

På posen med «Sammalt hvete fin» står det at hele kornet brukes. Da er vel det også fullkorn?

Forskjeller på mel?

Jeg har brukt «Sammalt hvete fin» i mange år. Jeg bruker det i alt fra hvite sauser til baking. Nå er det «in» å kjøpe «Hvete fullkorn fin», og den er litt dyrere. Jeg kan ikke se noen vesentlig forskjell på de to. Bare at den ene er mer «moderne». Det står på pakken at i sammalt brukes hele kornet, og fullkorn er jo hele kornet. Er der noen forskjell unntatt prisen?

Mvh. Kristin



Du har helt rett. Det er ingen forskjell på «Sammalt hvete fin» og «Hvete fullkorn fin», hva gjelder innhold. Det er eventuelt noe forskjell i partikkelstørrelse.

Hvete inneholder i gjennomsnitt 80 prosent karbohydrater, 10–14 prosent protein, 2–3 prosent fett og 2–3 prosent fiber. Et produkt får en fullkornbetegnelse når hele kornet brukes og når fullkorn utgjør minst 51 prosent av totalvekten. Dette inkluderer alle typer helkorn, knust gryn og sammalt mel av hvete, havre, bygg, ris og mais. I begge meltypene er hele hvetekorn, både skall og kjerne, malt til mel. Det gir et grovere hveteprodukt enn hvetemel, inneholder mer fiber

og er derfor sunnere. Vanlig siktet hvetemel inneholder for eksempel 3 gram fiber per 100 gram, mens fullkorn hvetemel (begge fra Regal) inneholder 7,5 gram fiber per 100 gram. Det er også gunstigere for blodsukkeret ditt at du bruker et alternativ til hvetemel.

Jeg vil imidlertid understreke at det dessverre er en svært liten forskjell det utgjør, men det er en viktig forskjell. Hvis vi alltid tenker så lite som mulig og så grovt som mulig, gjør vi en innsats for bedre helse.

Hilsen Victoria

Lavt stoffskifte

Jeg har lavt stoffskifte, hypothyreose, og tar Levaxin. Nå har jeg lest at jeg også bør ta tilskudd av mangan, men hvor mye bør jeg ta? Er det andre kosttilskudd som hjelper mot lavt stoffskifte?

Inger



Både mangan, kalium, magnesium, selen og jod er svært viktige mineralstoffer

for produksjonen av tyroksin i skjoldbruskkjertelen. Mangel på flere av disse kan være en medvirkende og utløsende årsak både til manglende syntese av tyroksinet i kjertelen, som da utløser økt produksjon av TSH-hormonet, og til den

betennelsen som kan oppstå i kjertelen. Dermed utløses sykdommen hypothyreose.

Bruk og dosering av mineraltilskudd i behandlingen av lavt stoffskifte må alltid baseres på en hårmineralanalyse. Den viser både hvilke mineraler man trenger tilskudd av og hvor store doser man da trenger. I behandlingen brukes ofte mangan i doser på 15–30 mg daglig fordelt på 2–3 doser. Behandlingen må gjøres av en erfaren lege/naturterapeut som kan dette. Egenbehandling uten en analyse frarådes.

Dr. Luneng

Hvorfor blodtypedietten?

Jeg leser i Allers at du ofte anbefaler blodtypedietten. I et hav av forskjellige dietter er jeg litt nysgjerrig på hvorfor du har så tro på akkurat denne dietten? Jeg har lyst til å prøve, men trenger å vite hvorfor jeg bør velge blodtypedietten.

Laila



Det er bra at du spør hvorfor. Jeg har troen på dietten fordi vi er forskjellige og den går på hver enkel blodtype. For eksempel vil betennelsestilstanden i kroppen til dem

Hilsen Mona

Ekspertene svarer deg



Solveig Vennesland, samlivsterapeut



Mona Thaulow, homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjellset, Ph.D. i forebyggende medisin



Rolf Luneng, allmennlege

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til helsepanelet@allers.no eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutten «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.

NESTE UKE:
Forstoppelse
ved lavkarbo-
mat?