



Geir Magne Andersen (bildet) har arbeidet med alternative behandlingsteknikker med urtemedisin og kosthold som spesialfelt. De siste 16 årene har han holdt over 2000 forelesninger i Skandinavia. I denne artikkelen skriver han at balanse mellom de forskjellige fettsyrer er avgjørende for god helse!

Geir Magne Andersen
Ki-Terapeut – Foreleser

Ubalanse på Omega 3 og 6 samt valg av feil type fett er en av de hyppigste årsaker til kroniske inflammasjoner og betennelser. Tilstanden øker risikoen for utvikling livsstilssykdommer som overvekt, smerter, diabetes, høyt blodtrykk, hjerte - karsykdommer, revmatisme, beinskjørhet, astma, kols og krefts m.m. overvekt, smerter, diabetes, høyt blodtrykk, hjerte - karsykdommer, revmatisme, beinskjørhet, astma, kols og krefts m.m. Mangel eller ubalanse på essensielle fettsyrer kan også vise seg som hudforandringer, nerveforstyrrelser og veksthemming hos barn.

I gamle dager bestod vårt kosthold av mye fet fisk, og mindre planteoljer enn det vi bruker i dag. Den gang var det ikke noe problem å få i seg riktig mengde med balanse på de essensielle (livsnødvendige) fettsyrene omega 6 og omega 3. Vi har i mange år blitt advart mot mettet fett. Inntaket av flerumettet fett har derfor økt kraftig. Det anslås i dag at forbruket av Omega 6 er ca. 20 ganger (20:1) større enn Omega 3, mens ekspertene og forskningen mener det maksimale forholdet ikke bør overstige 4:1. Ubalanse i forholdet mellom fettsyrene har vist seg å være enda farligere enn det mettede fett. Det store inntaket av Omega 6 har økt kraftig på grunn av endrede kostholdsvaner med mye korn og brødvarer samt, planteoljer og ferdigmat.

Hvorfor er balansen mellom de essensielle fettsyrene Omega 3 og 6 så viktig?

Omega 3 og 6 er essensielle fettsyrer og må spises. Disse fettsyrene er viktige for cellenes strukturelle og funksjonelle oppgaver ved at de inngår i cellemembranens fosfolipider og påvirker

«Sunt fett kan gjøre deg syk»

membranens permeabilitet (gjennomtrengelighet). Dessuten er de betennelseshemmende og de bidrar til å holde blodet lettflytende, noe som igjen har betydning for at hjerte-karsykdommer ikke oppstår så lett. De er også viktige for hud, hjerne, muskler og ledd. Omega-3 og 6 fettsyrene er forløpere til forskjellige typer eikosanoider. Best mulig balanse mellom omega-3 og 6 fettsyrer tilstrebes slik at eikosanoidene kan sikre en optimal oppbygging av cellemembranen. Disse fettsyrene er nødvendig for en lang rekke prosesser slik at kroppen kan fungere, og at vi holder oss friske.

Spiser vi for lite fet fisk medfører det for lite inntak av den nødvendige og betennelseshemmende fettsyren Omega 3. Omega 6 får de aller fleste mer enn nok av i det vanlige Norske kostholdet. Omega 6 er også betennelseshemmende inn til en viss mengde i forhold til inntaket av Omega 3. Blir inntaket av Omega 6 for stort i forhold til det vi får i oss av Omega 3 har vi plutselig et betennelsesfremmende og farlig kosthold som fremmer sykdom. Forholdet bør være maksimalt 4:1 det vil si inn til 4 ganger så mye Omega 6 som 3, mens forskerne i dag anslår at forholdet er 20:1. Opprettholder vi denne ubalansen over tid får vi de stille og skulte farlige betennelser som fremmer utviklingen av de fleste livsstilssykdommer.

