




For Soneterapistudenter
ved
Institutt for
Helhetsmedisin
Samling 2
Dag 2

Grunnleggende ernæring

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

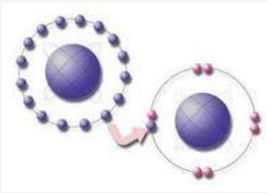


Dagens meny:

- Hva fremmer inflammasjon?
- Hva fremmer god helse?

- Mat som medisin

Magnesium
B vitaminer
Sink
D- vitamin



Inflammasjon

Hva er betennelser ?
Hvordan og hvorfor oppstår de?
Akutt eller kronisk?

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

 ifh HELSSETILSTANDER

Betennelsestilstander

- AKUTTE;
- Bakterier / virus
- Akutte skader
- Slitasjeskader

- Krefte
- <http://www.dn.no/d2/2015/02/26/2112/Helse/buktalene>

- KRONISKE;
- Eksem/psoriasis
- Mage tarm kanalen
- Muskulært
- Organer..
- Hormonelt
- Diabetes
- Ledd, ben
- Nervesystem



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

 ifh HELSSETILSTANDER

Inflammasjonsfremmere


- Stress (hvilke organer orientalsk?)
- Feil ernæring fra fett og proteiner
- Høy insulin (feil og for mye karbohydrater)
- Vitamin og mineralmangler

- Allergier
- Miljø
- **Frie radikaler**
- Alkohol




Hva er årsaken?
Finne den røde tråden hos klienten

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET



En fri radikal er et ustabilt atom som prøver å stjele elektroner fra andre atom. De påfører cellene skade og betennelse om det ikke er nok antioksidanter tilstede for å uskadeliggjøre prosessen. Hva skjer når kroppen jevnlig trigges av frie radikaler?



Antioxydant Fri radikal Frisk atom

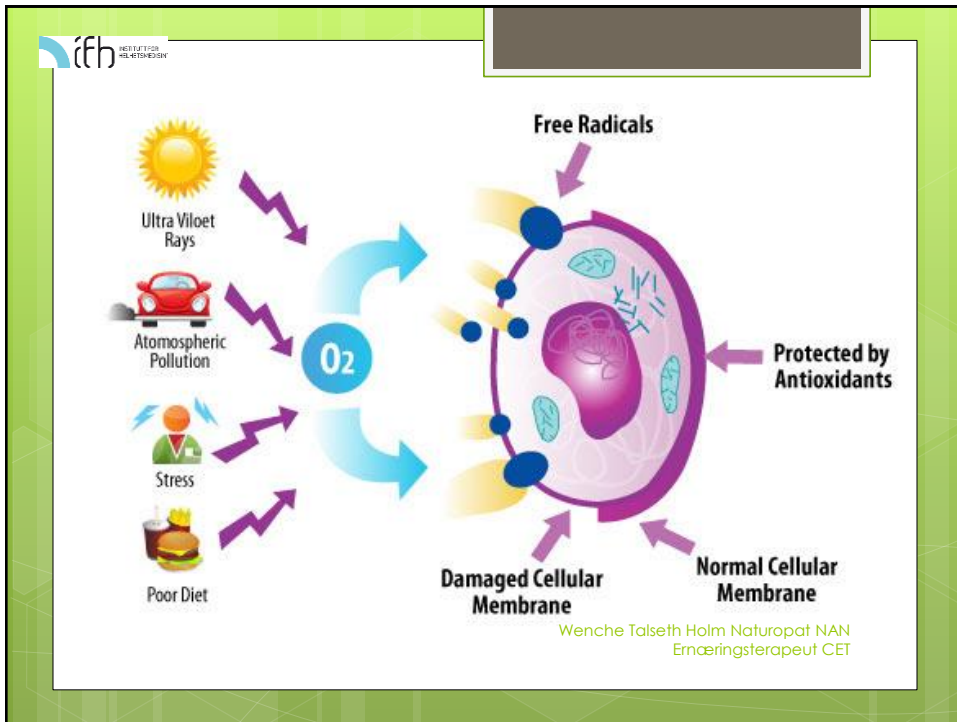
Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET



Frie radikaler - Oksidativt stress

- Trening
- Inflammasjon
- Sollys (overdrevet)
- Infeksjoner
- Tobakk/alkohol
- Radioaktiv stråling
- Feilernæring som skader cellen
- Bly
- Kadmium
- Jern
- Kvikksølv
- Asbest

