

## Må jeg slutte med lavkarbo?

### Hjelp, jeg har for høyt kolesterol

Jeg er opptatt av riktig kosthold og har brukt lavkarbomat, og gått mye på tur. Jeg begynte f.eks. med egg og bacon til frokost, hjemmelaget knekkebrød osv. Jeg har lavt stoffskifte og bruker tyroksin, og jeg har høyt kolesterol. Da jeg kom til legen nylig, var han fornøyd med vektutviklingen, men kolesterolverdiene hadde steget! Skikkelig nedtur for meg. Betyr dette at lavkarbo ikke fungerer for oss som har lavt stoffskifte, høyt kolesterol og treg mage?

Med hilsen Turid



**Kjære Turid**  
Først av alt vil jeg takke deg for at du tar opp dette spørsmålet

i Allers. Plutselig er lavkarbo blitt allemannseie, uten at det er definert skikkelig. Lavkarbo er det jeg vil kalle blodsukkerregulering ved hjelp av mindre mengde raffinerte karbohydrater som brød, pasta, ris og poteter. Risikoen slik debatten rundt lavkarbo har utviklet seg nå, er at vi kommer til å få flere som opplever det du har opplevd – at det ikke slår heldig ut på viktige blodvariabler. Dette skyldes hovedsakelig slik jeg har erfart, at man bruker den ekstreme varianten av lavkarbo som passer for noen, men ikke for alle. I tillegg er det en reell fare for at folk

ikke forstår dette med lavkarbo helt, og derfor blander fett og karbohydrater slik du beskriver over – som bacon, egg og knekkebrød. For din del kan det jo hende at du har et knekkebrød uten karbohydrater i, men stort sett er det karbohydrater i knekkebrød. Og det er da en kombinasjon av fett og karbohydrater. Det er kombinasjonen av fett og karbohydrater som er uheldig med tanke på risiko for hjerte- og karsykdom. Jeg mener fremdeles at et kosthold med mindre karbohydrater (bortsett fra fiber) er gunstig for alle mennesker. Men jeg må innrømme at jeg er skeptisk til formen dette ser ut til å ha tatt, at det i media settes likhetstegn mellom lavkarbo og store mengder fett. Jeg tror det er svært viktig at de som legger om til et kosthold med lite karbohydrater, virkelig forstår fysiologien i kroppen vår slik at de ikke gjør vondt verre. For dem som har spesielle sykdommer å ta hensyn til, er det spesielt viktig at dette gjøres i samarbeid med kvalifiserte fagpersoner. Lykke til!

Hilsen Victoria

### Kronisk urinveisinfeksjon

Jeg leser i Allers om hvordan diverse vitaminer/mineraler blir brukt i behandling av kronisk urinveisinfeksjon. Jeg har slitt

med plager en stund nå, og gått på diverse antibiotikakurer som ikke hjelper. Jeg kunne tenke meg å prøve den behandlingen du beskriver, og lurer derfor på hvor store doser, og hva man må bruke for at dette skal hjelpe.

Med vennlig hilsen Bjørg



**Slik du beskriver problemet ditt, kan det høres ut som at du egentlig ikke**

har urinveisinfeksjon, men heller kronisk blærekatarr (betennelse i blæreveggen uten bakterier i blæren). Da hjelper det ikke med antibiotikakurer – uansett hvor mange slike kurer du tar. Kronisk blærekatarr (cystitt) er ganske vanlig hos kvinner, og problemet øker gjerne med alderen. Plagene og symptomene ligner de man får ved urinveisinfeksjon, og derfor får mange feilaktig antibiotika mot dette. Kronisk betennelse i blæreveggen kan skyldes for lite av ett eller flere av mineralene sink, kobber, magnesium og selen. For å kunne vite helt sikkert hvilke og hvor mye av disse mineralene man skal ta, og hvor lenge behandlingen må vare, bør man helst først ta en hårmineralanalyse. Den vil fortelle hvordan behandlingen skal gjøres hos den enkelte som har slike plager. Dosene kan derfor ikke skrives her i denne spalten, da de vil kunne variere en god del fra

person til person. Min erfaring er at de aller fleste blir mye bedre eller helt friske av slik naturlig behandling, som ofte krever 6–12 måneders behandlingstid.

Rolf Luneng

### Hvilken ris kan jeg spise?

Jeg prøver å ikke spise så veldig mye karbohydrater, men jeg innrømmer at jeg synes det er problematisk uten poteter, ris eller pasta ved siden av middagen. Jeg er spesielt glad i ris og lurer på om det finnes noen ristyper som er bedre enn andre når det gjelder blodsukkerstigning?

Trine



**Kjære Trine**  
Det finnes mange typer ris som ikke har så stor blod-

sukkerstigende effekt. Eksempler på dette er upolert ris, naturris og basmatiris. Jo mindre raffinert, polert eller foredlet om du vil, risen er jo bedre for helsen din og blodsukkeret ditt.

Hilsen Victoria

Ekspertene svarer deg



Solveig Vennesland, samlivsterapeut



Mona Thaulow, homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjellset, 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](mailto: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:  
Verkende  
føtter og  
hender