

# DOKTORN

TA MED TIDNINGEN HEM GRATIS!

Läs mer om hälsa  
och medicin på  
[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

**MANNENS HÄLSA –**  
motion minskar risk för erektionsproblem

**MIRAKELMEDICIN  
PÅ RECEPT**

**ATT LEVA MED  
PSORIASISARTRIT**

**RÖKSTOPP –**  
bestäm dig för att lyckas!

**Martin & Cissi –**  
fortfarande förälskade

# Blodsockermätaren med allt-i-ett



## ACCUCHEK® Compact Plus

Blodsockermätaren som är konstruerad för en enkel enhandsmätning.

### Allt-i-ett:

- Trumma med 17 testresor – inga lösa testresor
- Ingen kodning
- Integrerad och löstagbar blodprovstagare – bevisad minst smärtsam\*\*
- Upplyst display för lättare avläsning

Beställ Accu-Chek Compact Plus på [www.bytmatare.nu](http://www.bytmatare.nu) eller ring Accu-Chek Kundsupport på **020-41 00 42**. Är du osäker på om Accu-Chek Compact Plus är upphandlad i ditt landsting, kontakta din sköterska. Du kan läsa mer om våra produkter på [www.accu-chek.se](http://www.accu-chek.se)



ACCUCHEK and ACCUCHEK COMPACT PLUS are trademarks of Roche. © 2009 Roche Diagnostics  
\* IMS Data Sverige juni, juli, augusti, september, oktober, november och december 2008 / Strip volume  
\*\* Koubek, RJ. ACCUCHEK Blood Glucose Monitoring Systems and Lancing Devices are least painful: A Comparative Study: Data on file. Dr. Koubek 2007

**ACCUCHEK®**

Live life. The way you want.

2009-01-26 | 61722

Ja tack, jag vill gärna få en Accu-Chek Compact Plus gratis.

Ja tack, jag vill gärna bli medlem i Accu-Chek Club.

Som medlem får du kostnadsfritt tillgång till klubbsidorna på [accu-chek.se](http://accu-chek.se), klubbtidningen Accu-Chek Club News., klubbmedlemsbrev och möjlighet att delta i tävlingar med fina vinster.

Vilken typ av diabetes har du/ditt barn:

Typ 1  Typ 2

Vilken typ av behandling använder du:

Pump  Insulin  Tablett  Kost & motion

Hur ofta testar du ditt blodsocker?

6+ ggr/dagen  5-4 ggr/dagen  
 2-3 ggr/dagen  1ggr/dagen eller mindre

Namn  Födelsedatum

Gata

Postnr  Postort

E-post

Mätaren är kostnadsfri. All information som namn och adressuppgifter behandlas med hjälp av modern informationsteknik och lagras hos Roche Diagnostics Scandinavia AB.

ROCHE  
BETALAR  
PORTO

Roche Diagnostics

SVARSPOST  
Kundnummer 17 00 14 900  
161 01 Bromma

### PRENUMERATION

Beställ prenumeration på [www.prenservice.se](http://www.prenservice.se) eller ring  
Tel: 0770- 45 71 28,  
kundtjänst öppettider 8.30-16.00  
Fax: 08-652 03 00  
e-post: [kundtjanst@titeldata.se](mailto:kundtjanst@titeldata.se)  
Adress: Titeldata AB, Kundtjänst  
112 86 Stockholm  
Pris i Sverige: 4 nr för 159 kr inkl. moms

### TIDSKRIFTEN DOKTORN

Erlandsson & Bloom AB  
Vidargatan 9  
113 27 Stockholm  
Telefon: 08-648 49 00, Fax: 08-600 11 12  
[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)  
Tidskriften Doktorn utkommer 4 gånger per år

### ANSVARIG UTGIVARE

Johan Bloom, 08-648 49 00  
[j.bloom@doktorn.com](mailto:j.bloom@doktorn.com)

### CHEFREDAKTÖR

Pernilla Bloom, 08-648 49 00, 0733-648 497  
[pernilla@doktorn.com](mailto:pernilla@doktorn.com)

### ANNONSBOKNING

08-648 49 00  
[annons@doktorn.com](mailto:annons@doktorn.com)

### REDAKTIONSRÅD



Anders Halvarsson Specialist i allmänmedicin  
Läkarhuset, Karlstad



Thomas Kjellström Doc. Specialist i internmedicin,  
Helsingborgs Lasarett. President, International  
Society of Internal Medicine (ISIM)

### AD OCH GRAFISK FORM

Natalie Frahm, Red Orange Design

### TRYCKERI

Actaprint, Tammerfors - ISSN 1651-5161

### FOTO

iStockphoto.com, Shutterstock.com

### OMSLAGSBILD

Gianni Mango

Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt. Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan. Tidskriften Doktors material lagras och publiceras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda måste meddela ev. förbehåll mot detta. Tidskriftens rätt till elektronisk publicering inkluderas i utbetalt arvode.



Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen

[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

## Ledaren



NYÅRSLÖFTEN HAR GETTS och några nyårslöften har säkert redan brutits. Men det är aldrig fel att börja om och bestämmer man sig för att lyckas och inte ger upp trots bakslag kan man sluta röka eller gå ner i vikt - om man är villig att kämpa. Läs om tipsen som kan hjälpa dig till ett rökstopp för gott, på s.56.

Idag är det inte lätt att veta vad man ska äta för att gå ner i vikt - det kommer nya metoder och rön om vad som är den bästa kosten. På sid 18 svarar experter på frågor om bland annat valet mellan kolhydratrik kost eller fettrik kost - vad är bäst?

Martin och Cissi från Let's dance berättar om vad de har gjort sedan de vann tävlingen och hur de gör för att må bra själva och med varandra. Dessutom får ni tips av Martin på hur ni kan komma igång med träningen och hur man blir motiverad, i artikeln om motion på sid 14. Du kan även vinna hans bok "Kombinationsträning", som kan göra träningen med en partner ännu roligare.

Nu börjar många längta efter våren och sommaren - för att det känns roligare att träna utomhus, småbarnsföräldrar för att slippa overaller och galonbyxor, äldre kanske för att bli av med de hala vägarna och många sjukdomar förvärras dessutom av kyla. Några som däremot inte alltid ser fram emot våren är alla pollenallergiker. Det positiva är att utvecklingen av allergimediciner har varit stor på senare år, läs mer på sid 52.

Skriv och tyck till om tidningen eller berätta er historia som kan vara till hjälp för andra eller inspirera med era bästa tips. Maila [pernilla@doktorn.com](mailto:pernilla@doktorn.com) eller skriv till redaktionen.

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom

P.S Gå in på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com) och ta del av fler artiklar, informationsbroschyrer och filmer, eller ställ dina frågor till oss.



# Hjälp solen.

Större delen av det D-vitamin vi människor behöver, bildas när solen lyser på huden. Men det måste vara stark sol, här i Norden är det bara mellan maj och augusti som din hud stimuleras att tillverka vitamin D.

Med åren blir det dessutom svårare att bilda vitamin D. Och att få i sig tillräckliga mängder via maten är näst intill omöjligt.

En av D-vitaminets många viktiga uppgifter är att hjälpa din kropp att ta upp kalcium från maten, så att det kan lagras i skelettet – och göra det starkt. Därför är det extra viktigt att du ser till att få i dig tillräckligt med D-vitamin, speciellt under vinterhalvåret.

TillVal Vitamin D innehåller ren D-vitamin. Den, liksom MittVal, tillverkas här i Sverige, med de höga säkerhetskrav som bara ett läkemedelsbolag kan uppnå. Och eftersom vi är just ett läkemedelsbolag är det förstås bara på apoteken som du hittar våra produkter.



## MittVal®

Med trygghet som ingrediens

[www.mittval.se](http://www.mittval.se)



- 7-11 NYHETER
- 13-16 DIN HÄLSA – MOTION
- 18-22 VÄLBEFINNANDE – ÄTA "RÄTT" OCH ÖVERVIKTIG
- 23-38 FORUM DR
- 40-44 MANNENS HÄLSA – FRÅN TOPP TILL TÅ
- 45 BOKTIPS
- 46-47 KÖKSHÖRNAN
- 48-51 NEDSLAG HOS – MARTIN & CISSI
- 52-55 POLLENALLERGI
- 56-58 TIPS FÖR RÖKSTOPP
- 60-61 BARNENS HÄLSA
- 62-65 KOMPLEMENTÄR MEDICIN
- 66-69 PSORIASIS
- 72-73 KORSORD OCH SUDOKU
- 75 NÄSTA NUMMER



GRATTIS!