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET




ifh INSTITUTT FOR HELSÆTSMEDISIN

Behandling

- Antiinflammatorisk kosthold rikt på kraftige antioksidanter
- Vitaminer og mineraler
- DETOX når kroppen og fordøyelsen er klar for det.
- Søk råd hos Naturopat Ernæringsterapeut


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET



Insulin

- Overstyrende hormon!
- Stimuleres av Karbohydrater
- Senker blodsukkeret
- Er et lager-hormon
- Lukker glukose inn i cellen til energidannelse
- Lagrer glukose som glykogen
- Lagrer glukose som fett
- Lukker fett inn i cellen- hindrer fettforbrenning
- Stimulerer til nydannelse av triglyserider
- OBS!

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

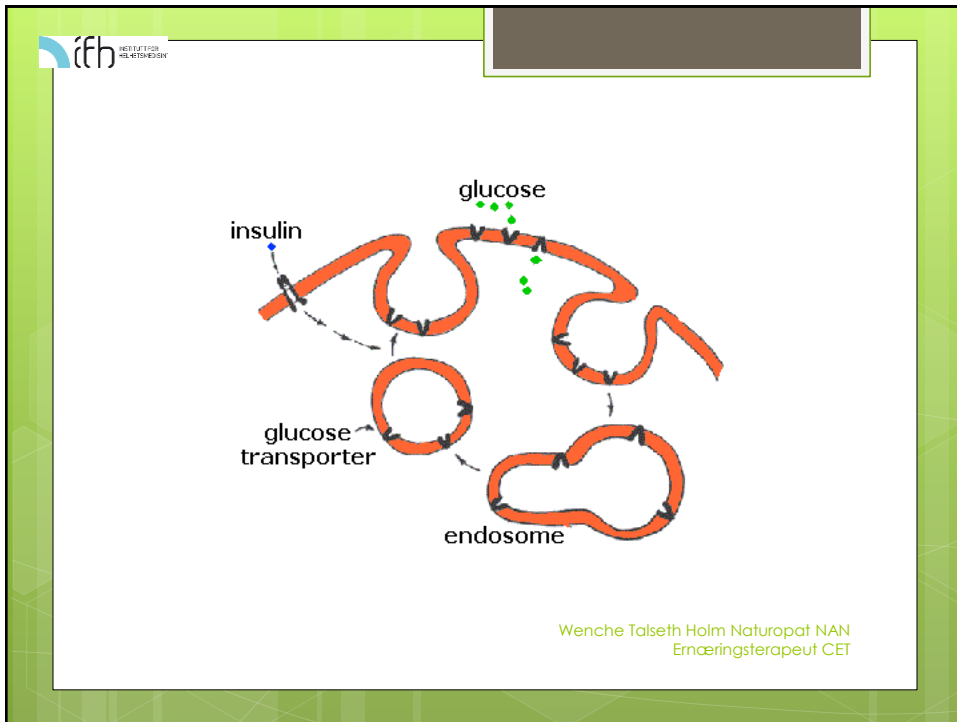


Glukagon i leveren

Stimuleres av:

- Protein
 - Lavt blodsukker
 - Øker blodsukkeret
- Er et mobiliserings-hormon
- Frigir glukose fra lagrene
- Omdanner fett og proteiner til glukose
- Frigir fett fra fettcellen og øker fettforbrenningen

