



Maten som passer for DEG!

Jeg hadde prøvd meg på alle de generelle kostrådene med fullkorn, frukt, rå grønnsaker og you name it. Men det funket ikke for meg.

Tid for å få en tolkning av min individuelle kostprofil!

Tekst: Vivian Songe. Foto: Bjørn Inge Karlsen/HM Foto og Frukt.no.

Hva tenker du når jeg sier sunt kosthold? La meg tippe: Massevis av frukt og grønt, fullkornsbrød, pålegg, skummet melk, naturris og fisk. Ifølge den stadig mer populære ernæringsterapien, er det ikke fullt så enkelt.

– Det finnes myriader av dietter som hevder å ha funnet løsningen på hvordan vi skal bli sunne og slanke. Både statens kostholdsråd, Atkinsdietten, sonedietten, blodtypedietten og så videre har noe for seg. Men er det så sikkert at den samme dietten passer for alle, spør ernæringsterapeut Jens Veiersted ved Arenaklinikken i Oslo.

– Akkurat som vi er forskjellige på utsiden, er vi like forskjellige på innsiden. Derfor er det logisk at vi må ta hensyn til flere faktorer enn om noe er «sunt» eller ikke sunt, før vi kan si noe om hva hver enkelt skal spise for å opprettholde helse og energi. I ernæringsterapi jobber vi ut fra tanken om at alle er unike og at vi skal ha et forhold mellom næringsstoffer tilpasset vår biokjemi. Det aller viktigste er å lytte til sin egen kropp.

Hva er best?

Mens noen dietter råder oss til å bli vege-

tarianere, råder andre oss til bare å spise kjøtt og flesk. Staten på sin side mener at vi skal spise tradisjonell husmannskost: grovbrød med pålegg, poteter og melk. Selv er jeg ikke noen grovbrødjente, jeg liker best kjøtt, middag og varm mat. Jeg spiser heller poteter og pasta enn brød, og melk får jeg bare mageknip av. Jeg har såkalte «diffuse mageproblemer», i likhet med rundt en femtedel av norske kvinner. Og når magen slår seg vrang, er det bare salt mat og boblevann eller cola som hjelper. Jeg er så godt som avhengig av potetgull. Jeg har prøvd å spise fullkornpasta og naturris, ukokte grønnsaker, frukt og salat. Men nei, magen vil absolutt ikke være med på det. Tilbake til potetgullet og pastaen. Kanskje ernæringsterapi kan hjelpe?

Jeg forbrenner raskt

Ernæringsterapeuter bruker noe de kaller «teorien om metabolske typer» når de skal finne ut hva slags type biokjemi en person har.

– Vi tester det såkalte oksidative systemet, som bestemmer hvor raskt maten omdannes til energi i cellene. Vi skiller mellom raskt og langsomt oksiderende personer.

Raskt oksiderende skal ha forholdsvis kraftig kost og regelmessige måltider, mens langsomt oksiderende trives best med litt lettere mat og kan klare seg lenger uten å spise, forteller Jens Veiersted.

Etter å ha testet spytt, urin og blod og stilt meg 250 spørsmål om spisevaner, helse-tilstand og emosjonelle tilbøyeligheter, finner han kjapt ut at jeg er en typisk raskt oksiderende person. Kroppen min forbrenner altså raskt, og jeg trenger kraftig mat for å holde på energien.

Hurra for middag hele dagen!

Dette betyr, som jeg alltid har mistenkt, men aldri har fått aksept for, at jeg helst bør spise en form for «middag» til hvert måltid, kutte alle former for korn og melk, og kutte ned på karbohydrater. Fiber er heller ikke noe for meg, ettersom det kan gi kranglete fordøyelse hvis man har sensitiv mage. Kornblandinger, brød og så videre kan jeg altså bare glemme. Melk og yoghurt funker ikke for kroppen min, så smoothies med yoghurt, som alle er så begeistret for, er ikke for meg. I smoothies kan jeg i stedet bruke egg og kokosmelk, blandet med bær og sunt fett.