Vinnare av  
Andreas Johnsons  
CD rediscovered

Gunilla Nilsson, Soina  
Leokadia Angelov, Malmö  
Marie Olausson, Rävlanda  
Margaretha Sandberg, Bromma  
Solveig Puumala, Västerås





# FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

## GER BÄTTRE LIVSKVALITET FÖR MÅNGA PATIENTER

Fysisk aktivitet på recept, FaR, upplevs positivt av de flesta patienter som får prova det. Över hälften ökar sin fysiska aktivitet och upplever förbättrad hälsa. Det visar en C-uppsats i pedagogik av Lena Johansson och Gunilla Lindgren. De har intervjuat patienter vid Carema Hälsocentral i Gävle om FaR.

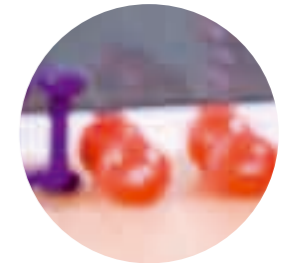
FaR finns sedan 2001 som en möjlighet för läkare och annan vårdpersonal att skriva "recept" på fysisk aktivitet för att påverka patienter till ökad fysisk aktivitet. Fysisk inaktivitet är en stor riskfaktor för övervikt och välbefinnadssjukdomar. Fysisk aktivitet är effektivt i viktreducerande syfte samt en viktig komponent för att behandla och förebygga många sjukdomar. Mest samhällsnytta nås genom att öka den fysiska aktiviteten bland dem som är minst fysiskt aktiva. Målgrupper för ökad fysisk aktivitet är personer med olika sjukdomar och personer med riskfaktorer, till exempel ärftlighet för sjukdomar, rökare och överviktiga.

Carema Hälsocentral Gävle är den hälsocentral i Gävleborg som är flitigast på att skriva ut FaR till sina patienter.

–En anledning till det kan vara att vi tagit fram ett standardrecept på FaR, där de vanligaste ordinationerna är förfyllda, vilket förenklar förskrivningen, förklarar Stig Lundberg, verksamhetschef vid Carema Hälsocentral Gävle.

Här har man även utarbetat en metabolmottagning för patienter med riskfaktorer för metabola sjukdomar, till exempel diabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Inriktning på livsstilsförändringar är basen i all behandling och här utgör FaR en naturlig del i arbetet.

Samtliga 137 patienter som fått FaR under 2007 fick en enkät att svara på. Drygt hälften svarade och av dem upplevde 78 procent att det varit positivt att få prova möjligheten till ökad fysisk aktivitet. Över hälften hade ökat sin fysiska aktivitet och upplevde en förbättrad hälsa. Studien visar även att effekten ökade om patienterna fick motiverande stöd i samband med förskrivningen och ännu mer om de dessutom fick en uppföljning.



[www.rls.nu](http://www.rls.nu)

**Känner du igen dig i de här fyra kriterierna?  
Då kan du ha Restless Legs Syndrom (RLS)!**

Läs mer på [www.rls.nu](http://www.rls.nu) och tala med din läkare.

1. Har du starkt behov av att röra på benen, ofta med obehagskänsla i benen?
2. Upplever du obehagskänslorna under perioder av inaktivitet?
3. Upphör behovet att röra på benen helt eller delvis i samband med rörelse?
4. Ökar behovet att röra på benen/obehagskänslorna på kvällen/natten?



# TERAPI FÖR DÖVA OCH HÖRSEL-SKADADE



Man använder sig av KBT, kognitiv beteende terapi, och riktar sig främst till döva och hörselskadade som är i behov av samtal (hörande är dock också välkomna). Terapin erbjuds via personligt möte (Luntmakargatan 94 i Stockholm) eller via bildtelefoni, texttelefoni, msn, mail och kan vid behov göras på annan ort. För mer information ring 0703-188393, maila linda.roxe@home.se eller sök på internet [www.carpevitakbt.se](http://www.carpevitakbt.se).

## Smoothie –

Allt fler upptäcker att en smoothie är ett både gott och nyttigt mellanmål. Därför har man tagit fram BOB Fruktmix som finns att köpa i frys-disken, som man sedan själv gör om till smoothie. Med en portion får man i sig 25 procent av det rekommenderade dagliga intaget av frukt och grönt.

Många försöker äta nyttigt och äter frukt och grönt som ett sätt att uppnå en sund livsstil. Samtidigt ökar efterfrågan på naturliga produkter utan tillsatser. Nu finns BOB Fruktmix till Smoothie som ett alternativ för att få i sig nyttig frukt. Den innehåller varken tillsatser, socker eller sötningsmedel, bara ren frukt och finns i två smaker – jordgubb/banan eller ananas/mango/papaya. Varje påse innehåller fyra portionspåsar med en blandning av frysta frukter och bär som man kan mixa med juice och/eller yoghurt. En förpackning kostar cirka 40 kronor.

**ETT ENKELT SÄTT ATT FÅ I SIG FRUKT OCH GRÖNT**

[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

## SNABBMAT MÖJLIG RISKFAKTOR FÖR ALZHEIMERS



Möss som under nio månader fick en kost innehållande mycket fett, socker och kolesterol utvecklade ett förstadium till de sjukliga förändringar som bildas i hjärnan hos Alzheimerpatienter. Resultaten presenteras i en avhandling från Karolinska Institutet (KI) och ger vissa ledtrådar till hur man i framtiden skulle kunna förebygga denna svårbehandlade sjukdom.

Alzheimer är den vanligaste formen av demens och det finns idag ungefär 90 000 Alzheimer-patienter i Sverige. De bakomliggande orsakerna till varför man drabbas av sjukdomen är inte klarlagda, men det finns ett antal kända riskfaktorer. Den vanligaste är att man bär på en viss variant av den gen som styr produktionen av apolipoprotein E, ett protein som bland annat transporterar kolesterol. Genvarianten kallas apoE4 och förekommer hos 15-20 procent av befolkningen.

Susanne Akterin har i sin avhandling undersökt möss som genmodifierats för att efterlikna effekterna av apoE4 hos människa. Mössen fick under nio månaders tid en kost med hög halt av fett, socker och kolesterol, alltså liknande det näringsinnehåll som ofta finns i snabbmat.

– När vi studerade mössens hjärnor såg vi en kemisk förändring som liknar den man ser i Alzheimer-hjärnan, säger Susanne Akterin, doktorand vid KI-Alzheimercentrum.

Vidare såg forskarna indikationer på att kolesterol i maten ledde till minskade nivåer av ett ämne i hjärnan, Arc, som är viktigt för minnesinlagring.

– Vår hypotes är därför att ett högt intag av fett och kolesterol, i samverkan med genetiska faktorer som apoE4, kan leda till att flera ämnen i hjärnan påverkas negativt och att detta kan vara en bidragande orsak för utvecklandet av Alzheimer, säger Susanne Akterin.

– Resultaten ger viss indikation på hur man skulle kunna förebygga Alzheimer, men för att kunna utveckla råd till allmänheten krävs mer forskning, säger Susanne Akterin.

[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

Cecilia Ehrling – känd från Let's Dance:

## "FRUKT & FIBRER HÅLLER MIN MAGE IGÅNG"

### PROBLEM SEN HON VAR LITEN

– Jag har haft problem med att hålla magen igång sedan jag var liten. Ibland kunde det gå över en vecka mellan toalettbesöken. Jag maddade inte speciellt bra av detta.

### NOGA MED KOSTEN

Jag har alltid varit noga med kosten och ätit mycket fibrer, frukt och grönsaker – ändå har magen strejkat. Magbesvären förvärrades ytterligare när jag började äta järntabletter.

### UTSLAG RUNT MUNNEN

Så fort det hade gått mer än en vecka mellan toalettbesöken så märktes det direkt, utslagen runt munnen kom. I början satte jag inte utslagen i samband med mina magbesvär, men det är klart att det måste bli en obalans i kroppen när inte magen fungerar regelbundet.

