



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Sats på kosttilskudd!

Urolige bein kan kureres

FOTO: SHUTTERSTOCK

Urolige bein er noe minst én av ti voksne og særlig kvinner plages med. Mangel på visse vitaminer og mineraler kan være årsaken.

HAR DU ET PÅTRENGENDE behov for å bevege beina – gjerne kombinert med en ubehagelig følelse eller kribling – har du såkalte urolige bein – også kalt restless legs-syndromet (RLS). En norsk studie tyder på at hele 14 prosent av befolkningen plages med dette. Symptomene forverres under hvile og stillesitting, særlig om kvelden og gjennom natten. Men når du beveger beina eller går, vil symptomene lindres og kunne bli helt borte, i alle fall for en kort stund.

Innen skolemedisinsk forskning er det hos noen funnet sammenhenger mellom RLS og nyresykdom, jern- og vitaminmangel, medisinbruk, alkohol, koffein og røyking, graviditet, skader på

nervesystemet og revmatiske sykdommer. Men de fleste som går til legen får ikke konstatert noen årsak.

VANLIGE ÅRSAKER:

1. Blodsirkulasjonen går ned, og dermed også oksygentransporten ut i vevene og muskulaturen. Derfor er det viktig med nok jern i kroppen fordi jernet, som en del av hemoglobinet, transporterer oksygenet rundt til alle cellene. Men også E-vitamin og spormineralene mangan og vanadium har stor betydning for oksygenopptaket i cellene og kan være like viktige som jernet.

2. Nervesystemet er direkte involvert i mange av symptomene. Nok mengde B-vitaminer er helt avgjørende for at dette skal fungere

optimalt. Mangel på tiamin (B1), niacin (B3), pantotensyre (B5), pyridoksin (B6), biotin (B8) eller kobalamin (B12) kan derfor bidra til å forsterke symptomene. Mangel på én eller flere av disse vitaminene kan komme av høyt forbruk av alkohol, kaffe eller enkelte medisiner.

3. Forskning viser at RLS også kan ha sammenheng med for lite av signalstoffet dopamin i hjernen, eller at dopaminet ikke fungerer optimalt. Ved mangel på blant annet magnesium og ev. kobber, som begge er svært viktige i dopamin-metabolismen, kan det oppstå forandringer både i mengden dopamin og virkningen det har på nervesystemet – som da medfører urolige bein. **A**

Kostråd

- Riktig behandling av RLS krever en individuell utredning og vurdering da årsaker og sammenhenger kan være svært forskjellige.
- Prøv likevel å øke inntaket av nøtter, fullkornsprodukter, grønnsaker, ølgjærsprodukter og litt kaldpressete vegetabiliske oljer på salaten. Samtidig kan du ta ekstra tilskudd av B-vitaminer, magnesium, E-vitamin og eventuelt jern (dersom du har målt lave verdier på blodprøvene) for å se om du kan bli bedre.

Ved graviditet

Forskning tyder på at mange kvinner får RLS for første gang under graviditet. Når østrogenmengden øker under graviditeten, vil også kobbermengden øke tilsvarende. En høy kobbermengde i kroppen kan da påvirke nervesystemet negativt og gi såkalte neurologiske symptomer. Mange østrogen- og kobberdominante kvinner har urolige bein som forverres ved østrogenbehandling. Kobbermengden går ned ved ekstra tilskudd av sink, mangan, C- og B-vitaminer over noen måneder.

Rolf Luneng

