

Kan man spise kaker på lavkarbodiett?

Fete bakervarer

Hei Victoria. En venninne av meg som spiser lavkarbo, sier at skal man først unne seg bakervarer til søndagsfrokosten, så er fete croissanter det beste. Men det sies jo at man ikke skal blande fett (smør) med raske karbohydrater (hvetemel)? Hva er riktig?

Hilsen Lina



Spørsmålet du stiller er viktig fordi det illustrerer noen av dilemmaene vi står

overfor hvis man ønsker et kosthold med mindre karbohydrater. Spørsmålet ditt rører ved det som er det sentrale for meg i dette lavkarbokoaaset vi er i nå. Her er det ikke slik at jeg kan gi deg et entydig svar, rett og slett fordi vi først må definere målet med det vi spiser. Hvis ditt overordnede mål er god helse over tid, er det svært lite gunstig å blande fett og karbohydrater. Det er helt riktig at hvis man spiser mye av det ene, så må man være forsiktig med det andre. Men som din venninne sier, så er det riktig at hvis man først skal spise karbohydrater, er det lurt å kombinere det med fett. Fettet demper nemlig blodsukkerstigningen. Men da får man den uheldige kombinasjonen av fett og glukose (kommer fra sukker og stivelse) i årene som vi ikke ønsker. Så på lang sikt er det en svært dårlig idé for helsen din. På kort sikt sørger du for

lavere blodsukker som også kan være et mål. Av og til er det slik at målet helliger middelet. Håper svaret mitt gir deg mer forståelse.

Hilsen Victoria

Leddgikt og vitiligo

Min svigerdatter er plaget med leddgikt og vitiligo. Hun er utredet ved Rikshospitalet, men diagnosen er usikker. Jeg mener det finnes alternative løsninger som vil kunne hjelpe henne. Er det en sammenheng mellom leddgikt og vitiligo? Har du forslag til alternative løsninger? Jeg er blitt fortalt at man ikke skal drikke melk og spise fisk samtidig – er dette riktig? Vil være svært takknemlig for en tilbakemelding.

Hilsen svigermor



Det er et meget interessant spørsmål du stiller. I utgangspunktet er det rent medisinsk ingen sammenheng mellom leddgikt og vitiligo. Den første er som kjent en revmatisk betinget leddsykdom, mens den andre er en hudsykdom der det av ukjent medisinsk årsak oppstår pigmentfrie, hvite flekker på huden rundt omkring på kroppen. Innen alternativ og naturmedisinske kretser har mange ment at vitiligo kan skyldes forstyrrelser i tarmene og/eller B-vitaminmangler. Innen ernærings- og ortomolekylær

medisin mener man at hos mange som har begge disse tilstandene samtidig, kan dette skyldes en betydelig mangel på bl.a. kobber. Kobber har nemlig en stor betydning for pigmenteringen i både hud og hår. Samtidig beskytter det mot betennelsessykdommer som for eksempel leddgikt. Kobbermangel er derfor vanlig ved leddgikt. En hårmineralanalyse vil avdekke hvilke næringsmangler din svigerdatter har, og dermed påvise hvilket kosthold og kosttilskudd hun vil trenge.

Dr Luneng

Kan han nekte meg skilsmisse?

Jeg vil gå fra mannen min. Han har vært kontrollerende og sjalu, og selv om han aldri har vært fysisk voldelig, så har han bedrevet litt psykisk terror. Nå har jeg møtt igjen ungdomskjæresten min, og er glad i ham. Jeg fortalte alt til mannen min, men det burde jeg nok ikke gjort, fordi han nekter meg skilsmisse. Han sier at han aldri kommer til å gi meg det. Kan han det? Han har selv vært utro flere ganger, men har da påstått at det er min skyld, at jeg ikke er tiltrekkende nok og sann. Hva skal jeg gjøre?

Hilsen Karin



Mannen din kan ikke nekte deg skilsmisse. Det står i ekteskapsloven at «en ektefelle

som ikke finner å kunne fortsette samlivet, kan kreve separasjon». Du er altså ikke avhengig av om mannen din godkjenner det eller ei. Nå synes de fleste det er lettere om partene er mer eller mindre enige om at de ikke har det godt lenger, og at et brudd er naturlig. Men du er altså ikke avhengig av om han aksepterer ditt valg.

Du kan søke om separasjon på eget skjema som du får på Rådhuset der du bor. Hvis dere har barn under 16 år, må dere først til offentlig godkjent mekling, for å avtale omsorg og boforhold rundt barna når dere flytter fra hverandre. Meklingsattesten må sendes med separasjonsøknaden.

Jeg synes du var ærlig og tydelig fordi du fortalte mannen din at du har møtt en annen og ikke trives lenger med mannen. Så skjønner han hvorfor du vil avslutte forholdet. Men han har kanskje ikke beregnet at du kan bestemme over deg selv og gjøre dine egne valg?

Hilsen Solveig

Neste uke:
Fet ost bedre enn lett?

Ekspertene svarer deg



Solveig Vennessland, samlivsterapeut



Mona Thaulow, homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjelset, 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 konvolutt «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.