



Viktig for
kroppen!

Mangelsymptomer

- Ubalanse i det indre øret
- Tøtthet
- Lavt kolesterol
- Lavere terskel for epileptiske anfall ved epilepsi
- Eksem og varmeutslett
- Struma og stoffskifteforstyrrelse
- Ved ekstrem mangel også uforklarlig vekttap, artroseutvikling, osteoporose, negleskader og hårtap

Mangan i matvarer

Mangan finnes i grove kornprodukter, hvitkakti, nøtter, tørkede bærvekster, tyttobær og naturris. Kjøtt, fisk og meieriprodukter er manganfattige. Innen medisinen mener man at manganmangel er noe som sjeldent forekommer, men det skyldes at man tror at en enkelt blodprøve kan påvise mangel. Dette er vanligvis ikke riktig, da man bare i ekstreme tilfeller kan se mangel i blodet. Det må en hårmineralanalyse til for å kartlegge manganinnholdet.

Mangler du mangan?

For lite av mineralet mangan kan gi deg problemer med stoffskiftet. Et ensidig norsk kosthold er trolig årsaken.

FORSKNINGEN HAR DE SISTE årene oppdaget mangan som et spennende mineral med stor betydning for helsen vår. Du bør ta deg tid til å bli kjent med dette spesielle mikronæringsstoffet som blir viktigere i kroppen din med alderen.

Grunnstoffet mangan finnes bare i små mengder, 10–20 milligram, i kroppen. Til tross for dette har mangan svært viktige funksjoner i kroppens biokjemiske prosesser. Det aktiverer en lang rekke enzymer, og særlig to viktige enzymreaksjoner: den som øker kroppens evne til å forberne karbohydrater og fett, og den som nøytraliserer frie radikaler som skaper betennelsestilstander.

Mangan har også betydning for skjoldekjertelens produksjon av tyroksin. Sammen med selen kan det beskytte kjertelen mot autoimmun betennelse, som oftest er den utløsende årsaken til sykdommen hypotyreose (lavt stoffskifte). For å få stoffskiftetjenten til å fungere normalt er det altså

viktig å behandle den autoimmune betennelsen på en riktig måte med de rette mikronæringsstoffene. Tilførsel av tyroksin alene er ofte utilstrekkelig hos mange med denne sykdommen.

Videre er mangan svært viktig i cellenes energiproduksjon sammen med blant annet magnesium og kalium. Lavt nivå av disse mineralene vil kunne medføre nedsatt energiproduksjon i cellene og forårsake utvikling av kronisk tretthet, slapphet og utmattelse. Mineralet er i tillegg svært viktig for oppbyggingen av leddbrusken, beinvevet og de ledningsstrukturene, samt dannelse av B-vitaminer hos både mennesker og dyr.

Jeg finner mangangmangel hos mange av mine pasienter, noe som kan skyldes et ensidig norsk kosthold, men også lavere manganinnhold i dagens matvarer.

Rouf Luneng

Rouf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturomedisin. Mange helseplager kan kureres ved kosttøillegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via
helsepanellet@allers.no. Du kan også
gå inn på www.klinikknydalen.no.