



Ikke bare kaloriene som teller for vekta!



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

Mineralene som forbrenner fett

Med tregt stoffskifte og forbrenning er det lett å gå opp i vekt med alderen. Få fart på fettforbrenningen med riktige mineraler. Nøtter og bananer er bra, men selvsagt i moderate mengder.

DET ER IKKE BARE kaloriene som teller når vi skal ned i vekt – slik jeg skrev om i Allers forrige uke. Mineralene og vitaminene vi får i oss gjennom mat eller tilskudd, har også betydning, fordi de påvirker kroppens metabolisme.

NATRIUM OG KALIUM er mineraler som er viktige for kroppens metabolisme. De finnes rikelig i blant annet frukt og grønnsaker. Spiser du nok natrium (obs, ikke i form av koksalt) og kalium i kosten, vil hormonproduksjonen, nerveaktiviteten og celletransporten øke. Da øker også forbrenningen.

MANGAN er et mineral som er helt glemt i den moderne ernæringsdebatten, til tross for dets mange viktige virkninger. Mineralet aktive-

rer enzymer som deltar i forbrenningen av både fettstoffer, karbohydrater og proteiner. Det har derfor betydning for hvor effektivt du forbrenner disse makronæringsstoffene i maten.

Opptaket av mangan skjer best fra matvarer som samtidig inneholder proteiner. Spis derfor mer nøtter, ølgjær, grønne bønner og litt magert kjøtt. Også bær (jordbær, blåbær, kirsebær), banan og grønn salat er rike på mangan.

SELEN inngår som sentral komponent i et enzym som er ansvarlig for omdannelsen av tyroksinet T4 til det aktive T3 i leveren og nyrene. Det er derfor svært nødvendig for at stoffskiftehormonet skal være biologisk aktivt og dermed opprettholde en god og

stabil metabolisme og forbrenning.

Du finner rikelige mengder selen i blant annet råris, fullkornprodukter, sjømat, egg, fjærkre, hvitløk og asparges.

KROM er et mineral mange tar for å dempe søthunger. Mineralet spiller en viktig rolle i insulinets effekt på å føre sukkerstoffene fra blodet og inn i cellene, der de skal forbrennes.

Effekten av krom forsterkes ytterligere når du får nok kalium, mangan og jern i kosten din. På den måten vil flere mineraler som stimulerer metabolismen, virke sammen og øke forbrenningseffekten i vevene. Fullkornprodukter, ost, råørsukker, melasse og hvetekim inneholder mye krom.

Ned i vekt med mat og tilskudd
Dersom du setter sammen et kosthold med rikelige mengder av matvarer og produkter som naturlig inneholder de omtalte mineralene, vil du kunne øke forbrenningen din og se vekten gå ned over tid. Du kan også ta tilskudd av de aktuelle mineralene.

JERN påvirker også stoffskiftet. En jermangeltilstand kan redusere stoffskifteaktiviteten, slik at forbrenningen går ned. Sørg for nok jern ved å spise mer av blant annet fullkornprodukter, bladgrønt, svsker, ølgjær, rødbete, hvetekim, banan, fersken og aprikoser.

OBS: Har du langsomt stoffskifte, slik ca. 60 prosent av oss nordmenn har, bør du ikke få i deg matvarer som inneholder store mengder av mineralene kalsium, magnesium, sink og kobber – med mindre du har mangel på dem. Det kan en hårmineralanalyse avsløre.

Rolf Luneng