

VELG MAT MED OMHU

Dette er – kort oppsummert – et kosthold som Dr. Hexebergers klinikk anbefaler for deg som sliter med lekk tarm og en autoimmun sykdom:

- Prøv deg fram ved å ta glutenholdige kornprodukter og melkeprodukter bort fra kostholdet.
- Et kosthold som i stor grad består av sunt, mettett fett som klaret smør og

kokosolje, protein fra kjøtt og sjømat og rikelig med grønne grønnsaker, har hjulpet svært mange av klinikens pasienter.

- Noen, som Anders Kindberg (se undersak), er blitt friske av en autoimmun sykdom etter å ha lagt om til et kosthold basert på lavkarbo-prinsipper sammen med å unngå gluten og melkeprodukter.

Se opp for....

Gluten er et lektin (det vil si et sukkerbindende protein) som har vist seg skadelig for mange. Historisk er det blitt framavlet kornsorter som inneholder mye gluten, fordi glutenrikt mel gjør det enklere å bake. Gluten finnes i hvete, bygg, rug, spelt, emmer og enkorn. **Kaseiner** er en gruppe proteiner som bare finnes i melk. Det er særlig

kaseinet i kumelk som er problemet for mange. Hvis man har intoleranse for proteinet i kumelk, hjelper det ikke å bruke laktosefrie melkeprodukter.

Laktose er melkesukkeret, og noen greier ikke å ta opp laktose fra tarmen. De har da laktoseintoleranse, som er noe helt annet enn intoleranse for melkeproteinet.

Ble frisk av crohn

Da Anders Kindberg fikk Crohns sykdom, nektet han å akseptere den som uhelbredelig. Takket være et tilnærmet steinalderkosthold, trenger han ikke lenger medisiner.

At mattelærer Anders (37) opp gjennom studietiden utviklet elendige matvaner, gir han delvis idrettstrenerne skylden for. Som ung var Anders en lovende mellomdistanseløper. Da han gikk på Wang Toppidrett, var det for eksempel en profilert ernæringsprofessor som fortalte elevene at industriframstilt pizza var helt greit, så lenge de «tok litt grønt på». Den samme professoren mente at ungdommene som trente så mye, også tålte godteri og sukkerholdig drikke.

Så lenge Anders trente opp mot 25 timer i uken, tenkte han lite på hva han spiste. Det gikk mye i brødskiver. De var blitt fortalt at det var viktig å få i seg karbohydrater når man trente hardt.

STUDENTKOSTHOLD

Det var da han sluttet å konkurrere at kiloene begynte å legge seg rundt midjen. Studentmenyen var

en blanding av burgere, brød, frossenpizza og sportsdrikker. Riktignok ble kostholdet bedre da han flyttet sammen med kjæresten, som han nå er gift med, men skikkelig bevisst ble han ikke før han ble syk.

De fæle magesmertene meldte seg for alvor på våren i 2011.

– Jeg måtte oftere og oftere på toalettet, og jeg følte at jeg aldri ble ferdig, minnes Anders. Han plagdes også med mye luft i magen.

I juli 2011 fikk han diagnosen Crohns sykdom.

– Det var godt å få svar på hvorfor jeg hadde disse plagene, men ikke oppmuntrende å få vite at dette var en kronisk sykdom jeg måtte leve med resten av livet og kanskje kunne bli tidlig uføretrygdet av.

Legene på sykehuset snakket ingenting om kosthold. Til tross for at Crohns er en sykdom som angriper fordøyelsesystemet, fikk

Anders beskjed om at maten ikke hadde noe å si. Han ble satt på prednisolon (kortison i tablettform) i åtte uker for å redusere betennelsen. Etterpå skulle han få moderne, immunhemmende medisiner for å holde sykdommen i sjakk.

Etter en tid på medisiner ble han bedre i tarmen, men fikk flere bivirkninger i form av magesår og kviser. Også dette fikk han medisiner for. Vekten fortsatte å øke, og han ble stadig slappere.

OPPSØKTE HJELP

Etter å ha søkt seg fram til informasjon om kostholdendringer på nettet, og gjort mange grep, oppsøkte han på senhøsten 2013 Dr. Hexebergers klinikk. Da var også de kraftige magesmertene kommet tilbake. Det var også blitt påvist primær skleroserende kolangitt (PSC), det vil si betennelse i gallegangene.

Han følte selv at han hadde vært flink med kostendringer, og det virket urimelig at han nå skulle rammes av enda en sykdom.

Hos Hexebergers ble han anbefalt å fjerne melk og alle melkeprodukter – i tillegg til



FRISK: Anders Kindeberg ble frisk av Chrons sykdom etter et år med nytt kosthold.

karbohydrater fra blant annet brødvarer – fra kostholdet.

Anders skrev kostdagbok og var svært nøye med hva han spiste. Kosten inkluderte bare naturlige råvarer – som kjøtt, fisk, skaldyr, egg, bær, grønnsaker, krydderurter, nøtter, kaldpresset olivenolje, kokosolje av god kvalitet, og litt smør. Han tok tilskudd av D-vitamin, magnesium, omega-3 og probiotika (melkesyrebakterier).

FRISK ETTER ET ÅR

Et år tok det fra kostomleggingen til at Anders kunne erklæres frisk. Han har fortsatt en del plager i form av smerter som er forårsaket av arr. Stress og mangel på søvn påvirker også formen, men han trenger ikke lenger gå på medisiner. Maten er blitt hans medisin.

Du kan lese mer om Anders Kindbergs erfaringer på hjemmesiden hans: paleopappa.no

«Jeg måtte oftere og oftere på toalettet, og jeg følte at jeg aldri ble ferdig.»

Anders Kindeberg