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET



Insulinresistens

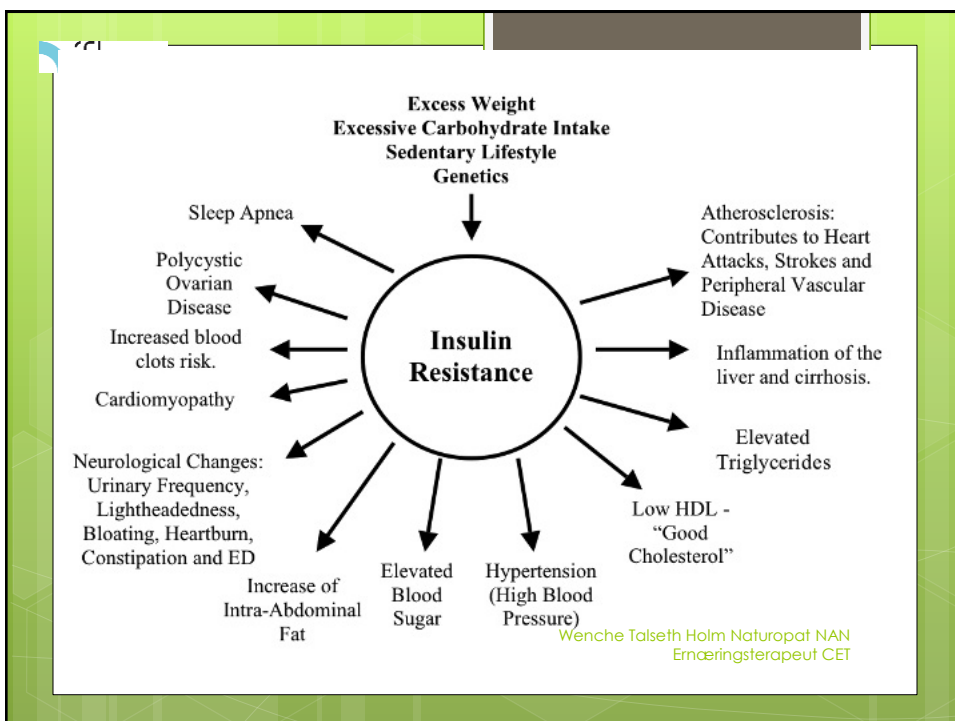
- En tilstand hvor kroppen ikke lenger reagerer som det skal på insulin.
- Det betyr at glukosen ikke så lett slippes inn i cellene.
- Cellene sulter og det er vanskelig å regulere blodsukkeret som ofte er for høyt.
- Energimangel i cellene føles som tretthet og sult.
- Overproduksjon av insulin- kroppen forsøker å hjelpe til ved å produsere mer insulin, og det blir for mye av det.
- Over til pro-insulin og forhøyet glukose.

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

Symptomer på insulin resistens

- HYPERGLYKEMI – HØYT
- Døsighet
- Tørst
- Tørre slimhinner
- Vannlatingstrang
- Dehydrering
- Ånde som lukter aceton
- https://www.tv-helse.no/article/helse/er-du-ostrogendominant/?fbclid=IwAR1oQzjHbJldELe6pKuGE1b3aQjIO_hTFW7QvJ3cCPhcclxOwRNBDKbY
- HYPOGLYKEMI- LAVT
- Svette
- Sultfølelse
- Svimmelhet
- Konsentrasjonsvansker
- Hodepine
- Uklart syn
- Kvalme
- Ånde som lukter aceton (i ketose)

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET



 ifh HELSSETTER
HELSEMEDISIN

Behandling

- Blodsukker- stabiliserende kost (minimalt med frukt)
- Riktig type fettsyrer
- Vitaminer og mineraler (B3, sink, krom, Mg)
- Urter ; Kanel
- Mosjon!!
- https://www.higherperspectives.com/turmeric-honey-2626686433.html?fbclid=IwAR1t2JZ-ElvEHN2JQ_e0TfohtUWtoPwehG9LrOvCMhU5X1iGtEde7yyXQek



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

 ifh HELSSETTER
HELSEMEDISIN

Fett i forhold til inflammasjon

<http://www.forskning.no/artikler/2012/juni/324785>

- Melkefett kan utløse betennelser
- Funksjonen av å danne godt fett rundt cellene hemmes av infeksjoner

