



FOTO: SHUTTERSTOCK



**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](mailto:helsepanelet@allers.no)

## Sukkersøt sommertid

Se opp for  
diabetes!

Sommertid er sukkertid for mange. Is, brus, saft og snacks går ned på høykant. For altfor mange av oss ender det med sukkersyken.

**STADIG FLERE** nordmenn får sukkersyke (diabetes). Man regner med at cirka 250 000 av oss har sykdommen, og 90 prosent har diabetes II, som tidligere ble kalt voksen- eller aldersdiabetes.

De fleste er over 40 år når sykdommen blir oppdaget. Hver åttende alderspensjonist har diabetes. Hvert år får 6000–7000 nye denne sykdommen og stadig flere av disse er unge. Det gjør at vi ligger på verdenstoppen i forhold til folketallet.

**DIABETES II KAN OPPSTÅ** som følge av en kombinasjon av arvelig disposisjon, livsstilsfaktorer som kosthold, vekt og mosjon, samt andre hittil ukjente miljøfaktorer.

Mange forskere mener at overvekt/fedme kombinert med liten fysisk aktivitet gir den høyeste risikoen for sykdommen. Men er dette hele sannheten?

**I BLOKJEMISK** mineralforskning har man oppdaget at flere mineralstoffer har innflytelse på hva som kan forebygge diabetes. Størst betydning har kalsium, kobber, sink, magnesium, mangan, krom og kalium. Slik virker de:

Kalsium og kobber stimulerer bukspyttkjertelen til økt insulinutskillelse, mens magnesium og sink regulerer lagring av insulinet og passer på at ikke for store mengder slippes ut i blodbanen. Mangan og krom

kobler seg på insulinmolekylet og gjør dette biologisk aktivt slik at insulinet klarer å transportere sukkermolekylene inn i cellene. Kalium er viktig for at cellemembranene skal slippe sukkeret inn i cellene. Mangel på kalium kan bidra til at det oppstår en betennelsesprosess i bukspyttkjertelen som da vil kunne skade vevet og dermed redusere insulinproduksjonen. Da vil blodsukkeret stige enda mer og diabetes utvikles.

Det er kjent at mange diabetikere kan ha for lite av en eller flere av disse viktige mikronæringsstoffene som regulerer insulinet og blodsukkeret. Dette blir dessverre

### Slik forebygger du

- Spis fire regelmessige, sunne måltider uten «lette karbohydrater» og uten småpising mellom måltidene.
- Unngå mye melk og melkeprodukter som inneholder mye kalsium og melkefett, og styr unna kalk- og D-vitamintilskudd inntil blodsukkeret er blitt helt normalisert.
- Tilsett gjerne kosten ekstra ølgjær, hvetekim og litt nøtter som vil gi deg et naturlig tilskudd av sink, mangan og krom, og dermed bedre insulin- og blodsukkerforholdene.
- Øk mosjoneringen din gjennom ulike fysiske aktiviteter du liker å holde på med. Dette vil øke forbrenningen og holde vekten normal.
- Dersom du har fått økt blodsukker, kan du også prøve tilskudd av kanelkapsler eller rosenrottabletter. Disse har en senkende effekt på blodsukkeret.

ikke tatt hensyn til og vurdert i den nåværende behandlingen av sykdommen.

Rolf Luneng