

Spør helsepanelet



Hvordan skal jeg bli kvitt magefettet?

Vektoppgang etter røykeslutt

For ni måneder siden sluttet jeg å røyke. Jeg tygger dessverre fortsatt Nikotinell, 4–5 stykker om dagen. Så langt har jeg lagt på meg fem kilo, og disse kiloene har lagt seg rundt magen, ser det ut som. Jeg er 170 cm høy og veier nå 59 kilo, så jeg er jo ikke spesielt tykk, men magemålet er 90 cm og hoften måler 100 cm. Hvordan skal jeg få gjort noe med dette? Jeg går tur i cirka en halv time hver dag og gjør mageøvelser flere ganger i uken. Jeg er 71 år.

Hilsen eksrøyker



Gratulerer så mye med at du har sluttet å røyke! Det er en stor og viktig

avgjørelse for helsen din, og jeg tror at du merker en stor helsegevinst allerede. Det er dessverre mange som opplever at de får en vektøkning etter at de har sluttet å røyke. Du både går tur og trener litt styrke, og det er flott, men det er imidlertid ikke slik at man kan punktulanke seg. Med styrketrening vil du kunne stramme opp, men det overflødige magefettet vil ikke bli borte ved styrketrening.

Min erfaring er at det mest

effektive for å redusere magefett er et kosthold med lite karbohydrater i form av sukker og stivelse. Du kan prøve dette og se om det hjelper på de ekstra kiloene du har på magen. Et kosthold med lite karbohydrater kan du oppnå hvis du reduserer eller kutter ut de største kildene for raffinerte karbohydrater. Disse kildene er sukker, brus, godteri, alt av søtsaker, brød, ris, pasta og poteter. Hvis du prøver dette, sammen med den aktiviteten du har, vil du sannsynligvis gå ned de uønskede kiloene. Lykke til!

Hilsen Victoria

Søtpoteter

Hei, jeg ser at du ofte anbefaler søtpotet i stedet for vanlig potet, og jeg synes at søtpotet smaker veldig godt, men er litt ukjent med hvordan de skal behandles. Har du noen tips til hvordan man kan tilberede den? Jeg prøvde å koke den som vanlig poteter en gang, men det funket heller dårlig.

Linda Svendsen



Hei, Linda Svendsen. Så bra at du bruker søtpoteter, det er en veldig viktig grønnsak. Det er riktig som du sier at koker du søtpoteten som

vanlig potet, blir den ikke god. De må dampkokes, ellers blir de vasne. Skrell og del potetene i fire, legg på damprist, og kok til de er møre. Eller du kan bake dem i ovnen med olje og krydder. Du kan også dele dem i skiver og legge dem i et ildfast fat med olje og krydder. Bakes i ovnen på 190 grader i ca. 15 minutter. Bruk olivenolje eller rapsolje. På grillen kan de pensles med olje og krydder og så pakkes inn i aluminiumsfolie. Nydelig!

Søtpoteten er en av de grønnsakene som inneholder mest betakaroten, et næringsstoff som både er antioksidant og kan omdannes til vitamin A. Betakaroten beskytter kroppens celler og gir kroppen en naturlig gyllen hudfarge. Søtpoteten stabiliserer blodsukkeret, reduserer insulinresistens og reduserer kolesterolet. Har noen av leserne diabetes 2, så bruk søtpotet. Den inneholder også vitamin C, kostfiber og kalium.

Barn elsker potetstappe av søtpotet, det er spennende med nydelig oransje farge! Du kan også fritere søtpotet istedenfor pommefrites. Som du ser, får du i både pose og sekk når du bruker søtpoteten. I tillegg er dette en grønnsak som babyer elsker. Jeg har fått mange bilder av babyer med søtpotet utover hele ansiktet. Ha mange

gode måltider med søtpoteten, Linda.

Mange hilsener fra Mona

Mineraler mot ulike plager

En mann jeg kjenner, har diabetes type 1, og sliter også med nedstemthet, dysleksi, negative følelser og huddkløe. Hos legen har mannen fått lite hjelp ut over resepter på antidepressiva og Ritalin. Kan slike problemer forsøkes behandlet med mineraler som magnesium og kalsium?

Tove



Ja, dette er kjente problemstillinger og symptomer hos noen av mine pasienter. Ut

fra symptomene du angir, har han mest sannsynlig både for lite av noen viktige mineraler og for høye verdier av andre mineraler. Slike ubalanser kan skape store forstyrrelser i kroppen. Men for å kunne vite nøyaktig hva som er galt, bør mannen ta en hårmineralanalyse. Dette er viktig for å kunne gi ham helt korrekt behandling og for å oppnå best mulig resultat. Han bør ikke ta ulike mineraltilskudd på egen hånd uten å vite nøyaktig hva han trenger og hvor lenge han trenger slik behandling.

Dr. Luneng