


 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Grunnleggende ernæring

For soneterapistudenter
ved Institutt for Helhetsmedisin
Samling 3
Dag 2




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Ernæring til leveren

- Spis mer av: Grønnsaker! Alt fra kål, brokkoli, artisjokk, reddik, rucola, løvetann, blåbær, rødbeter, pepperrot, ingefær, hvitløk og løk. (grapefrukt) Hele korn rik på næring
- Fisk, proteiner høy på tryptofan (vurder bønner)
- Frø med n3, Sesam, mandler, nøtter, avokado..osv☺
- Vurder n6 kilder i forhold til inflammasjon (husker dere prostaglandinsyntesen fra sist?)
- Alle grønnsaker og bær med sterk farge har høy antioksidantrate
- Bitre urter


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET



Tallerkenfordeling

- 1/3 del fett og protein, 1/3 del grønnsaker og bær/frukt og 1/3del korn og stivelse
- Den samme tallerkenfordeling kan brukes for å stabilisere blodsukkeret (obs: individuelt)
- 50% grønnsaker og bær, 25% protein og fett, 25% korn og stivelse. Kalles antiinflammatorisk kostplan.
- Husk stressteorien og døgnrytmekostholdet. Kanskje variasjon ? (Marianne Fjordgård)
- Noen har glede av å faste frem til kl 12.00 (varmt sitronvann eller ferskpresset juice eller kraft)

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET



Ernæring

- Tallerkenmodellen: Lag behandlingsforslag og kostplan som avlastet og styrker leveren
- Obs: Anamnese ! Rød tråd, livsline og emosjonelle trekk
- Spis mindre av / unngå: Allergener, kaffe, sort te, tobakk, alkohol, stekt og fet mat, sukker, raffinert mat, kjøtt, ost, (melk), pepper, muskat

<http://www.vitasearch.com/get-clp-summary/5508> Masteceller frigir toksiner, *reaksjoner* på allergener i blod, enzymers betydning.

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET


 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Vi fortsetter

- <http://basiskmat.com/?p=517>
- Enzymer
- Magesyre.....
- Probiotika ! <http://tidsskriftet.no/article/2948970>




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernærings terapeut CET


 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Forskning

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0025254/>
Vitamin A, C, E, og selen på
behandling av artritt
- ...vi tilføyer også Magnesium!
Hvorfor er Mg så viktig?



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernærings terapeut CET


 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

C vitamin

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/pmh0014597/>
Antioxidant supplements for liver disease




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Vitamin C

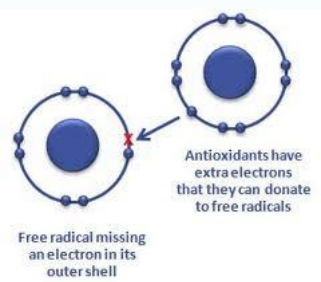
- De aller fleste dyrearter trenger ikke tilførsel av vitaminet, fordi de syntetiserer det selv fra karbohydrater
- Mennesker, aper, marsvin, regnbueørret, en flaggermusart og enkelte fuglearter er avhengig av å få askorbinsyre tilført via kosten
 - Mangler et bestemt enzym
- Er det vitaminet som lettest blir ødelagt av matlaging
 - Tap mellom 10-70 %
 - Skrelling
 - Koking
 - Lagring

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR HELHETS MEDISIN

Vitamin C

- Biokjemiske virkemåten i alle reaksjoner er ikke helt kjent
- Effektivt **reduksjonsmiddel** (antioksidant), fordi den selv så lett blir oksidert
 - Beskytter mot oksidativt skade
 - Flerummettede fettsyrer
 - Vitaminene A og E
- Antakelig er reguleringen av redokspotensialet i cellene den viktigste biokjemiske funksjonen til vitaminet
- Vitamin C viktig i forebyggingen av skader fra frie radikaler



Free radical missing an electron in its outer shell

Antioxidants have extra electrons that they can donate to free radicals

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET


 INSTITUTT FOR HELHETS MEDISIN

Vitamin C

- Inngår i omdannelsen av kolesterol til gallesalter
- Er nødvendig for dannelsen av flere neurotransmittere, bl.a:
 - Serotonin
 - Noradrenalin
- Fremmer syntesen av karnitin
 - Transporterer lange fettsyrer gjennom mitokondriemembranen



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET




Vitamin C

- Binyrebarken har en høy konsentrasjon av vitamin C
 - Konsentrasjonen faller raskt når binyrebarkhormoner (cortison og cortisol) produseres og skilles ut.

