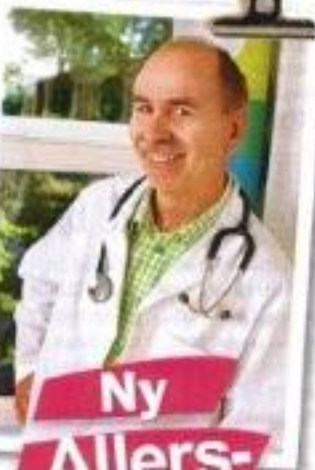


VED DR. ROLF LUNENG
FOTO: MARI SVENNINGSEN



Ny Allers- lege

Rolf Luneng (50) er vår nye, faste legespaltist. Hver uke vil han gi Allers-leserne gode helse råd, fortelle om ulike og utbredte helseplager og sykdommer, og hvordan de kan forebygges og 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 nå som lege i Oslo – ved Klinikk Nydalen – som spesiallege i ernæringsmedisin og ortomolekylær medisin. **Har du personlige spørsmål til Allers-legen, kan du gå inn på www.klinikknydalen.no**

Mat med magnesium

Netter, cashewnøtter og valnøtter, mandler (frøene) er rike på magnesium. Grønne bladgrønnsaker (spisskål, brokkoli, spinat, kål), fisk, nøtter og kornprodukter, bønner, aprikos, søtmais, fersken og banan.

FOTO: EGGSTOCK PHOTO

Sover du dårlig?

Visste du at søvnløshetene dine kan komme av at du har for lite magnesium i kroppen?

Magnesiummangel er en av de mest oversette næringsmangelene i befolkningen, men hele sju av ti nordmenn har underskudd på dette nøkkelmaterialet, som ofte fører til symptomer og helseplager verken pasienten eller legen finner ut av.

Dette kan skyldes:

1. Blodprøver er svært dårlige til å oppdage magnesiummangel og tas derfor sjelden.
 2. Verken legen eller pasienten tenker på at ulike symptomer kan skyldes magnesiummangel.
 3. Legen har altfor dårlige kunnskaper om magnesiummangel.
- Magnesium finnes overalt i kroppen og aller mest i cellene våre. Mineraliet har stor betydning for energiproduksjonen i cellene, sukkerstoffsiftet, funksjon av leveren, bukspyttkjertelen, nervesystemet og muskulaturen. Det virker beroligende på nerve- og muskellenset, og stimulerer positivt både immunsystemet, hormonsystemet og fordøyelsen. Helseplager og symptomer

forårsaket av magnesiummangel er mange og ofte litt diffuse. De vanligste er nervøsitet og uro, angst og depresjon, økt svetting om dagen og eventuelt om natten (som ofte kan være forbundet med en sterk og dårlig kroppslukt), søvnforstyrrelser, konsentrasjonsvansker og dårlig hukommelse, hodepine og migræne, muskelspenninger og -kramper, urolig og uregelmessig hjerterytme, hyppige vannlatinger, hard mage, PMS som gir fysiske og emosjonelle/psykiske symptomer og kronisk tretthet og slitenhet. Jo større mangelen er, desto verre og flere blir symptomene. Særlig mange med kroniske søvnløshet, som sover «lett» og våkner alt for tidlig, har ofte magnesiummangel. En kvinne var i så dårlig helsemessig forfatning at hun hadde søkt uføretrygd og sto på angstmedisiner og sovetabletter. Etter ni måneders mineralbehandling med bl.a. magnesiumtilskudd sluttet hun med medisinene og søkte jobb.

Kosttilskudd?

Dersom du vet du har magnesiummangel (måles best i en vevsmineralanalyse, for eksempel fra hår), bør du ta kosttilskudd under veiledning av erfaren lege eller naturterapeut med gode kunnskaper innen fagområdet. Vanlig dose ligger på 300–600 mg magnesium fordelt på to-tre doser daglig. Har du noen av de nevnte symptomene, og annen medisinsk utredning ikke har gitt noen svar, kan du trygt teste magnesiumtilskudd, 200–400 mg daglig fordelt på to doser i inntil tre måneder for å se om det hjelper. Før du løser mage av kosttilskuddet, må dosen reduseres i et par uker. Monoterapi med mineraler skal aldri brukes mer enn seks måneder sammenhengende.

Årsaker til magnesiummangel

- Maten du spiser kan inneholde for lite magnesium.
- Kroppens forbruk kan bli større enn inntaket dersom du har et langvarig høyt fysisk og/eller emosjonelt stressnivå.
- Kosten består av mye kornprodukter som naturlig inneholder mye fytinsyre, og som hemmer opptaket av magnesium i tarmen.
- Daglig eller hyppig inntak av alkohol vil øke utskillelsen

av magnesium via nyrene.

- Mage- og tarmsykdommer som celiaki, hormonelle forstyrrelser og bruk av vanndrivende medisiner og hyppig bruk av avføringsmidler.