

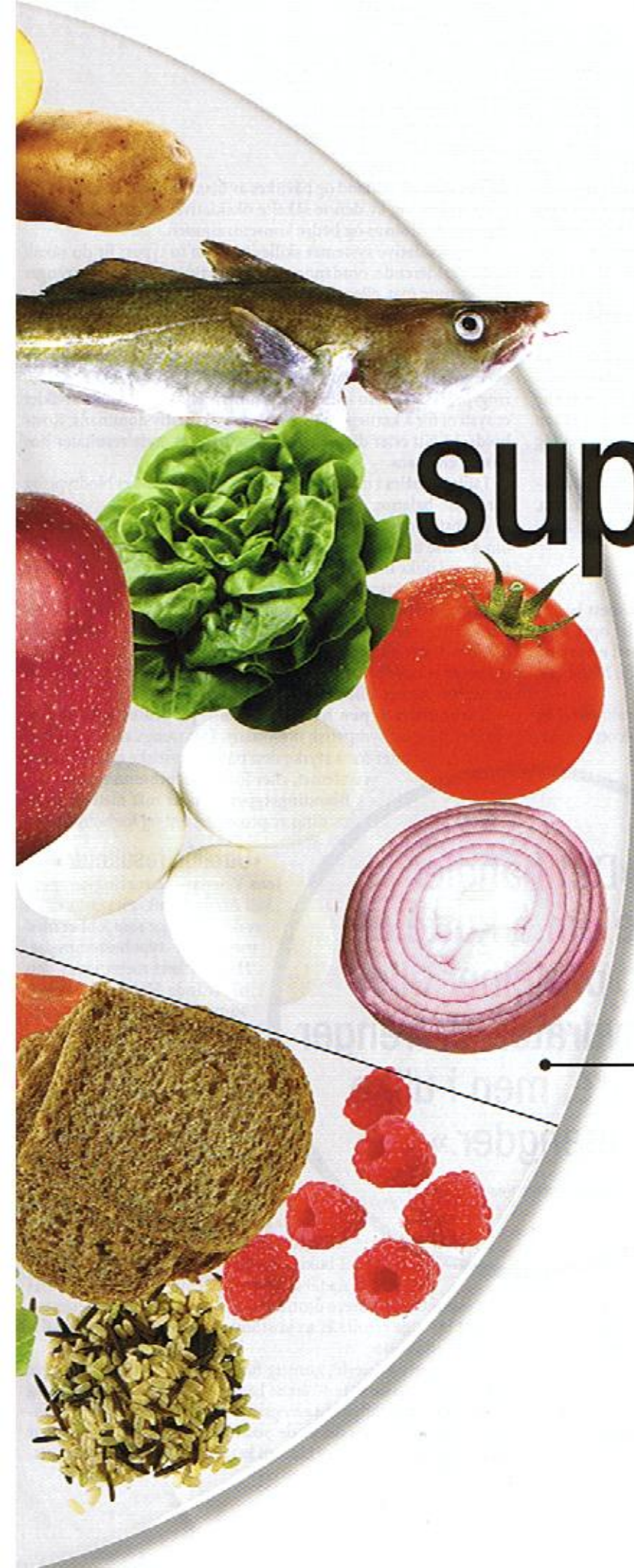
Her er din superdiett!

Sitter kiloene som spikret?
Et skreddersydd kosthold kan
hjelpe deg å bli slank og frisk.

Tekst: Bente Bakken Foto: Rohny Kristensen, www.frukt.no, Takashi Okuzumi, Yvonne Holt Illustrasjon: Anette Wie

KARBO- HYDRAT-TYPEN

40 % proteiner og fett
+ 60 % karbo



Sliter du med overvekt, hodepine, allergi, eksem, ledd- og muskelsmerter, depresjon, humørsvingninger og konsentrasjonen – uten at det er medisinske grunner til problemene? Det kan skyldes at maten du spiser har ført til en biokjemisk ubalanse i kroppen. Det blir som å fylle diesel på en bensindrevet bil: Med riktig drivstoff går alt mye bedre. Du kan nemlig spise så sunt og økologisk som bare det uten å få i deg de næringsstoffene akkurat din kropp trenger.

