



Unngå
plutselig
vektøkning

Fyker vekten din opp og ned?

Hos noen kvinner kan vekten øke uvanlig mye i løpet av døgnet, mens kroppen kanskje ikke reagerer på vanlige slankekurer.

DETTE UNDERLIGE fenomenet kan inntreffe hos både unge og middelaldrende kvinner og kan ikke forklares med de vanlige årsakene til vektøkning. De går heller ikke ned i vekt med de vanlige slankemetodene.

De fleste formelig eser ut i løpet av dagen, men er slankere i kroppen om morgenen. Andre kan oppleve til dels store døgnvariasjoner som ikke følger et fast mønster. Mange kan få plutselig vektøkning etter måltid eller etter fysisk aktivitet, eller når de blir syke.

Felles for alle disse er at ingen blodprøver eller andre undersøkelser kan gi svar på hvorfor dette skjer. De får derfor heller ingen hjelp eller behandling.

Opp gjennom årene har jeg

hatt noen av disse kvinnene som pasienter. Her skal jeg dele med deg av mine erfaringer:

1. Mange skiller ut for lite væske av kroppen, og noen mye mindre enn det de drikker i løpet av dagen. Selv om noen derfor prøver å drikke mindre, vil tilsvarende mindre komme ut. Dette kan skyldes flere forhold, men ofte skyldes det at nyrene skiller ut for lite væske eller at for mye væske bindes i kroppens vev.

2. Andre skiller ut for lite mineral-salter, slik at det over tid samles for mye væske i kroppens bløtvev. Mange har et natriumoverskudd som da binder væsken og dermed reduserer utskillelsen via bl.a. nyrene. Vær oppmerksom på at dette ikke behøver å gi så høy

natriumverdi på blodprøven som man skulle tro, men kan like godt vise litt for lav eller normal natrium på grunn av fortynningseffekten fra væskeoverskuddet i vevene.

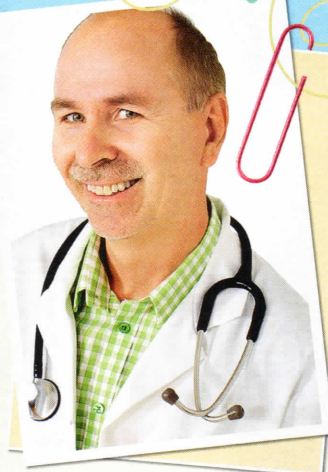
Hos noen kan årsaken være for høyt saltinntak i kosten over mange år, men de fleste har helt andre årsaker til dette. F.eks. kan mye eller langvarig stressbelastning, og gjerne kombinert med mye koffein-drikking, medføre en svært høy natriummengde i kroppen.

3. Noen kan ha betydelig vektøkning med eller uten økt bukromfang straks etter måltid. Dette kan skyldes utvikling av kroppslig, avansert intoleranse overfor noen eller mange ulike matvarer. Slik intoleranse skaper en betennelsestilstand i kroppens bløtvev og

medfører dermed metabolske og sirkulatoriske forstyrrelser som gir vektøkning. Dette er intoleranse som kan være vanskelig å avdekke, men en metabolsk analyse kan være til stor hjelp for mange.

4. Vektøkningen kan komme av store stoffskifteforandringer og en kombinasjon av for lite tyroksinproduksjon i skjoldbruskkjertelen, og samtidig andre mangler og ernæringsforstyrrelser som forverrer stoffskiftet. Mange har likevel normale blodprøver, men de kan ha for høy kalsium, natrium og kobber og for lav kalium og selen som vil forstyrre og redusere stoffskiftet i vevene betydelig.

FOTO: YAMICRO



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

Noter deg hva som skjer

Registrer og skriv ned alt som skaper uvanlige og plutselige vektøkninger og utesing i kroppen i løpet av dagen og gjennom en hel uke. Finn deretter en dyktig lege, ernæringsfysiolog, eller annen fagperson med kunnskap om og erfaring med slike tilstander og rådfør deg med vedkommende. Ikke gi deg før du har funnet de riktige svarene og løsningen på dette problemet.

Rolf Luneng