Forskning viser at det er sammenheng mellom for mye omega-6 i kosten og utvikling av nevnte livsstilssykdommer. Høyt inntak av omega-6 gir også overproduksjon av signalstoffer som stimulerer appetitten, slik at vi spiser mer og blir overvektige. Vi spiser stadig mindre fett samtidig som vi blir fetere. Hvilken type fett vi spiser har derfor stor betydning for vår helse.

Spiser du mindre enn 4 måltider fisk hver uke og derav bør minst 2 måltider være fet fisk øker risikoen for betennelser og sykdom. Det anbefales da å ta et balansert tilskudd med en optimal kombinasjon av Omega 3 og 6 samt et bredt spekter med gode antioksidanter. Cirkulan fra Herba Plus har riktig forhold mellom fettsyrene sammen med meget gode antioksidanter. Cirkulan er derfor et godt alternativ som kan kjøpes hos din lokale Ki-Terapeut.

Fett er ikke bare fett og det er mange typer

Umettet fett

Umettet fett får vi for det meste fra vegetabiliske kilder, og er kjent for å være sunnere enn mettet fett.

Enumettet og flerumettet fett finnes i gruppen umettet fett.

Enumettet fett

Enumettet fett regnes som det sunneste fett og dette finner vi blant annet mye av i rapsolje, olivenolje, men også i avakado, de fleste nøtter, korn, linolje, druekjerneolje, jordnøttolje, havremel, popkorn, saflorolje, sesamolje, solsikkeolje, fullkorns hvete, peanøttolje og andre nøtter

Flerumettede fettsyrer

Flerumettede fettsyrer, og spesielt de lange omega-3-fettsyrene fra fisk og annen sjømat kalles marine fettsyrer. Dette er lange flerumettede fettsyrer med en rekke positive effekter på helsen og skiller seg fra de korte omega 3 fettsyrene fra planter. Omega 3 bidrar blant annet til produksjon av signalstoffer. Forskning viser at Omega-3-fettsyrer fra fisk er betennelseshemmende og kan redusere leddsmerter og morgenstivhet hos pasienter med reumatoid artritt. Omega 3 fra fisk kan bedre symptomene ved atopisk eksem, og høyt inntak kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer, kreft, redusere blodtrykket og gi lavere verdier av blodfett (triglyserid).

Noen av de beste Omega 3 kildene er

Fete fisker inneholder 7-25 % av det verdifulle fiskefettet. Disse fiskene gir deg også godt med vitamin D. Fiskekjøttet er fast og går ikke så lett i stykker under tilberedningen. Fet fisk er derfor velegnet til wokking, steking og grilling.

Brisling inneholder mye Omega-3-fettsyrer og vitamin D og B12.

Makrell inneholder minst fett om våren med ca. 3 %, og regnes da som en mellom fet fisk. På høsten inneholder den opptil 30 % fett med sunne omega-3-fettsyrer, vitamin D og B12.

Laks gir oss mye omega-3-fettsyrer og vitamin A og D.

Sild er en ypperlig kilde til Fettinnholdet kan variere noe gjennom året, men sild er meget rik på Omega 3 fettsyrer, vitamin A, D og B12..

Ål inneholder ca. 33 % fett, det meste umettet, og er en god kilde til vitamin A.

Omega 6

Omega 6 får vi for det meste gjennom vegetabiliske kilder og ferdigprodusert mat fra næringsmiddelindustrien. Når vi spiser umettet fett fra planter tror vi at vi spiser sunt, og at dette fett er gunstig for kroppen. Flerumettet fett fra planteoljer som mais, soya og solsikkeolje inneholder mye Omega 6. Her er noen kilder Om-

ega 6 «skjuler seg»: korn og brødprodukter, deigblandinger, margarin, sprøstekt løk, pommes frites, potetgull, all frityrstekt mat (også fisk), tortilla, kaker, kjeks, posesuppe, posesaus, remulade, majones, buljongterninger, ferdigretter, frukt pålegg, hermetisk fisk i olje og påleggssalater. Som eksempel kan nevnes solsikkeolje som kan inneholde helt opp til 80% Omega 6.

