

Har du slimhinneforstyrrelser?

Den ukjente kvinneneplagen

Mange kvinner sliter med slimhinneforstyrrelser som ingen medisiner kan helbrede. Plagene må behandles med mineraler og riktig kosthold.

TEKST: LEGE ROLF LUNENG [redaksjonen@allers.no] ● FOTO: SHUTTERSTOCK

KRONISKE SLIMHINNEFORSTYRRELSER er ikke så kjent, men desto likevel vanlig, særlig hos voksne kvinner. Det kan oppstå i øyne, bihuler, luftveier, spiserør, tarmer, blære og urinveier, samt underliv. De som plages har gjerne gått til legen for å få medisiner som skal dempe symptomene, men de blir aldri friske. Tvert imot blir de fleste verre med tiden. Blodprøver og diverse undersøkelser gir oftest ingen klare svar på hva som er galt og hvorfor.

SYMPTOMENE ER ofte allergilignende plager, økt slimsekresjon, intoleranse for ulike mat-sorter, tarmforstyrrelser og endret avføringsmønster, urinblærebekværlighet og ømme, irriterte underlivslimhinner.

Slike kroniske forstyrrelser er blitt økende de siste årene. Dette kan i skyldes endringer og svekkelse av slimhinnes immunforsvar lokalt eller generalisert i alle slimhinner. Immunforsvaret på slimhinnerne kan svekkes

ved en eller flere av følgende mangler eller faktorer:

- Svekket eller ødelagt normalbakterieflora pga. bruk av antibiotika eller andre årsaker.
- Mangel på mineraler som kalsium, magnesium, kobber, sink, mangan og selen, samt A- og C- vitaminer.
- Økt inntak av miljøgifter og tilsetningsstoffer i mat.
- Oppvekst av sopp på slimhinner.
- Økt mengde frie radikaler i kroppen.
- Peptider fra kosten som forstyrrer immunforsvaret.
- Infeksjoner eller betennelsestilstander på slimhinnerne.

MANGEL PÅ KALSIVM og magnesium kan medføre såkalte histaminallergier. Magnesiummangel alene kan føre til slimhinneforstyrrelser i tarmsystemet og dermed øke risikoen for å utvikle matintoleranser.

Kobbermangel bidrar også til slimhinneallergier da kobber skal beskytte mot utvikling av betennelsestilstander. Derimot vil for høyt kobber og samtidig for lav sinkverdi kunne bidra til økt gjær- og soppdannelse på slimhinnerne. Dette kan da gi en kronisk candida soppinfeksjon som bl.a. kan lage betydelige tarmforstyrrelser og matintoleranser.

SELEN ER EN av kroppens viktigste antioksidanter. Mangel kan føre til slimhinnesforstyrrelser og betennelser i luftveier og lungeslimhinner, samt i mage- og tarmslimhinnerne. Sammen med vitamin E øker det produksjonen av anti-stoffer på slimhinnerne. Selenets betydning er så stor at man i forskningen mener det kan ha en viss kreftforebyggende effekt i slimhinnerne. Selenmangel er dessverre vanlig i befolkningen.

Mineralmangel må behandles individuelt, basert på bl.a. håranalyse og den enkeltes sykehistorie. 