### VILKEN BEFRIELSE

Vändningen kom när jag en dag blev rekommenderad FRUKT&FIBRER. En välsmakande frukttärning som på ett naturligt och skonsamt sätt hjälper till att hålla magen igång. Nu tar jag en tärning innan jag går och lägger mig och har inga problem att gå på toaletten följande morgon. Vilken befrielse! Nu går livet som en dans och hela jag mår mycket bättre nu när magen fungerar regelbundet.



Problem med att hålla magen igång är mycket vanligt. 2 av 3 kvinnor och 1 av 5 män beräknas ha dessa besvär mer eller mindre regelbundet. De vanligaste orsakerna är felaktiga matvanor och för lite motion. Oregelbundna mat- och toalettvanor samt stress påverkar också magen negativt. Problemen tilltar vanligtvis när vi blir äldre.

Frukt&Fiber i tärningar är en naturlig och effektiv lösning på problemen med att hålla magen igång. De skonsamma och noga utvalda ingredienserna verkar i synergi och kompletterar varandra utan att reta tarmen. Vanligtvis verkar Frukt&Fiber inom 6-8 timmar. Effekterna av Frukt&Fiber är studerade i en kontrollerad cross-overstudie vid universitetet i Rennes, Frankrike 2002. Studien visade att Frukt&Fiber påskyndade transittiden med hela 53%. Beställ hela studien på [info@baltex.se](mailto:info@baltex.se)

Frukt&Fiber tärningar, tabletter och KIDS säljs i hälsofackhandeln. Frukt&Fiber tärningar säljs på Apotek.

Marknadsförs av Baltex Natural AB 08-640 05 95.

[www.fruktfiber.se](http://www.fruktfiber.se)



## RINOSINUIT- omfattande och ökande hälsoproblem

Ökande förekomst av allergier och hög förekomst av infektioner gör rinosinuit till ett stort problem sett till volym och hälsoekonomi. Nya rön visar att nasala steroider har god effekt vid bakteriell rinosinuit.

Det ökande bruket av antibiotika och därtill ökande problem med resistensutveckling, har även bidragit till behov av välgrundade indikationer för antibiotika vid luftvägsinfektioner. Baserat på nya vetenskapliga rön rekommenderas nasala steroider som första behandling vid medelsvår akut bakteriell rinosinuit. Effekten är signifikant bättre än effekten av placebo, och i dubbel standarddos är nasala steroider mer effektiva än amoxicillin.

### Definition av rinosinuit

Definitionsmässigt är rinosinuit ett inflammatoriskt tillstånd i näsa och bihålor, vilket omfattar två eller flera symtom. För att styra behandlingsvalet ska även sjukdomens svårighetsgrad avgöras med hjälp av en VAS-skala, där patienten skattar sina symtom. Sjukdomen kan sedan klassas som lindrig, måttlig eller svår.

Förekomsten av övre luftvägsinfektioner hos barn är fyra till åtta per år och hos vuxna upp till fyra. De flesta av dessa är virusorsakade, och cirka en till två procent av dessa insjuk-

nanden kompliceras av bakteriell infektion. I Sverige beräknas cirka 150.000 läkarbesök orsakas av akut rinosinuit. Förekomsten för kronisk rinosinuit, inklusive näspolypos, är hos vuxna cirka två till fyra procent.

De internationella behandlingsriktlinjerna, EPOS, ger bra vägledning för behandling av patienter med akut eller kronisk rinosinuit med eller utan näspolyper och säger att:

- Rinosinuit är ett omfattande hälsoproblem och utgör en stor hälsoekonomisk belastning för samhället.
- Behandlingen ska grundas på väldefinierade sjukdomskriterier.
- Antibiotikaanvändningen vid rinosinuit är för hög.
- Nasala steroider har en plats vid behandling av akut rinosinuit.

Om du vill veta mer, sök på internet:  
<http://www.rhinologyjournal.com/epos2007/epos.pdf>



## FIBERRIK MAT KAN SKYDDA MOT BRÖSTCANCER

Bröstcancer är den vanligaste cancerformen hos kvinnor i Sverige. Varje år insjuknar cirka 7000 kvinnor i bröstcancer och antalet ökar för varje år. Forskare vid Lunds universitet lägger nu fram resultat som dels stödjer teorin att fiberrik kost skyddar mot bröstcancer, dels beskriver en av mekanismerna bakom skyddet.



Emily Sonestedt heter författaren till flera studier, bland annat en som nyligen publicerats i den vetenskapliga tidskriften Carcinogenesis. 544 kvinnor som ingick i studien och som inte tidigare haft cancer, fick senare bröstcancer. De jämfördes med de kvinnor som inte fått cancer.

Jämförelsen visar att de kvinnor som åt mest fiberrik bröd hade 25 procents lägre risk för bröstcancer än de som åt minst fiberrik bröd. Att äta mycket frukt, bär och grönsaker minskade också risken, förklarar Emily Sonestedt.

Hon och hennes kollegor har dessutom studerat lignaner, en sorts ämnen som förekommer mycket i fiberrik mat och som i tarmen omvandlas till så kallad enterolakton. Detta liknar till sin struktur det kvinnliga könshormonet östrogen, som är känt för att kunna öka risken för bröstcancer. Malmöforskarna tror att enterolakton har sin positiva verkan genom att det "konkurrerar ut" östrogenet i förhållande till eventuella tumörer, så att östrogenet inte längre kan hjälpa tumörerna att växa.

I en annan studie ser man att kvinnor med en hög halt av enterolakton i blodet hade en minskad risk för bröstcancer. En hög halt av enterolakton var kopplat till en fiberrik kost. Rökning och övervikt var däremot kopplat till en lägre halt av enterolakton, även hos kvinnor som åt en fiberrik kost.

När det gäller rökarna, så kan det bero på att deras enterolakton går åt till att bekämpa rökningens skadliga effekter i cellerna. När det gäller de överviktiga, så finns det tecken som tyder på att personer med övervikt har en annan tarmflora än normalviktiga. Därför har de kanske svårt att bilda enterolakton, säger Emily Sonestedt.

SOM UNDERLÄTTAR ANDNINGEN

## KUDDE

Kuddy KB är ett nystartat företag som utvecklar hjälpmedel, för personer med andningssvårigheter. Idén kom då en släkting hade svårt att sova hela natten på grund av diagnosen kol (rökarsjuka) som ger andnöd.

Funktionen bygger på gammal kunskap - när det är tungt att andas, är det svårt att ligga platt i sängen. Med en kilformad kudde, som lyfter hela ryggen från höften ges helt andra förutsättningar för vila. Det upplyfta läget ger bröstkorgen största möjliga rörlighet, minskar trycket från diafragman och nedhasade axlar, samt har en avsvällande effekt vid nästäppa.

Samlingsnamnet är Förkylningskuddy och finns för vuxen-

och barnsängar, samt för barnvagnar. Den hjälper personer till en lättare andning vid kol (kronisk obstruktiv lungsjukdom), reflux, astma, kraftiga förkylningar, hjärtbesvär, lindrar snarkningar och verkar avslappnande på spända axlar. Priset ligger på 500 -1250 kronor, beroende på storlek och kan beställas på 0707-945101 eller mail [info@kuddy.se](mailto:info@kuddy.se)



**Ta kontroll över din vikt!**

Liposinol bidrar till

- Sänkt kolesterolvärde
- Viktkontroll
- Minskat sötsug
- Dämpad aptit

Liposinol binder och motverkar upptag av fett med upp till 28%.  
För ytterligare info, gå in på [www.liposinol.com](http://www.liposinol.com)

Godkänt medicinskt hjälpmedel

MAXMEDICA 040-660 20 40. [www.maxmedica.se](http://www.maxmedica.se)

"Täbtt å snubig?"  
Andas in...

Samma effekt - mildare doft



Oleum Basileum®  
Naturläkemedel  
Säljs på Apotek,  
i Hälsofack- och  
Dagligvaruhandeln.

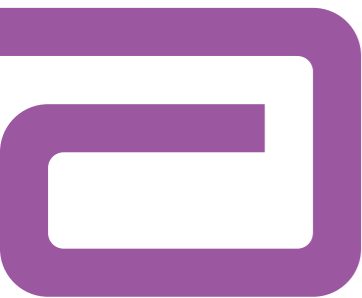
Olbas® Inhalator  
Visst utvärtes läkemedel  
Säljs receptfritt på  
Apotek, i Hälsofack-  
och Dagligvaruhandeln.

Oleum Salvum®  
Naturläkemedel  
Säljs på Apotek,  
i Hälsofack- och  
Dagligvaruhandeln.

