

## Hva slags fett bør jeg spise?

### Mettet eller umettet fett?

Bør man velge umettet fett? Og vil det si at man skal holde seg unna meierismør, fete oster og fløte, og heller velge magre oster?

Hilsen Anita



Kjære Anita! Det er en stor pågående debatt om hva slags fett man bør spise.

De offisielle anbefalingene er at man skal spise lite fett, og at dette fett er umettet.

Jeg tror det er et godt råd hvis man har et inntak av karbohydrater i tråd med de offisielle anbefalingene. Karbohydratene i maten er den viktigste regulatoren for utskillelsen av insulin, som blant annet er et fettlagringshormon. Derfor er det viktig at det fett man spiser er umettet, siden det også lagres i stor grad ved hjelp av insulin.

Hvis man derimot har et kosthold med lite karbohydrater, men med mer fett og proteiner, vil dette ikke påvirke blodsukkeret i særlig grad, og man får også svært lave insulinnivåer i blodet. Det betyr at mindre av den maten du spiser, går til lagring i fettcellene dine.

Slik jeg ser det, er det

derfor ikke så viktig hva slags fett man spiser når man har svært lave nivåer av insulin i blodet og dermed liten lagring i fettcellene. Det finnes etter hvert også gode studier på at melkefett, fete oster, smør og rømme påvirker kolesterolet vårt i gunstig retning. En nylig publisert studie viste at jo mer ost man oppga at man spiste, jo bedre HDL-verdier (det gode kolesterolet) hadde personene i studien.

Selv spiser jeg mye mettet fett, og mine blodverdier er gunstigere enn da jeg hadde et kosthold med mye mer karbohydrater og mindre fett, selv om jeg også hadde mye umettet fett i det kostholdet. Hvis du velger lettprodukter, vil du oppdage at ved å ta bort fett, må produktet blant annet inneholde mer karbohydrater. Jeg vil derfor anbefale deg å lese bakpå matvaren hvor stort innhold det har av de ulike næringsstoffene. Lykke til, håper dette kan hjelpe deg!

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 mange 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 er best?

Jeg liker å spise karbohydrater i form av pasta, ris, poteter eller brød ved siden av en middagsrett. Nå lurer jeg på hva som er best å bruke? Jeg er aller mest glad i ris, og synes det er det aller verste å kutte ut.

Trine



Kjære Trine  
Det finnes mange typer ris som ikke har så stor blod-sukkerstigende effekt. Eksempler på dette er upolert ris, natur ris, basmati ris. 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



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:  
Fettrikt kosthold