Metabolsk typebestemmelse (metabolisme betyr stoffskifte) er en amerikansk metode som går ut på å kartlegge hvordan vi nyttiggjør oss næringsstoffene i maten. Testen består av en rekke spørsmål om hud, hår, negler, vekt, appetitt, fordøyelse, kondisjon og følelsesmessige reaksjoner, samt fysiologiske tester som måling av blodtrykk og ph-verdier i spytt og urin.

Deretter tilpasses kostholdet individuelt for å rette opp ubalanser og få en sunnere kropp som er bedre rustet til å kurere sykdom. Dette er ingen metode for å diagnostisere eller behandle konkrete lidelser, men et grunnlag for god helse.

Finn din type

– Hvis et helseproblem skyldes feil kosthold, vil en diett basert på metabolsk typebestemmelse alltid kunne rette det opp. Men dårlig helse kan også skyldes mye som ikke har med ernæring å gjøre, sier William Wolcott, forfatter av boken «The Metabolic Typing Diet».

Han gir kostholdsråd gjennom organisasjonen Healthexcel og er en av de fremste ekspertene på metoden. Ifølge Wolcott er vekt-tap en naturlig bieffekt når du spiser det kroppen trenger.

For å finne din metabolske type, tar man utgangspunkt i det autonome nervesystemet, som sammen med hormonsystemet styrer de indre organene og alle funksjonene som du ikke har kontroll over. Nervesystemet deles i det sympatiske, som kontrollerer funksjoner som har med energiforbruk å gjøre, og det parasympatiske, som styrer energibevaringen. Om du for eksempel blir angrepet av en ransmann, vil det sympatiske systemet øke hjerterytmen, stenge fordøyelsen og øke blodtilstrømningen til musklene slik at du blir i stand til å flykte eller kjempe. Etterpå roer det parasympatiske systemet deg ned igjen. De fleste er mer preget av det ene enn det andre og har det man kaller sympatisk eller parasympatisk dominans.

De med sympatisk dominans har ofte problemer med fordøyelse, sure oppstot, søvnloshet, høyt blodtrykk, infeksjoner og dårlig appetitt. Ytre tegn er avlangt ansikt og høy og tynn kroppsbygning. De med parasympatisk dominans har ofte problemer med diaré, allergi, lavt blodsukker, ujevn hjerterytme, kronisk trøtthet og forkjølelsessår. Appetitten er god. Ytre tegn er et rundt ansikt og hode, og en kort og firkantet kroppsbygning.

I tillegg kommer celleoksideringen, eller omdanningen av næringsstoffer til energi. Hvor fort prosessen går, har betydning

for din mentale tilstand og påvirkes av blant annet arv og kosthold. Gjenoppbygging av denne såkalte oksidative balansen kan gjøre deg lettere til sinns og bedre konsentrasjonen.

Det oksidative systemet skiller mellom to typer: Er du såkalt raskt oksiderende, omdannes maten hurtig til energi. Du trenger ganske tung mat, ellers blir du fort sulten. Er du langsomt oksiderende, går omdannelsen av mat til energi sakte. Du trenger forholdsvis lett mat og kan gå lenge mellom måltidene.

William Wolcott hevder at hva du skal spise er avhengig av eventuelle ubalanser i det autonome nervesystemet eller oksideringsprosessen. Han kaller det dominansfaktoren, og har utviklet et system for å kartlegge autonom eller oksidativ dominans. Kostholdsråd gitt etter disse prinsippene har gitt gode resultater hos pasientene hans.

I tillegg måles i dag sju andre faktorer, blant annet blodtype og syre-base-balanse.

Et kosthold basert på metabolsk typebestemmelse handler ikke om å kutte ut fett, proteiner eller karbohydrater. Vi trenger alle tre, men i ulike mengder. I William Wolcotts bok «The Metabolic Typing Diet» skisseres tre hovedtyper:

Proteintypen har en biokjemisk ubalanse på grunn av rask oksidering eller parasympatisk dominans. Cellene forbrenner karbohydrater altfor raskt eller nervesystemet er i ubalanse. Dette krever et høyt proteininntak for å styrke den sympatiske delen av nervesystemet, eller for å senke forbrenningen.