...och andas ut  
förkylningsbesvären!

Naturligt effektiv lindring vid förkylning





Denna kan vara boven bakom din övervikt!



“Jojo-bantning” kallas det när man kortsiktigt hoppar mellan olika bantningsknep och därför ökar i vikt istället för att gå ned.

Poängen är att man vid kortsiktig bantning förlorar muskelmassa varje gång man går ned, och i stället ökar på fettreserven när man går upp. Och ju mindre muskelmassa, desto mindre fett förbränns. Summan blir att man bara ökar, och ökar, och ökar...

Din doktor kan hjälpa dig med professionella råd och tips om hur du lyckas bli av med de farliga kilona. Till exempel finns idag medicinsk behandling som kan komplettera och underlätta framgångarna med din livsstilsförändring.

Fråga din doktor så får du veta mer.

Är du i riskzonen?  
Tala med din doktor!



Abbott Scandinavia AB telefon 08-546 567 00

SWE/12/28.Jan2009

## KAMPANJ FÖR DIN HÄLSA



Din hälsa – för ett friskare liv

Tidskriften Doktorn och Capio har i samarbete med flera andra organisationer tagit initiativ till en kampanj för din hälsa. Vi vill att intresset och motivationen ska öka för hälsofrämjande metoder såsom fysisk aktivitet, rökstopp och sundare matvanor.

Följande organisationer har redan anslutit sig och fler kommer till

- Sluta röka linjen - 020-84 00 00, [www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)
- Alkohollinjen – 020 – 84 44 48, [www.varguiden.se/alkohollinjen](http://www.varguiden.se/alkohollinjen)
- Stressforskningsinstitutet - [www.stressforskning.su.se](http://www.stressforskning.su.se)
- Handikappförbunden – [www.hso.se](http://www.hso.se)
- Nationella Hjälpelinjen – vid oro & kris 020 – 22 00 60, [www.hjalplinjen.se](http://www.hjalplinjen.se)
- Yrkesföreningen för fysisk aktivitet – se [www.fyss.se](http://www.fyss.se) för mer information
- Capio – privat vård företag som strävar att alltid ge bästa möjliga vård, [www.capio.se](http://www.capio.se)
- Carema – privat vård företag som arbetar för att utveckla och förnya vård & omsorg, [www.carema.se](http://www.carema.se)

## GÅR DU TILL EN HÄLSOFRÄMJANDE *vårdcentral?*

Livsstilsenheten i Skåne hjälper vårdcentralerna att öka fokus på hälsofrämjande metoder såsom motion, nyttig kost och rökavvänjning. Enheten har en checklista på vad en vårdcentral bör uppfylla för att kunna kalla sig hälsofrämjande.



Ingemar Götestrand, tf Primärvårdschef och verksamhetschef för Livsstilsenheten.

Livsstilsenhetens viktigaste verktyg är Fysioteket dit patienter kan komma efter att de fått ett recept på motion av sin läkare, sjukgymnast eller sjuksköterska. På Fysioteket tar en medicinskt utbildad person emot och samtalar kring patientens situation för att öka motivationen och kommer sedan överens om en lämplig aktivitet. Själva aktiviteten sker sedan i någon av de cirka 50 idrottsföreningar som Fysioteket har avtal

med. Föreningarna erbjuder tre månaders träning till en rabatterad avgift, men besöket på Fysioteket är gratis.

– Det är viktigt att den förskrivande läkaren på vårdcentralen sedan får information om hur det gått, säger Ingemar Götestrand, tf primärvårdschef och verksamhetschef för Livsstilsenheten. Vi ser att läkarna blir mer intresserade av denna behandling eftersom många av patienterna fortsätter

att vara fysiskt aktiva när vi gör uppföljningar efter 3, 6 och 12 månader.

Livsstilsenheten gör också besök på vårdcentraler för att stödja dem att bli mer hälsoinriktade. En checklista med 20 punkter är ett viktigt arbetsredskap. Några exempel från checklistan är:

– Insättning eller förnyelse av medicin ska alltid prövas mot andra behandlingsalternativ, exempelvis livsstilsförändringar.

– Erbjuder vårdcentralen program för tobaksavvänjning, alkoholprevention, stöd för övervikt samt Fysisk aktivitet på Recept (FaR). Behandling ska ske av personer som har avsatt arbetstid för detta.

– Ökad tillgång till patientinformation/utbildning: väntrumsinformation genom broschyrer, väntrums-TV, tidningar, radiodoktor med mera. Kvällsföreläsningar för allmänheten. Vårdcentralen ska aktivt marknadsföra sina hälsofrämjande tjänster.

– Främja en positiv hälsoutveckling för den egna personalen.

Ingemar Götestrand avslutar med att han skulle önska att fysisk aktivitet kunde få samma rabatter som läkemedel får.





# NY MIRAKELMEDICIN på recept

Motion i lagom dos är en av de bästa medicinerna både förebyggande och som hjälp vid många olika sjukdomar. Idag kan läkare till och med skriva ut träning på recept.

TEXT | PERNILLA BLOOM

– När man började kunna skriva ut motion på recept gick det trögt, men det har ökat i användande allt eftersom, säger Jon Karlsson, professor, Ortopedkliniken, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg. Där jag jobbar förskrivs det frekvent och jag vet att primärvården jobbar hårt för detta. För att gå ner i vikt krävs dock en kombination av motion och bra kosthållning.

## FYSS – Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling

FYSS ska bidra till att sprida kunskaper i hälso- och sjukvården och företagshälsovården om vikten av fysisk aktivitet. Den finns i bokform och sammanfattar hur fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd. Det kombineras med råd om lämpliga motionsaktiviteter. Risker med fysisk aktivitet för olika patientgrupper tas också upp. Svenska experter inom olika yrkeskategorier beskriver olika sjukdomsområden, inklusive normaltillståndet (boken kostar 200 kronor och kan beställas via [fhi@strd.se](mailto:fhi@strd.se)). Läkare kan idag skriva ut träning på recept via FYSS.

Läs mer om  
träning på  
[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

– Det finns mycket välgjord forskning inom området, menar Jon Karlsson. Exempelvis studier som visar positiv effekt av träning vid artros och hjärtsjukdom. Den förbättrade muskelstyrkan man får tack vare träning motverkar osteoporos, vilket kan resultera i att äldre personer slipper tappa balansen och trilla.

– Det finns en gräns för hur mycket man bör träna, vilket är individuellt, ▶

Kroppen får många positiva effekter av träning, exempelvis:

### HJÄRTA

- Klarar av att pumpa runt mer blod vid varje slag – bättre kondition.

### LEVER

- Bättre fettvärdet.

### MUSKLER

- Bättre muskelstyrka.
- Ökad insulinkänslighet.
- Förbättrat syreupptag – bättre kondition.

### PSYKE

- Minskad nedstämdhet och depression.
- Bättre självkänsla.
- Bättre sömn.
- Förstå sin smärtkänslighet bättre.

### SYSTEMEFFEKTER

- Viktnedgång, om man fortsätter med samma energiintag som tidigare.
- Sänkt blodtryck.
- Minskad inflammation i kroppen.
- Bättre smärttålighet.

„... muskelstyrkan man får tack vare träning motverkar osteoporos.”





säger Jon Karlsson. Man ser exempelvis att elitidrottare ofta får skador av olika slag, bland annat stressfrakturer, vilket är en konsekvens av överträning. Man måste träna utifrån sin egen förmåga och sakta öka på träningsdosen.

#### Att komma igång med träningen

Martin Lidberg arbetar som träningscoach och menar att det kan vara bra att börja försiktigt, att promenera i rask takt och efter några veckor utöka med att varva promenad med att jogga kortare sträckor. Har man problem med knän är cykling och simning bättre. Tre pass i veckan är en bra målsättning att avsätta tid för.

–Då är det bra att köra ett styrkepass för att träna hela kroppen, ett konditionspass med jogging, spinning,

simning eller power-walk. Dessutom är det optimalt att man har ett pass med varierad träning, som paddling, dans, skidåkning, intervallträning eller någon annan typ av övningar, säger Martin.

Prova gärna på nya saker, dels blir träningen effektivare av att använda olika typer av muskelgrupper i och med olika träningsformer och dessutom brukar det bli roligare, menar Martin. Man får energi av att träna, blir glad och pigg. Det frigörs hormoner som gör att man får ett tillstånd av allmänt välbefinnande.