C-vitamin har en antistress funksjon

- Spiller en rolle for utnyttelsen av folsyre (folsyre kan på noen virke høyhistamin)
- Fremmer absorpsjonen av uorganisk jern
 - Reduserer jern fra treverdige til toverdige form, som er nødvendig for absorpsjon

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET



Vitamin C beskytter mot kreft

- Beskytter mot visse typer kreft
 - Detoksifiserer kreftfremkallende stoffer
 - Blokkerer kreftutviklingen
- Cytokrom P-450 er avhengig av vitamin C
- Avgifter kreftfremkallende stoffer som bl.a benzopyren

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET


 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Vitamin C og bindevev

- Det er først og fremst kroppens støtte og bindevev som skades av mangel på vitamin C
- Nødvendig for dannelsen av fibre i den intercellulære substans (kollagen)
 - Bindevevet
 - Bruskvev
 - Beinvev
 - Tannbein




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN


Beskyttelse!

- C-vitamin nivået faller voldsomt etter alle operasjoner, og dette gir ikke de beste forutsetninger for god sårheling.
 - Kan være lurt å ta C vitamin en uke før inngrepet
- C-vitaminer og andre komponenter i C-vitamingruppen (bioflavonoider) beskytter de små blodkar og styrker deres vegger slik at det ikke så lett oppstår blødninger.
- Mennesker med diabetes risikerer å få øyenskader pga blødninger i øyet ved mangel .
- Hjelper til en naturlig produksjon av hormoner i binyrene, og derigjennom økes toleransen for stressituasjoner

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET


 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Linus Pauling




- Linus Pauling hevdet at store doser vitamin C (1-2 g) ville gi færre og mindre plagsomme forkjølelser. Videre hevdet han at store doser kan være fordelaktig i forhold til andre sykdommer.
- https://funksjonellmedisin.no/amerikanske-forskere-mener-pasienter-med-metabolisk-syndrom-trenger-mer-vitamin-c/?fbclid=IwAR3Ld_YyDK9g_IT2T4QTN0q46gNwPHtYok0xkaVYIQQDvVLXEfaTYEa3ayo
- Megadoser må veies opp mot mulige farer
 - Kvalme og diare
 - Kan medføre dannelse av nyrestein
- Dosert på over 3g pr dag?

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET


 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Mangel

- Tidlige symptomer
 - Tretthet og uopplagthet
 - Kortpustethet
 - Videre;
 - Smerter i muskler og knokler
 - Blødninger under huden
- Punktformede bloduttredelser rundt små blodårer som brister
- Blødningene skyldes for dårlig kollagendannelse i kapillærveggen
- Ofte vil selv et lett trykk på huden gi blåmerker
- Blødninger i tannkjøttet (mest i øyenfallende)




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET


 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Anbefalt inntak

- Store forskjeller i anbefalinger fra land til land..
 - Voksne: 60 mg
 - Tilstrekkelig til å holde kroppen mettet med vitamin C?
 - Høyere inntak reduserer absorpsjonen og utskillelse i urinen øker
 - Enkelte stoffer som steroider (p-piller), tetracykliner og salicylater øker askorbinsyreutskillelsen og dermed behovet
 - Personer som røyker har lavere serumkonsentrasjon
 - Behovet er økt under graviditet og amming: 79 og 90 mg




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET


 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Vitamin C i kosten

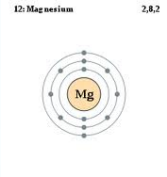
- De viktigste kildene er frukt, bær, grønnsaker, juice
- Høyest pr 100 g:
 - Nyper
 - Solbær
 - Jordbær
 - Persille
 - Paprika
 - Grønncål
- Appelsin og hodekål inneholder også mye.
- Sommer og høstpoteter er relativt rik på vitamin C (synker under lagring)



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Mg magnesium




- RO!
- Inngår i mer enn 300 metabolske reaksjoner
- Et voksent menneske har 20-30 g Mg i kroppen
- 45% intracellulært
- 1% ekstracellulært
- Resten i benvev

Oppgaver:

- Enzymer er avhengig av Mg for å være aktiv
- Energiomsetning- Ved mangel blir tilgangen på ATP redusert
- All glatt muskulatur
- Na/Ka pumpen
- Nerve og muskelceller


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernærings terapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Mg magnesium