Karbohydrattypen har en ubalanse på grunn av langsom oksidering eller sympatisk dominans. Det trengs mer karbohydrater for å styrke den parasympatiske delen av nervesystemet, eller for å øke forbrenningen.

Blandingstypen trenger mat med en blanding av proteiner, fett og karbohydrater.

«Det handler ikke om å kutte ut fett, proteiner eller karbohydrater. Vi trenger alle tre, men i ulike mengder.»

William Wolcott, Healthexcel

«Utrolige resultater»

Jens Veiersted, ernærings terapeut ved Arena-klinikken i Oslo, er en av de få i Norge som jobber med metabolsk typebestemmelse. Han har lært metoden av den nå avdøde Harold J. Kristal, som tidligere jobbet med William Wolcott, og mener at den har mye for seg.

– Det er ingen tvil om at vi alle rent kjemisk har ulike kroppslige reaksjoner på ulike typer mat. Men det er synd at Wolcott ikke er mer interessert i å forske for å finne vitenskapelige forklaringer på hva som virker. Han har jo sine egne produkter og undervisningsopplegg å selge.

I boken hevder Wolcott at et kosthold basert på metabolsk typebestemmelse gjør kroppen i stand til å kurere omtrent hva som helst. Også Veiersted har sett utrolige resultater av kostomlegging, men påpeker at det er store variasjoner.

– Endringer er særlig gunstig for dem som skal ha kraftigere mat, ettersom vi de siste 40 årene har lært at den er usunn. Fett og proteiner er fy i mange ernæringsmiljøer. Metabolsk typebestemmelse kan forklare en del av de positive resultatene, men jeg har også erfart at regulering av blodsukkeret er viktig. Gjennomsnitts-

maten i Norge er dominert av stivelse og sukker. Før du kan regne med god helse, må du kutte ned på det.

Den store forskjellen

Hårmineralanalyser bygger på lignende prinsipper som metabolsk typebestemmelse, men William Wolcott mener det trengs mer for å slå fast hvilken metabolsk type du er og hvilke næringsstoffer du trenger. Hårmineralanalyser er også omstridt i konvensjonelle medisinerkretser. I Norge brukes de først og fremst til å kartlegge mangler i kostholdet, samt ubalanser i mineral- og vitaminnivåene. Ubalanser behandles med kosttilskudd i bestemte kombinasjoner.

Grethe Wauer Eriksen er naturterapeut ved Helseklinikken Den Flittige Bie og norsk kontaktperson for det amerikanske laboratoriet som analyserer hårprøver. Resultatene viser hvilken del av det autonome nervesystemet du domineres av, hvordan skjoldbruskkjertelen og binyrene fungerer, og om du har vært utsatt for tungmetallforgiftninger.

- Ved å rette opp kjemien i kroppen, kan man fjerne de underliggende årsakene til sykdom og plager. Og fordi kroppens kjemi er individuell når det gjelder mineraler, sporstoffer og tungmetaller, må problemene angripes forskjellig. Etter analysen får man et skreddersydd program som skal rette opp ubalanser, sier Wauer Eriksen, som har 14 års erfaring på området.

Birger Svihus er professor i ernæring ved Universitetet for miljø- og biovitenskap, UMB, i Ås. Han synes den metabolske typebestemmelsen er interessant.

- Tanken om et individuelt tilpasset kosthold høres riktig ut. Det finnes ikke én diett som passer for alle. Det er store forskjeller, spesielt når det gjelder hvor mye energi kroppen trenger i forhold til andre næringsstoffer. Det forteller mye om hva slags mat du bør spise, ikke minst for å holde vekten, sier han.

I likhet med Jens Veierstedt tror Svihus at første skritt mot et sunnere liv er å stabilisere blodsukkernivået, spesielt hvis du vil gå ned i vekt. Og han tror ikke at du kan finne din metabolske type ved å teste deg selv på Internett, som er et av tilbudene til William Wolcott og Healthexcel.

