



Mineraler
og vitaminer
kan hjelpe



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

**Skriv til
dr. Luneng!**

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

FOTO: SCHUTTERSTOCK

Slik øker du forbrenningen

Har du prøvd å slanke deg utallige ganger – uten resultat? Da kan et kosthold som inneholder de riktige mineralene, være lurt.

JEG MØTER mange pasienter som ikke går ned i vekt – uansett diett eller type kosthold. Det disse menneskene ikke er blitt fortalt, er at kroppens og cellenes metabolisme og forbrenning i stor grad er påvirket av andre, viktige faktorer enn bare mengden og typen fett, karbohydrater og proteiner vi spiser. En viktig faktor er vitaminer og mineraler, som betyr mye for effektiv forbrenning. Noen vitaminer og mineraler kan faktisk være med å senke forbrenningen din, mens andre kan øke den.

MATVARER SOM inneholder mye magnesium, natrium og

kalium, mangan, krom, fosfor, jern og selen virker forbrenningsøkende.

Magnesium øker energiproduksjonen i cellene og bedrer sukkerforbrenningen sammen med kalium og mangan. **Natrium og kalium**, også kalt elektrolytter, er viktige mineraler for deg og kroppens metabolisme, og virker blant annet på forbrenningen.

Mangan er et mineral som aktiverer enzymer som deltar i forbrenningen av både fettstoffer, karbohydrater og proteiner. Mineraler er også involvert i dannelsen av tyroksinet, som er det viktigste stoffskiftehormonet i kroppen vår.

Mangel er derfor vanlig hos personer med lavt stoffskiftesykdom, kalt hypothyreose. **Selen** har også betydning for stoffskiftet ditt – og dermed for en god og stabil metabolisme og forbrenning.

Krom spiller en viktig rolle i insulinets effekt på å føre sukkerstoffene fra blodet og inn i cellene, der de skal forbrennes. Effekten av dette mineralet forsterkes ytterligere når du får nok kalium, mangan og jern i kosten. På denne måten vil flere mineraler som stimulerer metabolismen, virke sammen og øke forbrenningseffekten i vevene.

Fosfor er et ukjent mineral for mange. Det har stor betydning for fett- og karbohydratforbrenningen. Det inngår i fosforlipidene som regulerer fettforbrenningen og blodets fettstoffbalanse. **Spis derfor mer belgvekster, tørkede**

frukter, fullkornris, oljgær, nøtter, fisk og økologiske egg.

OGSÅ JERNMANGEL reduserer stoffskifteaktiviteten og forbrenning. Det finnes flere andre mineraler og vitaminer som aktivt stimulerer forbrenningen din. Plassen tillater ikke at disse blir omtalt nærmere her. Dersom du setter sammen et kosthold med rikelige mengder av matvarer og produkter som naturlig inneholder de omtalte mineralene, vil du kunne øke forbrenningen og se vekten gå ned over tid. Ofte er det også nødvendig å ta mineraler i form av kosttilskudd.

Rolf Luneng