- Kilder
- Gresskarkjerner
- Paranøtter
- Mandel
- Havregryn
- Grønne klorofyllholdige grønnsaker
- Kakaopulver
- Immunsystemet
- Hormoner
- Celledeling
- Hjertet
- Kretsløpet
- Lever/bukspyttkjetter
- Kramper
- Søvn
- Veksthemning

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernærings terapeut CET

 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN


Mg magnesium

- Anbefalt inntak
- Statens ernæringsråd:
 - Menn: 350mg
 - Kvinner: 280 mg
 - Mellom 4-800 mg daglig
- Spedbarn får 30mg gjennom morsmelk

Hemmes av:

- Mye mettet fett
- Protein
- Kalk
- Fosfor
- Oksalsyre

Ved overdrivelse av tilskudd kan diare forekomme, ellers ufarlig ved normal nyrefunksjon.



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET


 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

E vitamin (tokoferoler)

- Omfatter en gruppe på ca 10 forbindelser, Tokoferoler
 - α (alfa), β (beta), γ (gamma), δ (delta) tokoferoler
 - Tokoferoler har en ringstruktur
 - α -tokoferol forekommer i størst mengde i naturen og har høyest biologisk aktivitet
 - Tokotrienoler (som kjemisk sett er meget like)
- Svakt gulaktige oljer
 - Oksiderer meget lett
 - Ødelegges også raskt ved dypfrysning!
 - Mer holdbart i forestrert form (bundet til eddiksyre)
- Kraftig antioksidant!!




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Vitamin E


- Fruktbarhetsvitaminet;)
- Fettløselig vitamin
- Oppdaget under en serie med rotteforsøk
 - Mistet evnen til å forplante seg
 - Hunnrottene aborterte
 - Hannrottene ble sterile
 - Når kosten fikk tilbakeført oljer rike på E-vitamin, fødte rottene som normalt
- Kraftig antioksidant!
- Hjerte og kretsløp
- Blodfortynnende
- Bedrer tilførsel av blod til selv de minste kapillærer
- Hindrer harskning av fettstoff!
- Styrker muskler og hud
- Til heling av sår
- Brukes på arr

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Vitamin E

- Beskytter mot bivirkninger av strålebehandling
- Påvirker biskjoldbruskkjertelen og dermed også kalsiumbalansen
- Opptil flere gram E vitamin kan lagres som reserve i fettdepo og de fleste organer.
- Mangler:
 - Infertilitet, abort
 - Impotens
 - Hjerte/karsykdommer
 - Hormon ubalanse
 - Mangel øker risiko for cancer.



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET

 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN


E vitamin

- Hvetekimolje
- Solsikkeolje
- Solsikkekjerner
- Tistelolje
- Mandler
- Hasselnøtter
- Vindrukekjerneolje
- Rapsolje

Paranøtter og frø har også E vitamin naturlig i seg.



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN


E vitamin

Behov via ernæring eller tilskudd

- Barn 3 TE
- Ungdommer 10 TE
- Voksne 10TE
- Eldre 8 TE
- Gravide 10 TE




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Selen (Se)


- Enzymet som omdanner T4 til T3 inneholder selen, og er nødvendig for et optimalt stoffskifte
- Inngår som kofaktor i enzymet glutathion peroksidase, som er essensiell i kampen mot frie radikaler
- Bekjempelsen av frie radikaler foregår bl.a i samarbeid med vitamin E, og tilstrekkelig motvirker vitamin E-mangel og visa versa.
- I dyreforsøk; beskyttende virkning mot akutt tungmetallforgiftning (kvikksølv og kadmium)
- Nordmenn har høyeste nivå av selen i serum i Europa

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET


 ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Selenmangel

- Keshansykdom (alvorlig hjertemuskelvikt) skyldes selenmangel
- I Norge: Alkoholikere og mennesker som ikke tåler glutenholdig korn
- Revmatisme øker behovet for selen (avgiftning?)



