

Spør helsepanelet

Kan man få bivirkninger av kosttilskudd?

Nyrestein av mineraler?

Jeg ble akutt syk med store magesmerter og oppkast for noen uker siden, og det var så alvorlig at jeg ble hentet i ambulanse og lagt inn på sykehus. Der fant de en stor nyrestein i den ene urinlederen og mange steiner i den ene nyren. Jeg måtte opereres med full narkose, og det tok lang tid før jeg kom meg igjen.

Jeg har gått til en homøopat i flere år med diverse plager og har fått beskjed om å ta store doser kalk og magnesium, da dette var mineraler jeg manglet. Nå har jeg funnet ut at magnesium skilles ut via nyrene, og at ved for høyt inntak kan over-skuddet bli skilt ut som en mineralforbindelse i form av steiner. Jeg blir litt fortvilet og mener at dette bør opplyses som en bivirkning ved høyt inntak.

Bør jeg nå slutte å ta mineraler som kosttilskudd? Jeg vil nødig oppleve å få nyrestein igjen!

Helene



Du forteller ikke hvor lenge du har tatt kalk og magnesium i stor dose. Men dersom dine nyresteiner har sammenheng med tilskuddene, så er det nok mye mer sannsynlig at det er kalktilskuddet som er blitt utfelt som nyresteiner, da hele 8 prosent av alle nyrestei-

ner er kalksteiner. Magnesium kan i svært sjeldne tilfeller danne nyrestein når det omdannes til magnesiumammoniumfosfat i nyrene. Dette skjer stort sett bare hvis man samtidig har en infeksjon med hovedsakelig bakterien proteus i urinveiene/nyrene. Der- som du ikke tidligere har vært plaget med slike infeksjoner, er det svært lite sannsynlig at steindannelsen skyldtes magnesiumtilskuddet.

Nyresteiner blir ofte undersøkt nærmere etter operasjonen. Har du spurt sykehuset om de har undersøkt steinene som ble tatt ut? De vil kunne svare deg på sammensetningen i disse nyresteinene. Inntil dette er avklart, bør du ikke ta mer av tilskuddene. Du bør også ta en hårmineralanalyse for å se om du virkelig trenger tilskudd av kalsium og magnesium.

Hilsen Dr. Luneng

Slank med allergier

Hei! Jeg er en dame som trenger å gå ned en del kilo, men så har jeg en del allergier som jeg synes gjør det vanskelig å finne en diett som passer for meg. Jeg har lenge forsøkt å slanke meg, men blir fort oppgitt, fordi mye mat inneholder ting jeg ikke tåler. Jeg er allergisk mot steinfrukter, mel, og i tillegg har jeg cøliaki. Ikke kan jeg spise

mandler og nøtter heller, så hva gjør jeg? Håper du kan gi meg noen gode råd og tips.

Fortvilet allergiker



Kjære allergiker! Hvis du ønsker å gå ned i vekt, er det viktig med et kosthold uten karbohydrater i form av sukker og stivelse, eller i alle fall med så lite sukker og stivelse som mulig. Vær klar over at det kan være sukker i mange av de matvarene du ikke tror at det finnes. Det er derfor viktig å lese hva de ulike matvarene inneholder – men denne rutinen har du sikkert inne siden du har cøliaki. Stivelse er de karbohydratene som ikke er sukker og fiber. Typiske matvarer her er brød, poteter, pasta, ris, korn, mais og lignende. Dette betyr at det er mange av de samme matvarene du skal holde deg unna som cøliaker, som hvis du ønsker å redusere på mengden karbohydrater i kosten din.

Du kan i stedet sørge for et kosthold rikt på fett og proteiner, sammen med mye grønnsaker. Det betyr i praksis at du spiser færre eller ingen brødmåltider til fordel for flere middagsmåltider. Du kan spise rent kjøtt, fugl og fisk, sammen med grønnsaker, oljer, fete oster, rømme, fløte og andre «fjøs fett»-produkter. I tillegg vil jeg understreke at fet fisk er et glimrende alternativ til alle måltider, i form av

makrell i tomat, laks, tunfisk og sild. Forhåpentlig vil dette kostholdet være bra for deg både med tanke på din cøliaki og vektreduksjon. Lykke til videre!

Hilsen Victoria

Vond psoriasis

Jeg har psoriasis, og det er spesielt vondt i vinterhalvåret. Kan du gi meg noen råd?

Hanne



Det viktigste er mindre stress, riktig mat og drikke, mosjon og frisk luft, riktig

sjampo og såpe. Stress i kroppen øker hvis du spiser feil mat for din blodtype. Les det du kan finne om denne dietten, og finn ut hva som er riktig for deg. Men generelt er det bra å spise mye fisk og rent kjøtt, helst vilt. Unngå sukker eller fruktsukker, men hvis du må bruke det, er fruktsukker fra Dansukker ok. Vær forsiktig med ting som tørker deg ut, som alkohol, kaffe og i hvert fall brus. Drikk mye vann, gjerne med kullsyre. Ikke bruk vanlig såpe. Gå på helsekosten og se etter for eksempel Weleda, det er produkter som er bra for deg med psoriasis. Bruk en god bodylotion, tilfør huden fuktighet og ikke fett. Har du mulighet til å få sol og saltvann på kroppen, er det bra. Ønsker deg lykke til.

Hilsen Mona

Ekspertene svarer deg



Solveig Vennesland, 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 konvolutten «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.

NESTE UKE:
Håravfall
blant kvinner