



Forebygg diabetes

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

Ta kontroll over sukkertrangen

Påskemarsipan, kvikk-lunsj, appelsiner. Mange elsker søtsaker, både i og utenfor høytidene. Og samtidig får stadig flere diabetes.

SUKKERSYKE (DIABETES) er en sykdom som rundt 250 000 av oss i Norge er rammet av. Og ni av ti har diabetes 2, som tidligere ble kalt voksen- eller aldersdiabetes. 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 2 regnes som en mulig 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?

Diabetes handler i stor grad om hva som skjer i og med bukspyttkjertelen (pankreas) og dens produksjon av stoffet insulin, som skal ta sukkeret i blodet og transportere det inn i cellene, der det brukes i energiproduksjonen. Man mener at sykdommen oppstår fordi insulinet av en eller flere ukjente grunner virker for dårlig (insulinresistens) eller/og at insulinproduksjonen går ned og dermed blir for liten til å frakte alt blodsukkeret inn i cellene. For å forstå dette må vi finne svaret på hva som påvirker insulinproduksjonen og ikke minst insulineffekten.

I BLOKJEMISK mineralforskning har man oppdaget at flere mineralstoffer har innflytelse på

hva som skjer i bukspyttkjertelen, insulinet og blodsukkeret.

Størst betydning har kalsium, kobber, sink, magnesium, mangan, krom, fosfor og kalium.

Hos svært mange kvinner finner man for lave verdier på magnesium, kalium, fosfor, mangan og krom. Disse mineralene virker som katalysatorer på sukkerforbrenningen, og skal beskytte oss mot høyt blodsukker. Mangler du mye av disse mineralene, oppstår gjerne en økt trang til søtt og sukkerholdige ting. Dermed øker risikoen for diabetesutvikling.

Mineraler hjalp på humøret

En diabetiker kom til meg for to år siden med betydelige blodsukkersvingninger, sterk søttrang og ustabil humør. I løpet av disse to årene har blodsukkeret gradvis stabilisert seg og nærmet seg normale verdier ved hjelp av riktige mineraltilskudd.

Sørg for normalt blodsukker

- **Diabetes kan forebygges** dersom du oppdager tidlig nok at blodsukkeret ditt stiger (du kan kjøpe enkelt måleutstyr på apoteket).
- Jeg har mange **pasienter som har unngått diabetesutvikling** ved tidlig å forbedre kostholdet, komme i gang med eller øke mosjoneringen, samt eventuelt ta kosttilskudd.
- Har du allerede fått sykdommen, bør du **få gjort en mineralstatus**, som vil kunne avdekke eventuelle næringsmangler først.
- Deretter kan man sette sammen et personlig tilpasset behandlingsopplegg som ofte vil **reduere og kunne normalisere blodsukkeret**, slik at du kan være frisk selv om sykdommen er latent til stede.

Rolf Luneng