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Selen Se

- Ikke tilstrekkelige kunnskaper til å stadfeste behov
- 30-40 mcg/dag er nødvendig for maksimal glutation peroksidase-aktivitet i serum
- 80-120 mcg/dag er nødvendig for maksimal aktivitet i røde blodceller og i blodplater
- Nordiske næringsstoffanbefalinger 2004:
 - Kvinner: 40 mcg
 - Gravide og ammende: 55 mcg
 - Menn: 50 mcg

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET


 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Selen

- Torskelever
 - Tunfisk
- Solsikkefrø
- Paranøtter
- Hummer
- Musling
- Makrell
- Sardin i olje
 - Sild
- Avokado inneholder litt




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET



Svovel (S)

- Aminosyrene cystein og metionin inneholde svovel, og de fleste proteiner inneholder derfor noe svovel
- Inngår i en rekke andre organiske forbindelser, bl.a
 - Vitaminene tiamin og biotin
 - Hår, hud og negler
- Hvitløk er en god kilde. De fleste proteinkilder inneholder svovel

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET



Funksjon

- Mange enzymsystemer er avhengig av svovel for å fungere
- Svovel finnes også i små mengder i cellene og i blodplasma
- Inngår i Koenzym A, og heparin (antikoagulant)
- Svovel har avgiftnings- og utskillingsfunksjoner
 - Cystein inngår i
 - enzymet glutationperoksidase som fjerner frie radikaler
 - Glutation som har viktige funksjoner i leveravgiftningsprosessen

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET

Absorpsjon og omsetning

- Det meste av svovelet opptas med de svovelholdige aminosyrene
- Når de svovelholdige aminosyrene forbrennes, frigjøres svovelet og oksideres til svovelsyre, som igjen gjør kroppen sur. Proteiner i kosten er dermed syredannende.
- Svovelmangel er ikke kjent, og det gis ikke anbefalinger for svovelinntak

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET

Urtemedisin

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0032607/>
mariatistel, oppdatert 2012



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET

Urtemedisin

- Fase 1 støttes av Mariatistel. Løvetann, artisjokk, djevelklo.
- Fase 1 dempes av mariatistel
- Fase 2 stimuleres av Aloevera, Gurkemeie, Svovel (hvitløk), flavonoider, mariatistel.
- Mariatistel virker balanserende på lever, støtter og avgifter
- Artisjokk (*cynara scolymus*)
- Løvetann (*taraxum officiale*)
- Aloe vera gel (drikkes)

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET

Glutamin

- Mentalt: Passerer blod/hjernebarrieren hvor det omdannes til glutaminsyre som er en god energikilde!
- Tarmslimhinnen: Glutamin er en stor bestanddel av tarmens slimhinne og kan hjelpe til i prosessen hyperpermeabel tarm.
- Muskelreparerende og oppbyggende: Glutamin er den aminosyren muskler er riket på. Ved overdreven muskelbruk/ belastning/ slitasje økes forbruket av glutamin.
- Trang til alkohol: Effekten på hjernens kjemi ved glutatationtilskudd har vist seg å kunne redusere alkoholtrang ved klinisk forsøk.
- Antisårmiddel: For å hele såre slimhinner. Styrke barrieren mellom hva man vil ta inn og ikke. Jeg- styrkende sammen med B12 og B1

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET

Glutathion

- Et tri-peptid bestående av glutamin, cystein og glycin (ikke essensielle aminosyrer)
- Antioksidant, beskytter P53 som overvåker skadede celler og setter i gang celledød prosesser som ikke kan repareres.
- Viktig for leverens avgiftning, cystein er svovelholdig.
- Kostkilder er avokado, svinekjøtt og asparges.
- Stimuleres av blåbær, selen og mariatistel.


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET

Blod og lymfe

- Urter: Rosmarin, Ginko biloba, Hvitløk
- Generelle råd:



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET



Nyrer

- Urter: Gyllenris, Solidamin(vogel), Vitasin(holistica) Persille og Koriander
- Generelle råd:


Wenche Tølseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET



Lunger

- Urter: Perilla (astma og allergi), Lakrisrot, Anis, Fenikkel, Løk, Hvitløk
- Produkter: Brocasin (Heel), Broncosan (Vogel) Perilla produkter
- Generelle råd:


Wenche Tølseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET



Hud

- Urter: Kjempenattlysolje, Stemorsblomst, Burrot, Camille, Ringblomst
- Generelle råd :

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET



Tarm

- Urter: Slippery elm, Aloe vera
- Generelle råd:
- Ernæring : Balanserende kostplan!
- Bevegelse og trening
- Tarmskylling? /Lavement
- Probiotika

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringssterapeut CET



Avgiftning

Hva kan vi gjøre for å avlaste, styrke og avgifte leveren vår mentalt?

Soneterapi og aurikkelterapi?





Wenche Tølseth Holm Naturopat NAN ernærings terapeut CET