<http://www.forskning.no/artikler/2010/oktober/268663>

- **Sårbare influensahjerter**

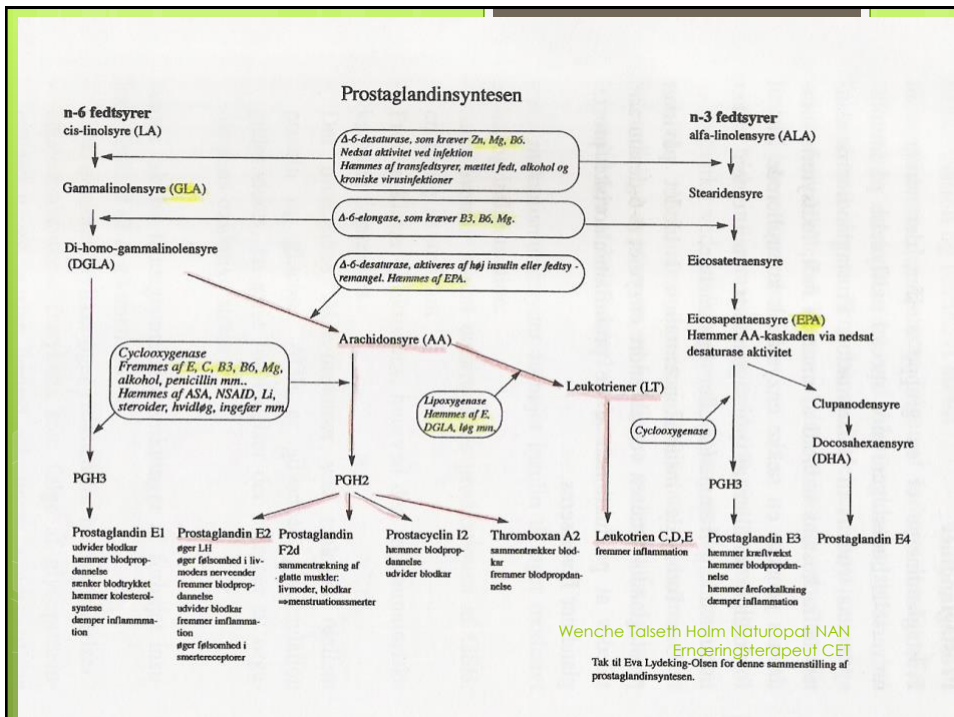
Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET



Prostaglandinsyntesen

- Prostaglandiner er lokalhormoner som styrer mange av cellens stoffskifteprosesser.
- De dannes ut ifra forstadier av fett vi får i oss gjennom ernæring, og bygges inn i cellemembranene.
- Det er enzymer som hjelper prosessen.
- Vi kan derfor påvirke inflammasjoner i kroppen vår via de fettstoffene vi inntar via kosthold og tilskudd vi tilfører
- **Skjerp og klargjør hjernen! Vi skal gå gjennom prosessen! 😊**

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET



 ifh HELSÆTTERISKE NÆRINGSSTOFFER

Fremmer og hemmer

- n-3
- n-6
- Sink
- B3
- B6
- Mg
- C vitamin
- Melatonin
- Urter

○ <http://www.forskning.no/artikler/2003/august/1060931269.35>

Betennelser hos gravide. Fosteret er avhengig av at mor danner gode prostaglandiner.

- Høy insulin
- Transfett
- Alkohol
- Kroniske virusinfeksjoner
- Mettet fett


○ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0005205/>

○ Menstruasjonsplager og smertestillende, blokkerer.

○ <http://tidsskriftet.no/article/1186742>

○ Coxhemmere og NSAID

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

 ifh HELSÆTTERISKE NÆRINGSSTOFFER


Proteiner og betennelser

- Astma og allergi;

Ordet allergi kommer fra gresk og betyr «endret reaksjonsmønster». Allergi betyr derfor endringer i kroppens reaksjonsmåte på omgivelsenes naturlige og i utgangspunktet ufarlige stoffer.


- Matvareintoleranser
- Gluten
- Casein
- Soya
- Proteiner i frukt og grønnsaker som kryssreagerer med bla.a bjørk, gress, burot

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET


 ifh INSTITUTT FOR HELSÆTSENING


Andre faktorer?

- Mangler på viktige vitaminer og mineraler
- Miljø
- Arv
- Kunstig søtning
- Junk
- Ferdigmat
- https://forskning.no/overvekt-bakterier-ny/tarmen-kan-spille-en-viktig-rolle-i-fedme-og-diabetes-2/259765?fbclid=IwAR2bo_rHLaar9bQsWJf758ELa-7AudmVZOqzx1WpinVRC8vNcrG6-wS7zS0
- Akutte tilstander
- Skader som skal gro



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN Ernæringsterapeut CET

 ifh INSTITUTT FOR HELSÆTSENING



Vitamin og mineralterapi

Viktige vitaminer i forhold til inflammasjon :

B – vitaminer og vitamin D

Viktige mineraler :

Magnesium og sink

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN Ernæringsterapeut CET




D-vitamin

- Fettløselig
- Gruppe stoffer som ligner hormoner
- Viktig for immunforsvaret som inflammasjons hemmer
- Viktig for opptak av kalsium og fosfor
- Cellemembranens gjennomtrengelighet reguleres

Vitamin D omfatter to nært beslektede stoffer

- **Vitamin D₂ - Ergokalsiferol (fra planter)**
- **Vitamin D₃ - Kolekalsiferol**

