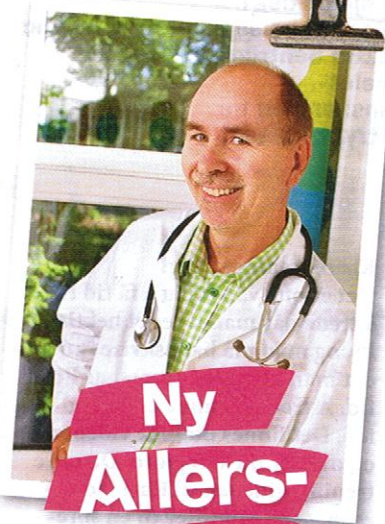


VED DR. ROLF LUNENG
FOTO: MARI SVENNINGSEN



Ny Allers- lege

Rolf Luneng (50) er vår nye, faste legespaltist. Hver uke gir han Allers-leserne gode helse råd og forteller om hvordan ulike og utbredte helseplager og sykdommer oppstår, og kan behandles. Luneng er allmennlege, men han har også bakgrunn som naturmedisiner. Han har studert urteterapi, kosthold og ernæring, biopati og vitamin- og mineralterapi. Han praktiserer som lege i Oslo, som spesiallege i ernæringsmedisin og ortomolekylær medisin.

Har du personlige spørsmål til Allers-legen, kan du gå inn på www.klinikknydalen.no.

Ikke nok i maten

I den vestlige verden har det offisielt vært ment og sagt at vi får nok vitaminer og mineraler gjennom et variert kosthold. Men så enkelt har det vist seg å ikke være. Nærmere undersøkelser viser at enkelte grupper og aldersgrupper er spesielt utsatt for næringsmangler, blant annet på kalsium (ofte kalt kalk), D-vitamin og magnesium. Før det ble gjort D-vitaminundersøkelser trodde man at alle fikk i seg nok av dette vitaminet. Manglende studier gjør at ingen vet eksakt hvor stort og utbredt slike næringsmangler eventuelt kan være i befolkningen.

Får du i deg for mye kalk?

Tar du tilskudd av kalsium, slik mange kvinner gjør, kan det hende du gjør kroppen din en bjørnetjeneste.

Både for mye og for lite vitaminer og mineraler kan føre til ulike symptomer og helseplager, ja, til og med sykdom, dersom ubalansen varer over lang tid. Her skal jeg fortelle deg om noen av de viktigste mineralene, og hva som skjer om det blir for mye eller for lite av dem:

KALSIUM: I mange år har vi hørt hvor viktig kalsium er for kroppen og skelettet. Dette er bare en del av sannheten. Dersom du over lang tid inntar svært kalsiumrik mat og drikke, og tar vanlig kalktilskudd i tillegg – kan du få et kalsiumoverskudd i kroppen. Dette kan føre til symptomer som tretthet og utmattelse, depresjon og angst, hodepine, muskel- og leddstivhet, kalde hender og føtter, søvnforstyrrelser med mer.

Har du utviklet slike symptomer etter at du i lengre tid har tatt kalktilskudd, bør du slutte med det i minst en måned for å se om du føler deg bedre. Skjer det, bør du ikke ta kalktilskudd eller i så fall bare i en liten dose.

Dersom du i tillegg har for lite magnesium i kroppen, vil dette kunne forsterke flere av de nevnte symptomene. Særlig vil dette påvirke muskulaturen, og er en av hovedårsakene til at mange sliter med muskelspenninger og smerter. Jeg har erfart at mange har denne kalsiumdominansen og samtidige magnesiummangel. De blir aldri helt bra av ulike behandlinger eller medisiner, så lenge denne mineralforstyrrelsen vedvarer.

MAGNESIUM: Magnesiummangel er mye mer utbredt i befolkningen enn man hittil har

erkjent. Noen av de vanligste følgene er spenninger i sentralnervesystemet og muskulaturen. Dette kan gi symptomer som muskelspenninger og -kramper, urolig og rask puls, mental irritabilitet, nervøsitet og uro, hodepine og migrene, økt svettendenser, søvnforstyrrelser med oppvåkninger om natten, hyppige vannlatinger, kronisk tretthet og depresjon med mer.

JERN: Et annet vanlig problem er mangel på jern som fører til anemi (blodfattig). Mange går lenge på jerntilskudd uten å få bukt med anemien, eller jernnivået detter fort ned igjen etter avsluttet behandling. Selv ikke ekstra tilskudd av C-vitamin hjelper noe særlig hos disse.

KOBBER: Årsaken til kronisk jernmangel kan være at du har for høyt nivå av kobber i kroppen. Høyt kobbernivå vil virke sterkt hemmende på jernopptaket og jernomsetningen i kroppen. Du vil da slite med jernmangel til du har fått normalisert kobbernivået. Et høyt kobbernivå vil også kunne stimulere kroppens hormonproduksjon og bl.a. føre til blødningsforstyrrelser i mensperioden og til økt PMS.

SINK: En annen vanlig mineralmangel er underskudd på sink. Moderat sinkmangel kan gi seg utslag i symptomer som strekkmerker på huden. Dette kan sees etter svangerskap, men også hos overvektige og hos noen menn. Moderat sinkmangel vil gi hvite eller sølvaktige strekkmerker, mens røde eller rosa linjer tyder på alvorlig sinkmangel. Alvorlig sinkmangel kan over tid bidra til utvikling av bl.a. juvenil diabetes – altså diabetes I hos barn og unge, anoreksi med nedsatt lukt- og smakssans, hyppige eller/og sterke virusinfeksjoner, dårlig sårheling, sterilitet, fordøyelsesplager med mer.

UNDERSØK: Dersom du kjenner deg igjen i flere av symptomene ovenfor, skal du være forsiktig med å gå i gang med egenbehandling med mineraltilskudd. Det er viktig at du først tar en medisinsk undersøkelse som utelukker sykdomsutvikling av andre grunner som årsak til dine symptomer. Mineralbehandling skal alltid gjøres i samråd med en lege eller med en erfaren og utdannet naturterapeut innen fagområdet.

