



Mangan

– magi for kroppen

Føler du deg slapp? Sliter du med å holde matchvekten? Har du lavt stoffskifte? Kanskje mangler du mangan – et mineral som er viktig for mange prosesser i kroppen.

ET SPENNENDE MINERAL som har stor betydning for helsen vår, er mangan. Ta deg tid til å bli kjent med dette spesielle mikronæringsstoffet som blir viktigere for helsen med alderen.

Mangan er egentlig et grunnstoff og finnes bare i små mengder, 10–20 milligram, i kroppen vår. Men på tross av de små mengdene har altså mangan svært viktige funksjoner i kroppens biokjemiske prosesser. Det aktiverer en lang rekke enzymer, og særlig to viktige enzymreaksjoner som øker kroppens evne til å forbrenne karbohydrater og fett, og i nøytralisering av frie radikaler som skaper betennelsestilstander.

Skal du derfor ha god forbrenning og holde matchvekten din, er tilstrekkelig mangan svært viktig.

Det har også betydning for skjoldbruskkjertelens produksjon av tyroksin. Sammen med selen kan det beskytte kjertelen mot autoimmun betennelse, som oftest er den utløsende årsaken til sykdommen hypothyreose (lavt stoffskifte). Det er derfor viktig å behandle den autoimmune betennelsen på en riktig måte med de rette mikronæringsstoffene, dersom stoffskifteskjertelen skal kunne fungere normalt. Derfor er tilførsel av tyroksin alene ofte utilstrekkelig for mange med denne sykdommen for å kunne oppnå symptomfrihet.

MANGAN ER dessuten svært viktig i cellenes energiproduksjon sammen med bl.a. magnesium og kalium. Lave vevsverdier av disse mineralene vil kunne medføre nedsatt energiproduksjon i cellene og forårsake utvikling av kronisk trøtthet, slapphet og utmattelse. Mineralet er også svært viktig for oppbyggingen av leddbrusken, beinvevet og de leddnære strukturene. Det er samtidig viktig for dannelsen av B-vitaminer hos både mennesker og dyr.

Innen medisinen mener man at manganmangel er sjeldent forekommende, men det skyldes at man tror at en enkelt blodprøve kan påvise mangel. Dette er van-

ligvis ikke riktig, da man bare i ekstreme tilfeller kan se manganmangel i blodet. Likevel har man oppdaget følgende mangelssymptomer:

- Ubalanse i det indre øret.
- Trøtthet.
- Lavt kolesterol.
- Lavere terskel for epileptiske anfall ved epilepsi.
- Eksem og varmeutslett.
- Struma og stoffskiftetforstyrrelse.
- Ved ekstrem mangel også uforklarlig vektapp, artroseutvikling og osteoporose, negleskader og hårtapp.

- ✓ Hjelper fettforbrenningen
- ✓ Gir energi
- ✓ Beskytter mot hypothyreose

Vanlig mangel

Jeg finner manganmangel hos mange av mine pasienter, noe som kan skyldes et ensidig norsk kosthold, men også lavere manganinnhold i dagens matvarer. Jeg pleier å anbefale tilskudd av mangan en periode. Svært sjelden kan også for høyt inntak av mangan forekomme. For noen år siden kom en kvinne til meg med bl.a. diffuse nevrologiske og nevromuskulære symptomer. Mineralanalysen påviste altfor høy manganverdi, som kom fra for mye mangan i det kommunale drikkevannet. Over mange år hadde manganmengden akkumulert seg i kroppen hennes inntil nivået ble så høyt at det forårsaket utvikling av Parkinson-lignende symptomer.

FOTO: XSHUTTERSTOCK



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Mangan i mat

Mangan finnes i grove kornprodukter, hvetekli, nøtter og tørkede belgvekster, tyttebær og naturris. Men samtidig er kjøtt, fisk og meieri-produkter manganfattige. Det typiske norske kostholdet inneholder derfor ofte for lite mangan.

Rolf Luneng