#### Motivation

Bland det svåraste under tv-programmet Bröllopsform var att kunna motivera deltagarna, säger Martin. Det blev

#### Råd för att komma igång

- Sätta upp delmål och slutmål.
- Börja långsamt och öka successivt.
- Berätta för familj och vänner för uppbackning.
- Hitta någon träningskompis – oftast bättre resultat om man är två.
- Hitta träningsform man tycker är roligt – träning ska vara kul!
- Anmäla sig till tävling – tävla med partnern, kompisen eller grannen.

en utmaning för mig personligen.

–Många tror att motivation är något som dimper ner av sig själv när du sitter och tittar på tv. Tyvärr måste man först ta sig i kragen och ge sig ut på ”power- promenader” och när man börjar se resultat av sin träning kommer motivationen av sig själv. **Motivationen = belöning som kommer med resultat, säger Martin.**

Det gäller att inte bli bekväm och köra samma sak månad efter månad, år efter år. För att bygga upp en bättre fysik är det viktigt att variera träningen. Det handlar även om att byta levnadsvanor för gott. Många säger att de inte har tid att träna och frågar man dem hur mycket de tittar på tv, visar det sig att det ofta är runt två timmar per dag, menar Martin.

–Tar man då 45 minuter och lägger på träning istället kommer man att må så mycket bättre. Vi är gjorda för att röra på oss och inte för att sitta still hela dagarna. Om man är två är det dessutom underbart med ett gemensamt intresse, vilket stärker relationen och förebygger sjukdomar – man slår två flugor i en smäll.

#### En av Martins träningsupplevelser

Mitt bästa träningsminne var när brottare i svenska landslaget var i Ukraina, vid svarta havet, säger Martin. Där mötte vi även ryska brottare och vi alla skulle bestiga ett berg på en viss tid. Det var 40 grader varmt och riktigt tufft. När jag och en grupp brottare sprungit upp halvvägs var vi så törstiga att vi sparkade in dörren på ett hus och drack det vi hittade (vet inte riktigt vad det var för vatten...). Allt man kunde tänka på då var den oerhörda törsten och att man skulle vidare. Jag klarade mig upp till toppen under den utsatta tiden och det var en underbar känsla. Dessutom var jag nära att trampa på en stor giftig orm, så det kunde ha gått annorlunda. Övningen gjorde vi framför allt för att stärka vår mentala kampvilja inför OS. ■

#### Bra grundövningar att göra hemma:

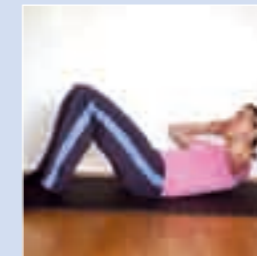
Man kan börja med att göra varje övning 1x10 repetitioner, tre gånger i veckan och sedan utöka och göra varje övning 2x10 repetitioner, tre gånger i veckan. Man brukar känna effekt efter några veckor. Vill man så fortsätter man att utöka träningen.



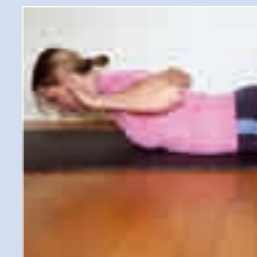
**Armhävningar** – börja gärna med att stå på knä, upprepa 10 gånger.



**Knäböj** – du kan eventuellt ta stöd av en vägg eller stol, höftbredd mellan benen och böj knäna i cirka 90 graders vinkel, håll 2 sekunder och kom tillbaka, upprepa 10 gånger.



**Sit-ups** – gärna med benen upp på en stol eller pall (90 graders vinkel) och lyft huvud/bröst snett framåt, håll 2 sekunder och gå långsamt tillbaka till utgångsläge, upprepa 10 gånger. Man kan även ha armarna rakt fram när man gör lyftet.



**Ryggresningar** – ligg på mage och lyft upp huvud (titta ner i golvet) och överkroppen (håll 2 sekunder), upprepa 10 gånger.



**Höftlyft** – ligg på rygg och lyft långsamt upp höften och håll kvar 2 sekunder, upprepa 10 gånger.







Läs mer om kost och träning på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

# LITEN VIKTMINSKNING - stora hälsoeffekter

Alla är överens om att det gäller att ändra livsstil för gott. Vad som skiljer forskarna åt idag är hur man ska äta för att gå ner i vikt och må bra. Kolhydratrik kost eller utesluta kolhydrater mer eller mindre helt – vad är bäst?

TEXT | PERNILLA BLOOM

Riskerna vid övervikt är framför allt diabetes och andra metabola rubbningar, förhöjt blodtryck, blodfettsubbningar. Andra konsekvenser kan vara ledbesvär, cancer och hjärt-kärlsjukdomar. Bukfetma ökar risken att insjukna i diabetes.

-En annan viktig sak är att livskvaliteten försämras på grund av övervikt, menar Thomas Kjellström docent och specialist i internmedicin och endokrinologi, Helsingborgs Lasarett. Det behöver inte alltid handla om sjuklighet eller dödlighet. Dessutom kan bara fem procents viktminskning ha stora effekter på välbefinnandet.

## Livsmedelsverkets rekommendationer

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen, vilket motsvarar exempelvis tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Ät bröd till varje måltid, gärna fullkornsbröd.
- Välj gärna nyckelhålsmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Om man ska få i sig alla näringsämnen kroppen behöver, utan att gå upp i vikt, finns det inte plats för särskilt mycket läsk, godis, bakverk, glass och snacks. Idag äter genomsnittssvensken ungefär dubbelt så mycket av dessa ”tomma” kalorier som det egentligen finns plats för. Ät regelbundet och rör på dig varje dag. ▶

**Den traditionella Tallriksmodellen har 37,5 % kolhydrater, 37,5 % grönsaker och 25 % protein och fett.**

Tallriksmodellen åskådliggör hur man komponerar en bra måltid – lunch eller middag. Modellen visar proportionerna mellan olika ingredienser i måltiden och säger ingenting om hur mycket man ska äta – det avgör hunger och energibehovet.

**Tallriksmodellen har tre delar:**

- Den första är potatis, ris eller pasta samt bröd.
- Den andra delen består av grönsaker, rotfrukter och frukt.
- Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg eller baljväxter, exempelvis bönor.

Den traditionella tallriksmodellen är inte tänkt för den som ska gå ner i vikt, utan för normalviktiga.

**Tallriksmodellen för de som vill minska i vikt är 50 % grönsaker, 25 % protein & fett och 25 % kolhydrater.**



Tallriksmodellen | normalviktig



Tallriksmodellen | överviktig



Tallriksmodell enligt kolhydratsnål kost

**Kolhydratsnål kost (Annika Dahlqvists metod)**

**Du får äta:**

- Mjölksprodukter som mjölk, fil och yoghurt, ost, fetaost, crème fraiche, grädde, smör, majonnäs med mera. Välj inte lågfett-produkter, inte sockrade proxing, salt efter smak (med minimalt av E-nummer och Glutamat, smakförstärkare). Säser utan kolhydrater.
- Grönsaker, olja-vinäger-dressing, majonnäs-dressing.
- Linfrön.
- Oliver, kallpressad olivolja eller rapsolja, linfröolja.
- Ägg (helst ekologiska, de har en högre halt av nyttigt omega-3 fett).

**Mindre av:**

- Bönor, linser, frukt. Förslagsvis kan man äta en frukt om dagen, gärna som efterrätt.
- Nötter, mandel, solrosfrön.
- Någon bit choklad med hög kakaoprocet, 65-70 procent.
- Alkohol.

**Avstå från (eller ät minsta möjliga av):**

- Potatis och potatisbaserade varor som chips och pommes frites.
- Ris och risprodukter.
- Majs och majsprodukter (exempelvis cornflakes).
- Mjölbaserade produkter som pasta, bröd, kex, frukostflingor, gröt, välling och pannkaka.
- Juice och konststötade drycker.
- Godis, kaffebröd, tårta, torkad frukt. Sockersötade drycker. Allt socker och allt sockrat.
- Margariner (på kemisk-teknisk väg härdgjorda vegetabiliska fetter).
- Omega-6-rika matoljor (majsolja, solrosolja, sojaolja, jordnötsolja, tistelolja med flera).

Dessa kostrekommendationer kan man likna en tallriksmodell bestående av 10 % grönsaker, 85 % protein & fett och 5 % kolhydrater.