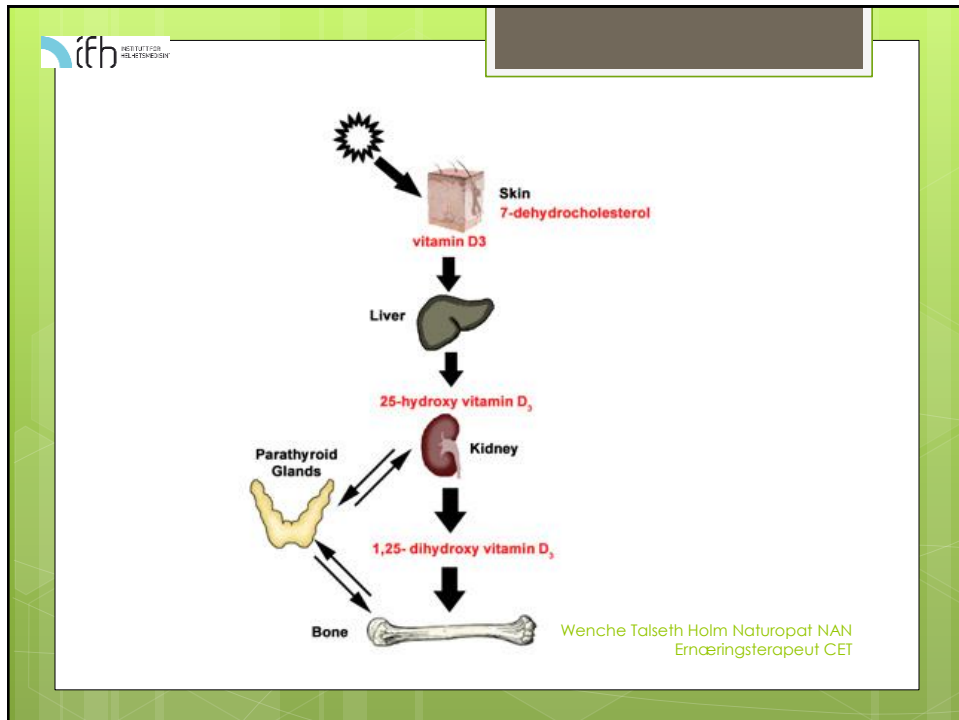
Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET



Omsetning

- Før vitamin D virker, må det omsettes til et aktivt produkt, **1,25-dihydroksyvitamin D₃**
- Denne aktive metabolitten regnes som et **hormon** fordi den transporteres med blodet til målceller med tilhørende reseptorer
- Første steget i "modningen" finner sted i leveren, det neste i nyrene


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET



Absorpsjon, transport og lager

- Vitamin D fra kosten absorberes effektivt sammen med fett og fraktes i kyllomikroner til leveren
- 25-hydroksyvitamin D3 fraktes i blodet med et spesielt transportprotein DBP (vit.D bindende protein)
- Et mål på kroppens vitamin D-status er konsentrasjonen av 25-hydroksyvitamin D3 i plasma
 - Nedre referanseverdi: 50 nmol/l
 - Ønskelig: opp mot 100 nmol/l
- Vitamin D lagres i kroppen, men i mindre mengder enn vitamin A
 - Størstedelen er lagret i fettvevet


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

 ifh Helseinstitutt for Helsetilstand

Vitamin D mangel


- Mangelfull mineralisering
 - Rakitt hos barn i vekst
 - Osteomalaci hos voksne
- Kalsium blir ikke absorbert fra tarmen
 - Hypokalsemi
 - Økt PTH (paratyroideahormon)
- Ved redusert kalsium og fosfat i blodet
 - Ikke tilstrekkelig til å avleires i beinvev
 - Nydannet bein blir ikke mineralisert
- Mer mottakelig for infeksjoner
- Søvnløshet og motorisk uro.

