



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 funkete 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.

«Melk og yoghurt funker ikke for meg, så i smoothies kan jeg i stedet bruke egg, kokosmelk, friske bær og kokosfett»





Hver morgen og kveld sprayet jeg D-vitaminer på tunga.



En kur med Himalayasalt skal være bra for de fleste.

Jeg er ikke noen smoothie-fan, men blandingen med egg, bær og kokosmelk var helt ok.



Den nye planen

KOSTHOLD: Kutte ned på karbohydrater (som ris, pasta, poteter og mais) og spise mer proteiner og sunt fett (rapsolje, kokosfett og olivenolje) for å kontrollere blodsukkeret. Holde meg unna fiber og frukt, men spise mye grønne grønnsaker (kokt eller behandlet), fordi de er fulle av C-vitaminer, anitoksidanter og kalsium.

Bruke kokosmelk, fløte eller rømme i stedet for melk i matlagingen.

KOSTTILSKUDD: 3 ganger askorbinsyre (vitamin C) i vann skal virke positivt på immunforsvar og mot stress. 4 kapsler selolje per dag skal styrke ledd. 4 spray D-vitamin på tungen morgen og kveld styrker immunforsvaret. 2 kapsler probiozym (tarnbakterier og enzymer) regulerer magen.

DRIKKE: Bruke presset sitron i drikkevannet for å gjøre det surere, ettersom testene av spytt og urin tydet på at jeg var litt for «basisk».

URTER: Bruke mye hvitløk og oregano i maten (antibiotisk virkning). Gurkemeie og ingefær (virker betennelsesdempende). Timian, koriander og rosmarin skal også ha god effekt. Kanel virker stabiliserende på blodsukkeret.

SALTTERAPI: Ta litt himalayasalt i en kopp varmt vann hver morgen for å balansere salt- og mineralsammensetningen i kroppen. Hvis jeg får veldig lyst på potetgull: spise bacon-crisp i stedet, da dette er rikt på proteiner og fett.

MAGESYRE: Ta magesyretabletter til hvert måltid for å lette fordøyelsen. Dette merket jeg for øvrig raskt at ble feil for min mage, så jeg droppet det.

Frokost – en evig utfordring!

Hva skulle jeg spise til frokost når jeg ikke kunne spise korn, brød, melk, yoghurt eller banan?

JEG FIKK ANBEFALT EN FROKOSTSMOOTHIE:

1-2 egg, kokosmelk, kokosfett, olivenolje og diverse bær. Jeg kunne også tilsette noen urter og litt kayennepepper hvis jeg ville, for smakens og forbrenningens skyld. Denne miksen skulle visstnok holde meg mett i flere timer, og det funker på de aller fleste, men ikke på meg. Jeg var like sulten etter en time eller to, som vanlig.

DENNE FROKOSTEN FANT JEG PÅ SELV:

Skivet spekeskinke med olivenolje og urter, en god bunt med spinat stekt i rapsolje og salt, noen skjeer hummus med olje og urter, og litt tomater. Eventuelt noen glutenfrie kjeks til. Dette måltidet ga meg mye proteiner og grønne grønnsaker, og nesten ikke karbohydrater i det hele tatt. Dette funket bra for meg!

Effekt etter 6 uker

Mage: Nesten ingen forandring, men jeg begynte å merke litt mot slutten

Ledd: Litt mykere

Stress: Litt bedre

Blodsukker: Omtrent det samme

Vekt: Gikk ned en halv til én kilo

Energiniivå: Litt bedre

Menssmerter: Ingen forandring

ShapeUps dom:

For meg funker det helt strålende å kutte ut korn og melk og spise middag til alle måltider. Varm, kraftig mat har en veldig god effekt på meg, og det var lettende at noen endelig forsto dette. Himalayasaltet var ikke akkurat kjempefristende å drikke om morgenen, men jeg fikk det ned, og det føltes «sunt». Selolje i kapsler og probiozym var ikke noe problem å få i seg. Jeg fikk veldig god effekt av å ta D-vitaminer og C-vitaminer hver dag. Mens alle rundt meg var syke etter tur, holdt jeg meg frisk og sunn. Jeg ble oppmerksom på å bruke ren, ubehandlet mat, legge vekt på proteiner og kutte ned på karbohydrater. Dette hadde en god effekt på kroppen generelt. Jeg kommer nok til å fortsette med disse rådene til en viss grad, men jeg må si at jeg har gledet meg til potetgullet! Det skal nok mer til for å få meg til å slutte med det.

tips

Se Lavkarbo.no, Utenglutenogmelk.info og Soma.no for oppskrifter på sunne måltider.

Dette hadde jeg i min smoothie. Kokosfett skal gjøre deg mett og er veldig sunt, og cayennepepper setter fart på forbrenningen.



Min favorittfrokost lagde jeg selv: Spekeskinke og hummus med olje og urter, og frisk spissat surret i olivendje og salt. Nam!

Hvilken type oksidasjon?

- ☼ Hvis du blir fort sulten og trenger kraftig mat for å bli mett, kan det tyde på at du har rask oksidasjon.
- ☼ Hvis du kan klare deg på lett mat, for eksempel salater og vegetarmat, og ikke blir så fort sulten igjen, kan det tyde på langsom oksidasjon.

For mer info om ernæringsterapi, se Arenaklinikken.no

Kommentar fra ernæringsfysiolog Cathrine Borchsenius:

Det er ingen tvil om at vi mennesker er forskjellige, og at dette har betydning for maten vi spiser. Det er heller ingen tvil om at vi har ulik forbrenning og at noen sliter mer med svingende blodsukker enn andre. Dette er noe man bør ta hensyn til i forhold til kostholdet man velger. Teoriene om surt blod og for lite salt er jeg derimot litt skeptisk til. Jeg synes også det er viktig at man ikke ender opp med et altfor snevert og merkelig kosthold, ettersom det rett og slett gjør hverdagen nokså komplisert.