

## Hvem passer lavkarbomat for?

### Må jeg slutte med lavkarbo?

Jeg er opptatt av riktig kosthold og har brukt lavkarbomat, og gått mye på tur. Jeg begynte f.eks. med egg og bacon til frokost, hjemmelagd knekkebrød osv. Jeg har lavt stoffskifte og bruker tyroksin, og jeg har høyt kolesterol. Da jeg kom til legen nylig, var han fornøyd med vektutviklingen, men kolesterolverdiene hadde steget! Skikkelig nedtur for meg. Betyr dette at lavkarbo ikke fungerer for oss som har lavt stoffskifte, høyt kolesterol og treg mage?

Med hilsen Turid

Kjære Turid

Først av alt vil jeg takke deg for at du tar opp dette spørsmålet i Allers. Plutselig er lavkarbo blitt allemannseie, uten at det er definert skikkelig. Lavkarbo er det jeg vil kalle blodsukkerregulering ved hjelp av mindre mengde raffinerte karbohydrater som brød, pasta, ris og poteter. Risikoen slik debatten rundt lavkarbo har utviklet seg nå, er at vi kommer til å få flere som opplever det du har opplevd – at det ikke slår heldig ut på viktige blodvariabler. Dette skyldes hovedsakelig slik jeg har erfart – at man bruker

den ekstreme varianten av lavkarbo som passer for noen, men ikke for alle. I tillegg er det en reell fare for at folk ikke forstår dette med lavkarbo helt, og derfor blander fett og karbohydrater slik du beskriver over – som bacon, egg og knekkebrød. For din del kan det jo hende at du har et knekkebrød uten karbohydrater i, men stort sett er det karbohydrater i knekkebrød. Og det er da en kombinasjon av fett og karbohydrater. Det er kombinasjonen av fett og karbohydrater som er uheldig med tanke på risiko for hjerte-karsykdom.

Jeg mener fremdeles at et kosthold med mindre karbohydrater (bortsett fra fiber) er gunstig for alle mennesker. Men jeg må innrømme at jeg er skeptisk til formen dette ser ut til å ha tatt, at det i media settes likhetstegn mellom lavkarbo og store mengder fett. Jeg tror det er svært viktig at de som legger om til et kosthold med lite karbohydrater, virkelig forstår fysiologien i kroppen vår slik at de ikke gjør vondt verre. For dem som har spesielle sykdommer å ta hensyn til, er det spesielt viktig at dette gjøres i samarbeid med kvalifiserte fagpersoner. Lykke til

Hilsen Victoria

### Magnesium og nyrestein

Jeg har i flere år gått til en anerkjent homøopat. Jeg har fått beskjed om å ta kalk og spesielt magnesium i stor dose. Jeg fikk beskjed om å ta magnesium opptil flere ganger om dagen og helt til jeg følte at magen reagerte. I jula ble jeg svært syk med uholdbare magesmerter og oppkast. Jeg måtte fraktes med ambulans til sykehus. Det viste seg at jeg hadde en stor nyrestein i den ene urinlederen og mange steiner i den ene nyren. De måtte fjernes ved operasjon og full narkose. Nå har jeg fått vite at magnesium utskilles via nyrene. Ved for høyt inntak av magnesium, kan overskuddet bli utfelt som en mineralforbindelse i form av steiner. Bør jeg nå slutte å ta magnesium? Og bør ikke slike bivirkninger opplyses om av leger og andre som anbefaler slike kosttilskudd?

Hilsen en med dyrekjøpt erfaring

Du forteller ikke hvor lenge du har tatt kalk og magnesium i stor dose. Men dersom dine

nyresteiner har sammenheng med tilskuddene, så er det nok mye mer sannsynlig at det er kalktilskuddet som er blitt utfelt som nyresteiner, da hele 80 % av alle nyresteiner er kalksteiner. Magnesium kan i svært sjeldne tilfeller danne nyrestein når det omdannes til et magnesiumammoniumfosfat salt i nyrene. Dette skjer stort sett bare hvis man samtidig har en infeksjon med hovedsakelig bakterien *Proteus* i urinveiene/nyrene. Dersom du ikke tidligere har vært plaget med slike infeksjoner, så er det svært lite sannsynlig at steindannelsen skyldtes magnesiumtilskuddet. Nyresteiner blir ofte undersøkt nærmere etter operasjonen. Har du spurt sykehuset om de har undersøkt steinene som ble tatt ut? De vil kunne svare deg på sammensetningen i disse nyresteinene. Inntil dette er avklart bør du ikke ta mer av tilskuddene. Du bør også ta en hårmineralanalyse for å se om du virkelig trenger tilskudd av kalsium og magnesium.

Hilsen Dr. Luneng

Neste uke: Diabetes 2 og høyt blodtrykk

Ekspertene svarer deg



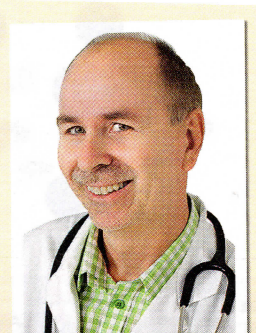
Solveig Vennesland, samlivsterapeut



Mona Thaulow, homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjellset, Ph.D. i forebyggende medisin



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.