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET


 ifh Helseinstitutt for Helsetilstand

Normal anatomy

Rickets



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR HELSÆTSEMEDISIN

Osteomalaci

- Eldre som er lite ute og som får lite vitamin D i kosten
 - Lite soleksposering
 - Dårlig dannelse av vitamin D i hud
 - Mangelfull "modning" av 25-hydroksyvitamin D3 til 1,25-dihydroksyvitamin D3
- Skjelettet blir svakt og det kan lett oppstå frakturer
- Avkalkning i hele skjelettet
- smertefull deformering av
 - Ryggsøylen
 - Bekkenet
 - Beina

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET


 INSTITUTT FOR HELSÆTSEMEDISIN

D –vitamin mangel

- Mangel på vitamin D øker risiko for:
 - Kreft
 - Autoimmune sykdommer
 - Leddgikt
 - Multippel sklerose
 - Hjerte- karsykdommer
 - Diabetes type 2
 - Høyt blodtrykk
 - Schitzofreni
 - Samlebetegnelsen fibromyalgi..
 - Kronisk utmattelsessyndrom




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET



Anbefalt inntak

- Mengden vitamin D som dannes i huden er avhengig av :
 - Sollysets intensitet
 - Hvor lenge huden blir eksponert for sollyset
 - Hudens farge
- Anbefaler å være ute i solen uten solkrem i 20 minutter, påfør så huden kremer uten parabener.
(Institutt for funksjonel medisin)
- Tilskudd av D3 flytende eller kapsler/tablett
- 10 mikrogram pr dag (anbefaler øke doser i Norge nå pga økt forskning)

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET



Daglig tilførsel

- Daglig tilførsel på 2,5 ug vitamin D gjennom kosten er nok til å hindre rakitt eller osteomalaci
- Høyere inntak ser imidlertid ut til å gi bedre kalsiumabsorpsjon og vekst
- Statens ernæringsråd (1997) anbefaler daglig vitamin D-tilførsel:
 - 0-3 år: 10 ug
 - Resten av oppveksten og voksne: 5 ug
 - Alle over 60 år: 10 ug
 - Gravide og ammende: 10 ug

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

Vitamin D i kosten

- Finnes naturlig bare i noen få matvarer
 - Tran Torskelevertran
 - Fet fisk
 - Rognleverpostei
 - Bittelitt i eggeplomme
 - Sild



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

Sink Zn

- Stabiliserer cellemembraner og andre membraner
- Inngår i omsetningen av vitamin A, fra retinol til retinal
- Betydning for uttrykking av gener for forskjellige proteiner
- Nødvendig for omsetningen av essensielle fettsyrer
- Råmelk er særlig rik på sink, og tyder på viktighet for det nyfødte barnet

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

 ifh INSTITUTT FOR HELHETS MEDISIN

Sink Zn

- Mer enn 300 sinkavhengige enzymer er identifisert
- Har også betydning for uttrykk av gener for forskjellige proteiner
 - Viktig for transport av CO₂ og syntese av protein og nukleinsyrer
- Innvirkning på produksjon, lagring og sekresjon av enkelte hormoner, f.eks:
 - Veksthormoner og testosteron



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET


 ifh INSTITUTT FOR HELHETS MEDISIN

Sinkmangel

- Sink har en sentral rolle i proteinsyntesen
 - Nedsatt evne til å reparere skadet vev
- Indikasjoner på fosterskader ved mangel
- Klare sykdomstegn:
 - Veksthemming
 - Nedsatt sårtilheling
 - Nedsatt immunforsvar
 - Nedsatt smakssans
 - Nattblindhet




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

 ifh HELSÆTTER
SILVETUNDEBY


Sink i kosten

- De beste kildene er animalske matvarer, særlig storfekjøtt
- Skalldyr
- Erter
- Bønner og linser
- Kakaopulver
- Sesamfrø
- Gresskarkjerner
- Pekannøtter



- Dosering av sinktilskudd:
 - Barn 5 mg
 - Voksne 11 mg
- Sink Tally test fra Metagenix

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET

 ifh HELSÆTTER
SILVETUNDEBY

Behandling ved inflammasjon

- Tilpasset antiinflammatorisk kostplan
- Fermentert mat/probiotika
- Fettsyrer
- Vitamin og mineralbalanse
- Urter
- Øreakupunktur
- Soneterapi
- https://www.healthy-holistic-living.com/fermented-beets-fight-cancer-support-heart-health-boost-immune-system-recipes-included/?fbclid=IwAR3LB54vFQnzWq_5IrkVFN9FiYpwESP_Cz3BCJD9hbTUwDxmNzmUdz3EWg1U

- Er klienten insulinresistent?
- Er klienten overbelastet med frie radikaler?
- Vitamin og mineralmangler

STRESSMESTRING!

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN
Ernæringsterapeut CET