



FOTO: GETTY IMAGES

Spiser du mye brødkiver og ferdigmat? For enkelt kosthold er en viktig årsak til at folk blir tappet for energi.

Utmattet av mat

VELDIG MANGE SOM OPPSØKER meg, sier de kjenner seg slitne, nærmest utmattete eller utbrente. Hos mange av dem er energitapet så stort at det går utover både jobb, familieliv og fritidsaktiviteter. Noen blir sykemeldt i perioder, andre blir til slutt uføretrygdet.

Utmattelse er i ferd med å bli vår tids nye epidemi. Det rammer flere og flere, både unge og middelaldrende, menn og kvinner. Men blodprøver og andre undersøkelser hos legen gir sjelden svar. Derfor ender mange opp med å bli oppfattet som late, deprimerte eller de får i beste fall en slags diagnose, som for eksempel kronisk utmattelsesyndrom.

DET ER VIKTIG å kjenne til kroppens mekanismer og systemer for å danne og opprettholde energinivået. I hovedsak er dette tre systemer: sentralnervesystemet, hormonsystemet og cellenes

energiproduksjon. Dersom ett eller flere av disse systemene kommer i ulage, vil det kunne gå utover energinivået.

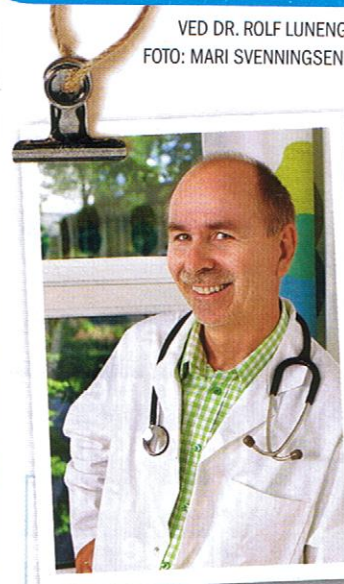
Mange utmattede pasienter lider av nedsatt cellulær energiproduksjon. Kroppscellene deltar i en kontinuerlig og storstilt energiproduksjon hele tiden, døgnet rundt og hele livet. Dette er avgjørende for at kroppen skal kunne leve og fungere optimalt. Av all den energien som cellene produserer, bruker kroppen 60 prosent på å opprettholde organfunksjoner og kroppstemperatur, mens 30 prosent går med til muskelaktivitet og 10 prosent til mentale og kognitive funksjoner i hjernen.

Dersom cellene ikke klarer å opprettholde 100 prosent energiproduksjon, vil kroppen forsøke å spare på energiforbruket, først i muskulaturen, deretter i hjernen og til slutt i kroppens basale organfunksjoner. Dette vil medføre at du gradvis blir mer fysisk sliten, får muskelpåre og mus-

kelslapphet og økende problemer med konsentrasjonsevnen, hukommelsen og læreevnen. Til slutt kan energiproduksjonen i cellene bli så lav at du får organforstyrrelser og nedsatt kroppstemperatur. Vanlige symptomer er fordøyelsesbesvær, lavt blodtrykk, svimmelhet, kramper, kalde hender og føtter og frysninger.

CELLENE ER AVHENGIGE av rikelig tilførsel av mange næringsstoffer for å kunne danne maksimalt med energi. Noen av de viktigste stoffene er magnesium, kalium, mangan, jern, sink, jod, B-vitaminer og koenzym Q10.

Jeg finner ofte en betydelig mangel på flere av disse hos de med kronisk slitenhet og utmattelse. Ved å tilføre dem gjennom kostholdet og som tilskudd vil de fleste bli betydelig bedre. Behandlingen må baseres på individuell mineralanalyse og personlig tilpasset behandling.



Skriv til meg!

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

Rolf Luneng

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no. Du kan også gå inn på www.klinikk.nydalen.no.

Viktige matråd

1. Få i deg proteiner ved hvert måltid: fisk, storfe-kjøtt, hvitt kjøtt, egg, bønner, kikerter, gresskarkjerner, solsikkefrø.
2. Spis gjerne fire eller fem faste måltider om dagen. La grønnsaker inngå i minst to av dem. Spis også frukt.
3. La ikke karbohydrater utgjøre mer enn 40–50 prosent av det daglige kaloriinntaket. De bør komme fra ordentlig grovt brød/knekkebrød, grønnsaker og rotfrukter.
4. Unngå helt sukker og raffinerte karbohydrater, som bagetter, kneippbrød, pølser, pizza, hamburgere, syltetøy, frokostblandinger, sjokolade, brus og øl.
5. Kutt ned på melkeprodukter. De inneholder mye kalsium, som har nedsettende effekt på metabolismen. Kutt ut kalsiumtilskudd inntil videre!