För mer information se internet: <http://bloggpassagen.se/dahlqvistannika>

**OBS!** Det är viktigt att tänka på att fett innehåller dubbelt så mycket energi per viktenhet än kolhydrater, så fettmängden blir bara hälften med samma energiinnehåll. Med kolhydratsnål kost behöver man med andra ord inte äta lika stor mängd mat för att få i sig samma mängd energi, som vid den traditionella tallriksmodellen med större mängd kolhydrater.



Kolhydrater



Protein och fett



Grönsaker



# Frågor & Svar

## Hur ser du på kostrekommendationerna att äta mer fett och inga kolhydrater vid typ 2 diabetes och/eller övervikt?

*Karin Magnusson, dietist*

-Som diabetiker är det bra att minska intaget av kolhydrater, men att ta bort alla kolhydrater tycker jag är att gå för långt, menar Karin Magnusson, dietist. Kolhydrater behövs för att ge hjärnan bränsle och de som tränar behöver det för att orka prestera maximalt. Dessutom innehåller de viktiga fibrer och B-vitaminer. Jag funderar på hur det kommer att fungera i vardagen på lång sikt. Om man ska göra en livsstilsförändring som ska hålla resten av livet bör man göra små förändringar i taget. Mycket fett är ok men den kompletta måltiden ska vara i lagom portioner. Det är lätt att tro att man får äta hur mycket fett man vill och det fungerar inte, utan portionsstorlekar är A och O.

-Vi bör ta till oss nya data om att fettreducerad kost inte säkert är det bästa alternativet för viktminskning, fler studier behövs dock. Däremot är debatten kring att vi ska äta mer protein och fett inte miljömässigt och etiskt försvarbart. Det är dessutom en kostnadsfråga, exempelvis för många barnfamiljer.

*Thomas Kjellström, läkare*

-När det gäller kostrekommendationerna med mer fett och ett minimum av kolhydrater för överviktiga och typ 2 diabetiker anser jag att det finns för lite vetenskapliga underlag för en sådan diet. Det finns främst kortare studier. Diskussionen om olika dieter imponerar inte på mig. Det är mängden mat vi äter som är viktigast, det vi stoppar i oss måste vi även göra oss av med.

*Annika Dahlqvist, läkare*

-Min kostprincip går ut på att äta generöst med naturligt fett, animaliska fetter. För de som har aktivt jobb eller motionerar mycket är det ännu viktigare. Man ska äta lagom med proteiner (mer för de som är aktiva) och mindre av kolhydraterna, lite beroende på om man är sjuk eller överviktig. Om man har diabetes, är hjärt-kärlsjuk, överviktig eller har annan inflammatorisk sjukdom bör man inta ett minimum av kolhydrater, bestående av grönsaker.



*Karin Magnusson, dietist*



*Thomas Kjellström, Läkare*



*Annika Dahlqvist, läkare*

-Själv dricker jag ett glas fil och mjölk per dag och det fungerar för mig trots att det innehåller lite socker (laktos), men för de som är sjuka bör socker uteslutas helt. När det gäller kolhydrater får man även där prova sig fram, kanske kan det vara ok för vissa att äta lite bröd, när andra helt ska hålla sig ifrån det.



## Vilken typ av kost ger störst mättnadskänsla?

*Karin Magnusson, dietist*

-Proteiner mättar bäst, men även fibrer, fett och långsamma kolhydrater mättar bra. Målet är att få en balanserad kost, vi kan inte bara livnära oss på proteiner. Min rekommendation är istället att äta mycket bönor och linser, som har högt proteininnehåll, ger lång mättnadskänsla, men är bättre för miljön än att äta mycket köttprodukter.

*Thomas Kjellström, läkare*

-Fett och fibrer ger god mättnadskänsla. Men man ska komma ihåg att kallt vatten också ger mättnad. Det kan dessutom variera från person till person och därför bör man prova sig fram. Fett är helt ok att äta, i måttlig mängd.

*Annika Dahlqvist, läkare*

-Det är mycket individuellt och var och en måste prova ut hur mycket mat man kan äta för att gå ner i vikt, men min teori är att det är viktigare vad du äter än hur mycket. Det vill säga kalorier in och kalorier ut är sekundärt. Fett ger störst mättnadskänsla som håller i sig länge. Fibrer ger mättnad, men mer en obehaglig uppspänd känsla i magen. Det fyller buken men man blir inte ordentligt mätt och nöjd, utan hungern kommer snabbt tillbaka. Om man får förstoppning ökar man fiberintaget något, med vetekli eller havrekli. Sjuka och framför allt de med tarmsjukdomar bör inte äta fibrer då de kan bli sjukare.

## Grunden till dagens rekommendationer grundas på olika studier som har ifrågasatts – hur ser du på det?

*Karin Magnusson, dietist*

-Vi måste ändra budskapet efter ny vetenskap som kommer fram.

*Thomas Kjellström, läkare*

-Det är viktigt att förstå skillnaden mellan olika undersökningar som görs. Det finns studier på människor som har ändrat kosthållning och ätit på ett visst sätt under en längre tid, med goda resultat. Det kallas epidemiologiska studier, men det betyder inte att det har behandlingseffekter. För att visa att kosten har god behandlingseffekt måste man ha en kontrollgrupp, det vill säga en grupp som äter "vanlig" kost och en grupp som äter den kost man vill testa. Studierna bör vara längre än tre månader.

*Annika Dahlqvist, läkare*

-Det finns inga bra vetenskapliga bevis för att det skulle vara bättre att äta kolhydratrik kost och det finns inte tillräckligt med bra studier för att helt kunna säga att det är bättre att äta fettrik kost. Fler långtidsstudier bör göras, men det finns data som pekar på att kolhydratsnål kost ger bättre hälsa (bättre blodfetter, lägre blodtryck och viktreducering).

-Jag menar då att vi än så länge får utgå ifrån evolutionen. Människor har i många tusen år ätit animaliska fetter, som exempelvis smör, utan att man har haft hjärt-kärlproblem. Dessa har däremot ökat allteftersom livsmedelsindustrin utvecklats och tagit fram bland annat margarin. Det finns inga jämförande studier på smör och margarin, men det skulle välkomnas. Många tusen som har börjat äta mer fett och mindre kolhydrater mår bättre och känner sig friskare. Livsmedelsverkets rekommendationer baseras på myter och tro hos många professorer.





## Hur kan ni bäst hjälpa patienten med motivationen?

*Karin Magnusson, dietist*

–Jag utgår ifrån vad personen äter, dess vardag och försöker börja med att lägga till något istället för att ta bort. Man kan sätta målet att de ska äta en viss mängd bönor eller linser varje dag, tre portioner med grönsaker och inte dricka energi (hålla sig till vatten). Det gör ofta att de inte får i sig lika mycket ”dålig” energi, då de automatiskt blir mättare fortare och förhoppningsvis inte lika sötsugna. När någon kommer till mig för att de vill gå ner i vikt diskuterar jag med dem kring:

- Tidigare vikt och realistisk målvikt.
- Varför vill de gå ner i vikt och för vems skull?
- Är personen verkligen villig att göra dessa förändringar?
- Har de uppbackning hemma av familj och vänner?
- Om de vill så går det!

*Thomas Kjellström, läkare*

–För att motivera överviktiga bör man inte bara fokusera på vikten. Feta vet att de har övervikt. Istället bör man diskutera:

- Vilka drivkrafter har personen?
- Vad kan de inte göra på grund av sin fetma – lyfta barnbarn, promenera till ICA.
- Vilka problem/symtom vill de bli av med.

–Jag trycker gärna på att öka det fysiska kaloriuttaget för patienten. Det är viktigt att poängtera att man ska tycka att det är roligt och positivt att leva annorlunda, sundare. Här och nu kan man faktiskt förbättra sin livskvalitet, leva och må bättre. Att fokusera på att de kan få en hjärtinfarkt eller ledvärk om fem till tio år är inte alltid det bästa – men varför ska de inte unna sig att må mycket bättre redan idag?

–Man kan ha koll på sitt BMI (Body Mass Index), däremot är det lättare för många att mäta midjemåttet och det har dessutom större korrelation till insjuknandet i hjärt- kärlsjukdom. Män ska ha ett midjemått på max 100 centimeter och kvinnor max 88 centimeter.