Generelt synes Svihus at spørsmål om kosthold og helse ofte kompliseres av intrikate dietter.

- Vi får ofte avanserte, biokjemiske forklaringer på hvorfor mat med en kombinasjon av karbohydrater og fett kan være uheldig. Men det er jo helt enkelt slik at dette gjelder de usunne matvarene, som potetgull, hamburgerbrød og kaker.

TEST DEG SELV PÅ NETTET

Dietter basert på metabolsk typebestemmelse består av bestemte kombinasjoner av proteiner, fett og karbohydrater som passer til din metabolske type. På www.MetabolicTypingOnline.com kan du ta en test for 40 dollar, og gå gjennom et omfattende spørre-skjema som kartlegger helseproblemer, hvordan kroppen fungerer, hva du spiser og hvordan du reagerer på mat. Svarene analyseres av et dataprogram, som finner ut hvilken metabolsk type du er. Du får en detaljert oversikt over hva du bør spise til hvert måltid, forslag til kosttilskudd og andre råd vedrørende kostholdsomleggingen, samt et skjema for å teste effekten. William Wolcott i Healthexcel anbefaler at du evaluerer og eventuelt justerer dietten etter en stund.

Maten som passer for deg

PROTEINTYPEN

Hvert måltid skal bestå av 70 prosent proteiner og fett, og 30 prosent karbohydrater.

Frokost: bacon, eggerøre og litt poteter stekt i smør, eller to posjerte egg, bacon og en skive ristet speltbrød med smør.

Lunsj: kylling, rå gulrotter, selleri og blomkål med olivenolje eller majones/yoghurt, eller tunfisksalat med selleri og naturlig majones, en skive speltbrød og en liten porsjon linsesuppe.

Snacks: cottage cheese med linfrøolje og et halvt eple i skiver, eller stangselleri med peanøtt- eller mandelsmør.

Middag: grillet laks, dampede grønne bønner, quinoa og smør, spinatsalat med oliven og vineddikk dressing, eller grillede lammekoteletter, dampet asparges og bakt squash med smør.

KARBOHYDRAT-TYPEN

Hvert måltid skal bestå av 40 prosent proteiner og fett, og 60 prosent karbohydrater.

Frokost: bløtkokte egg, helkorntoast, en teskje smør og et eple, eller usukret frokostblanding av helkorn med varm, skummet melk og druer.

Lunsj: helkornsandwich med tunfisk, tomater, grønne bønner, selleri, løk og majones, samt en liten bolle grønnsaksuppe, eller suppe av kylling, brokkoli, kål, poteter, løk og ris.

Snacks: ananas og fettfattig cottage cheese og mannabrod, eller eple og mandler.

Middag: kyllingbryst, bakt potet med fettfattig yoghurt, dampet brokkoli og roer, grønn salat med olivenolje og eddik, eller ovnsbakt torsk med salat, tomat, persille, løk, dressing av frisk sitronjuice og olivenolje, samt dampet squash med en teskje smør.

BLANDINGSTYPEN

Hver måltid skal bestå av 50 prosent proteiner og fett, og 50 prosent karbohydrater.

Frokost: frokostblanding av helkorn med varm helmelk og bær, eventuelt egg eller cottage cheese, eller havremüsli med banan, eventuelt smoothie med myseprotein, frukt og eggehvite.

Lunsj: en eller to skiver helkornbrød med ost, tomat, salat, løk, sylteagurk og coleslaw (majones- og kålsalat), eller tunfisksalat med tomat, artisjokkhjerter, selleri, salat, olivenolje og sitronjuice, samt ristet speltbrød.

Snacks: cottage cheese med oliven og rugknekkebrød, eller nøtter og rosiner.

Middag: roastbiff, dampede roer med smør, spinatsalat med løk, krutonger, olivenolje og eddik, eller vårkylling, villris, dampede asparges med smør, salat, tomat, reddik og løksalat med olivenolje og eddik.