Transfett er en type fler- eller enumettet fett. Transfett forekommer naturlig i små mengder i kjøtt og meieriprodukter fra drøvtyggere, men mesteparten av transfettet vi får i oss gjennom maten som blir produsert industrielt som et biprodukt under herding av planteoljer. Transfett som fremstilles fra planteoljer har derimot ikke vist seg å ha noen gunstige helseeffekter, snarere tvert imot. Transfett dannes når flytende oljer gjennomgår en såkalt delvis herding, der oljen utsettes for høy temperatur og høyt trykk, hydrogen-gass og en metallkatalysator. Delvis herding benyttes i industrien for å lage margarin med fast konsistens. Slike harde margariner har nemlig gode bakeegenskaper, er billige og gjør at bakervarene har lang holdbarhet. Herdingsprosessen gjør at fettsyren endrer struktur, og på denne måten er transfett skadelig og sykdomsfremmende.

Meierismør og kokosfett består hovedsakelig av mettede fettsyrer som har fast konsistens ved romtemperatur. Mettet fett endrer ikke struktur ved oppvarming. Kjemisk sett er transfett bygget opp av de samme grunnstoffene som ikke-transfett, men molekylene har forskjellig form.

Kroppen har ingen behov for transfett, og studier viser at transfett er skadelig og øker risikoen for livsstilssykdommer som blant annet koronar hjertesykdom og kreft. Transfett øker det dårlige kolesterolet LDL og senker det gode kolesterolet HDL.

Matvarer som inneholder transfett

Frityrfett som benyttes i gatekjøkken, pommes frites, men også frityrlaget som omgir frossenvarer som fiskepanetter, snitsler og lignende. Bakefett i bakverk som kaker og kjeks og spesielt mye i suppe og sauseposer, peanøttmør (hydrogenerte vegetabiliske oljer), potetgull og tilsvarende snacks.

Mettet fett

Mettet fett får vi normalt fra animalske kilder. Blodfettet triglyserider inneholder bare mettede fettsyrer og regnes av mange forskere som farligere enn koleste-

rol. Det fins mest mettet fett i kjøtt og melkeprodukter. Enkelte mener at høyt inntak av mettede fettsyrer øker kroppens produksjon av kolesterol og dermed øker også risikoen for hjerte og karsykdommer.

Matvarer med høyt innhold av mettet fett er smør, melk, fløte, ost, kjøtt, flekk, talg, sjokolade, is krem og en del ferdigmat. Mettet fett og transfett bør vi spise minst mulig av, da det øker risikoen for hjerte og karsykdommer. Mettet fett blir hardt ved romtemperatur.

Konklusjon:

La deg ikke lure av at alt av enumettet og flerumettet fett er sunt. Mengden Omega 6 må ikke bli for stor og øk inntaket av Omega 3. Sørg for å ha god produksjon og inntak av antioksidanter.

Spis mindre mettet fett og transfett. Små endringer i fettsyrebalansen kan redusere risikoen for livsstilssykdommer som overvekt, smerter, diabetes, høyt blodtrykk, hjerte - karsykdommer, revmatisme, beinskjørhet, astma, kols og krefts m.m.



Cirkulan er en balansert sammensetning av Omega 3 – 6 - 7 og 9 kombinert med et bredt spekter av kraftfulle antioksidanter.

Cirkulan får du kjøpt hos din lokale Ki-terapeut.

■ FAKTA

Informasjon

Ønsker du mer informasjon kosthold og fettsyrebalansen ta kontakt med vår informasjonstelefon så får du vite hvem som er din lokale Ki-Terapeut med gode erfaringer om forebygging av sykdommer.

Vil du vite mer om hvordan du kan utdanne deg som naturterapeut ta kontakt for nærmere informasjon og studieplan. Utdannelsen foregår lokalt i Ringsaker.

Informasjonstelefon:

62 34 41 44

Telefaks: 62 34 41 45

E-Post:

firmapost@herbaplus.no

Geir Magne Andersen

Ki-Terapeut

Foreleser