*Annika Dahlqvist, läkare*

–När det gäller motivationsfaktorer är det viktigare att tala om de hälsoeffekter man får av att äta bättre kost, viktningens gång blir en bonus.

### Medicinsk behandling vid övervikt

Det finns idag två läkemedel som kan användas vid vikt-reducering, Reduktil och Xenical. Förstahandsval är dock alltid livsstilsförändringar av kost och motion. Däremot kan medicinering hjälpa vissa att komma igång eller för de som har hamnat på en platå, att komma vidare med sin viktminskning. Om du vill veta mer, kontakta din husläkare.



## Vilken syn har du på att mättade fetter inte är farligt?

*Karin Magnusson, dietist*

–Bara för att man sett i några studier att mättat fett inte gör den skada man tidigare trott behöver det inte betyda att det är bättre att äta mättat fett än omättat. Man vet däremot att det finns positiva effekter av att äta omättade fetter. Framförallt då de fleromättade, till exempel Omega-3.

*Thomas Kjellström, läkare*

–Rekommendationerna har under 25 år varit att mättat fett är farligt. Men dessa råd bygger på ganska dåligt kunskapsunderlag och studier. Det är även anledningen till att kostråden har varierat mycket under åren. Eftersom det inte har funnits tillräckligt med bra studier har man grundat sig på ett biologiskt resonemang, att det är rimligt att mättat fett är sämre än omättat fett. Men vi har heller inga bevis för att mättade fetter är nyttiga. Omättade fetter däremot har vissa fördelar, exempelvis en liten blodfettssänkande effekt.

*Annika Dahlqvist, läkare*

–Viktigast är att undvika industrins konstfetter (exempelvis margarin) och enbart äta animaliskt fett som innebär både enkel, fleromättat och mättade fetter. Cocosfett är bra fett så länge man väljer ekologiskt.

### Rätt val

Avslutningsvis kan man säga att det inte är helt lätt att veta vad man ska äta eller vilka mängder. Det som alla verkar vara någorlunda överrens om är dock:

- Motion är bra för hälsan.
- Undvik att äta socker.
- Undvik att dricka energi – vatten är bäst.
- Det krävs livsstilsförändringar för vikt-reducering.
- Vad som är rätt sätt för dig att gå ner i vikt (vid övervikt) kan vara individuellt – prova dig fram.
- Det krävs fler bra långtidsstudier för att få reda på mer om hur kosten påverkar vår hälsa.

## Lättanvänt och interaktivt på webben

Nyhet från Pfizer:

### Potenscoachen

Nu kan du som behandlas med potensmedel från Pfizer få support och uppmuntran i din behandling via webben.

*Potenscoachen* är ett lättanvänt interaktivt patientstöd som hjälper dig att nå förväntade och uppsatta resultat med din behandling. Här kan du också ta del av information om bakomliggande orsaker till potensproblem och om andra patienters erfarenheter.

För mer information tala med din läkare eller besök [www.potenslinjen.se](http://www.potenslinjen.se)

Med vänliga hälsningar  
Pfizer



360/Pfizer/12008-6311

Pfizer AB 191 90 Sollentuna  
Tel 08-550 520 00 [www.pfizer.se](http://www.pfizer.se)



## Forum Doktorn

### Ställ frågor om kropp och hälsa

På webbplatsen [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com) kan du ställa frågor till specialister inom olika områden.

Här kan du även läsa alla frågor och svar sedan tidigare.

I varje nummer av DOKTORN publiceras ett urval av frågor om till exempel:

- hud
- mage
- övervikt
- vitaminer
- oro och livskris
- rygg och nacke

Ställ DIN fråga på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

### Fråga oss!

**Anders Hallén**

specialiserad på hud och könssjukdomar



**Anders Halvarsson**

specialist i allmänmedicin



**Per-Åke Lagerbäck**

Specialistläkare på övervikt

**Annika Dahlqvist**

Specialistläkare på övervikt



**Karl E Arfors**

professor i mikrocirkulation



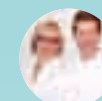
**Hjälplinjen**

psykologer, socionomer & sjuk-sköterskor, om oro & livskris



**Petra Sandberg & Kristian Jörgensen**

leg. kiropraktorer, specialiserad på rygg & nacke





## Fråga Anders Hallén

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén är specialiserad på hud och könssjukdomar och verksam som överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.



## AKNE

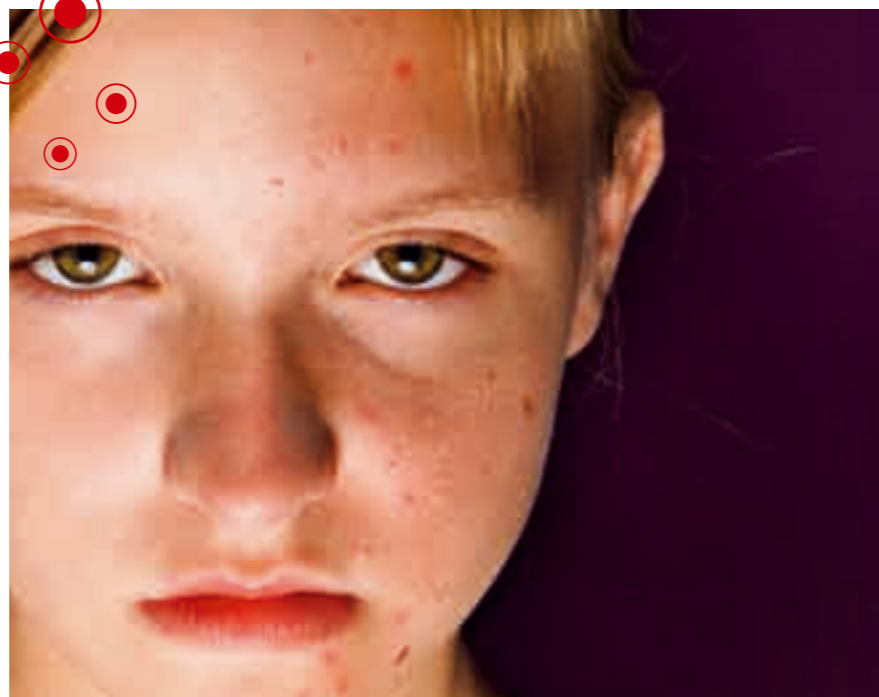
Sedan en tid tillbaka har jag fått besvär av akne. Värst är det kring hakan. Tidigare har jag aldrig haft finnar på kinderna. Men nu kommer de både på kinder, pannan och tinningarna. Jag mår väldigt dåligt av detta och undviker att träffa vänner och bekanta. Sedan sex veckor tillbaka har jag tagit Tetralsal 300 mg, till en början två tabletter om dagen. Men då min hud blev väldigt skör och fnasig på vissa ställen tar jag numera en kapsel om dagen. Jag märker ingen förbättring, snarare har det blivit värre. Jag undrar vad jag ska göra?

1. Är Tetralsal + Differin(morgon) och Basiron 5% (kväll) något att fortsätta med?
2. Finns något som hjälper mot ärren/rodnaden efter gamla finnar?
3. Finns något stämningshöjande? Jag är oerhört deppig större delen av dagen.
4. Finns det något kirurgiskt ingrepp som kan skynda på processen?
5. Finns det några kostråd man bör följa?

Lisa, 20

Fortsätt med Tetralsal, då det kan ta tid innan effekten kommer. Men du behöver två per dag och du blir inte torr av Tetralsal. Att ta Differin på morgonen är inte bra, flytta den till kvällen. Den kan du bli irriterad av, så minska ned till ett par kvällar per vecka. Basiron kan du ta på morgonen eller byta ut mot annan antibakteriell substans. Ärren avtar med tiden. Det är alldeles för tidigt att diskutera ärrbehandling. Akne är en inflammation, så kirurgi är inget alternativ. Kosten spelar ingen roll för akneprocessen. Det viktigaste för ditt humör är att få effekt på finnarna.

Anders Hallén



## Erektionsproblem

För två år sedan hade jag sex med en tjej som var viktig för mig. Jag fick prestationsångest för första gången och penis slaknade. Efteråt tänkte jag ofta på det och gick till doktorn som gjorde en undersökning och fann att jag var helt frisk (för ett år sedan). För någon månad sedan blev jag undersökt av en företagsläkare och var fortfarande frisk. Min fråga är om jag bara inbillar mig att jag har erektionsproblem eller kan dessa båda undersökningar ha missat något? Jag upplever minskad styvhet nu - är det bara psykologiskt?

Man, 27

All erfarenhet talar för att det inte är något fel på dig. Det är det upplevda "misslyckandet" som lever kvar och spökar för dig. Erektionsmekanismen är ett psykologiskt känsligt "maskineri" som lätt spårar ur. Det är ytterst sällan kroppsliga fel bakom den situation du beskriver.

Anders Hallén

## POTENSMEDEL

Finns det något bra potensmedel vid diabetes. Min penis svullnar men blir inte styv.

Man, 62

Ja, det finns flera, tala med din husläkare så kan ni tillsammans reda ut vilket preparat som passar dig bäst.

Anders Hallén

## Klåda

Jag har haft klåda i snart två år med ett halvårs uppehåll, vet inte varför den försvann ett tag. Jag får nässelutslag av klådan, huden blir varm och jag tror att det kan vara någon allergi. Jag kan vakna mitt i natten av att det kliar och det är jättejobbigt.

Kvinna, 23

Min hud reagerar nästan våldsamt på yttre påfrestningar, om jag exempelvis river mig. Om jag börjar klia sprider det sig. Lyckas jag låta bli att klia (vilket är svårt) lugnar det snabbt ner sig. Min hud är inte torr eller känslig mot sol och jag har inga uppenbara allergier. Jag har testat vad som händer ifall jag river mig med olika föremål. Det blir alltid samma resultat, området sväller upp, rodnad och prickar uppstår och det börjar klia helvetiskt. Det känns inte som något livsfarligt men något som jag gärna vill veta vad det är och ifall det går att lindra.

Daniel, 29

Ni beskriver båda den variant av nässelutslag som kallas dermatografism (det betyder ordagrant "hudskrift") och kan pågå länge. Den har sällan någon påvisbar utlösande orsak. Den är vasomotorisk (påverkar blodkärlens omfång) och är alltså inte allergisk. Så kallade antihistaminer kan hjälpa och ibland kan även ultraviolettt ljus fungera (det vill säga solen eller medicinska solarier).

Anders Hallén

Är det kärlek när det bränner i bröstet?



## ISTÄLLET FÖR HALSBRÄNNA

Receptfritt på Apoteket.

Tänk på att även receptfria läkemedel kan medföra risker om du tar för mycket. Följ alltid anvisningarna i förpackningen. AstraZeneca Sverige AB.

Losec Mups (Omeprazol) är ett receptfritt läkemedel mot tillfällig halsbränna och sura uppstötningar. Finns i styrkorna 10 och 20 mg (7,14 st). För ytterligare information och prisuppgifter var god se [www.fass.se](http://www.fass.se) eller kontakta AstraZeneca Sverige AB, 151 85 Södertälje. Tel 08-563 266 00 [www.losec.mups.se](http://www.losec.mups.se)



## Fråga Anders Halvarsson

Om hjärta och kärlek, värk och psykiska besvär. Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.

## Medicinering vid graviditet

Jag har en fobi som utvecklats till panikångest sedan tio år. Jag har tidigare ätit höga doser av Xanor. Efter tuff avgiftning äter jag idag tre milligram Stesolid per dag. Om vi skulle vilja skaffa barn, kan medicinen skada barnet?

Kvinna, 35

Generellt bör man under graviditet äta så lite medicin som möjligt. Stesolid tillhör grupp C, där läkemedlen har en förmodad påverkan på fostret eller den nyfödda utan att man har sett några specifika missbildningar. Man har alltid strikt väga moderns risker att vara utan medicinen, mot riskerna för fostret. Ett samtal med behandlande läkare bör man alltid ha när det gäller graviditet och medicinering.

Anders Halvarsson



## DEPRESSION

Kan man bli av med sin depression för alltid? För en tid sedan blev jag jättestämd och gick till läkaren för att få något lugnande. Jag fick Atarax som hjälpte ett tag, men sedan har jag ökat dosen från två till tre till fyra tabletter per dag. Ett tag var det bra, men sen fick jag nyheter om min pojkvän som gjorde att jag mådde sämre igen. Vad ska jag göra?

Kvinna, 24

Depression av någon grad kan de flesta människor ha ibland, då livet varierar och ibland är sämre, ibland bättre. Vi har olika grader av nedstämdhet som klart kan beskrivas som depression. Det var klokt att börja med Atarax, som får betraktas som en relativt mild medicinering. Då det tycks vara en del problem i relationen med din pojkvän är jag säker på att depressionen går över om du tar beslut om ni ska vara tillsammans eller inte. Stödsamtal är av större värde än mediciner.

Anders Halvarsson

## Social fobi

Vad är den vanligaste behandlingen av social fobi och vilka är de vanligaste medicinerna? Hur påverkar exempelvis Zoloft mig?

Man, 22

Kognitiv behandling hos en beteendevetare eller psykolog eventuellt i kombination med medicinering som exempelvis Zoloft kan användas vid social fobi. Har man dessutom en depressiv problematik blir man förstås gladare och framför allt klarar man av att konfronteras med sina fobier på ett bättre sätt.

Anders Halvarsson

## SKAKANDE HAND

Jag har de senaste dagarna lidit av en skakande vänsterhand och jag upplever att jag har minskad kraft och kontroll i hela vänsterarmen. Jag är i övrigt fullt frisk och undrar vad detta kan bero på?

Man, 25

Har du plötsligt drabbats av dessa symtom bör du genast gå till läkare för att få det undersökt. Det är också viktigt att kolla bakgrundsfaktorer. Är det bara i armen som det är symtom? Hur är det med nervsystemet i övrigt? Har du drabbats av någon olycka med slag åt huvudet under den senaste tiden? Har du sovit med nacken eller armen på något konstigt sätt senaste nätterna? Se till att du får en läkarundersökning så snart som möjligt.

Anders Halvarsson

## Bio-Biloba® för minne och koncentration



## Glömska – Yrsel – Öronsus? – då ska du pröva naturläkemedlet Bio-Biloba

Nu finns det hopp för dig som känner att glömska börjar bli irriterande. Redan i 40-50 års åldern börjar hjärnan att åldras och minnet att svikta ibland. Vanliga besvär är koncentrationsproblem, yrsel och öronsus.

Den höga halten extrakt gör det möjligt att uppnå önskad effekt med bara 1 - 2 tabletter om dagen.

**Godkänt av Läkemedelsverket med indikation:**

Naturläkemedel för behandling av långvariga symtom hos äldre människor såsom minnesbesvär, svårigheter att koncentrera sig, yrsel, öronsusningar och trötthetskänsla, sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger.

**Bio-Biloba naturläkemedlet med 100 mg per tablett**

Bio-Biloba innehåller hela 100 mg per tablett med en standardiserad halt av de aktiva substanserna ginkgolavonglykosider (24%) och terpenlaktoner (6%).



Enkelt och prisvärt.

Finns på apotek och i hälsobutikerna

En kvalitetsprodukt från  
**Pharma Nord**  
08-36 30 36, www.pharmanord.se



## Fråga Anders Halvarsson

Om hjärta och kär, värk och psykiska besvär. Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.

# HJÄRTPROBLEM

Den senaste tiden har jag börjat få problem med mitt hjärta. Det har börjat hoppa till då och då och ibland kan det studsas mer än en gång utan att jag gjort något ansträngande. Vad är det för fel?

Malin, 28

Att hjärtat kan hoppa över vissa slag och ge känslan av att det studsar eller slår en kullerbytta, är relativt vanligt förekommande utan att det behöver vara något allvarligt. Jag brukar dock ta ett EKG för att se om det är något avvikande, samt även höra om det finns något liknande hos föräldrar eller syskon. Jag undrar vidare om det varit någon infektion med i bilden under de senaste veckorna eller om det varit någon påtaglig stress under en längre eller kortare tid. Oftast brukar besvären sakta klinga av utan att man gör något speciellt under förutsättning att man vid läkarundersökningen inte finner något avvikande.

Anders Halvarsson

## Vad gör jag med min halsbränna?

Jag har i många år haft halsbränna, sista halvåret måste jag kräkas när symtomen kommer snabbt med mycket saliv i munnen. Det kan hända när som helst på dygnet, ofta om jag böjer mig ner eller har åkt bil. Vad bör jag göra?

Carina, 39

Du bör söka läkare och jag skulle föreslå en gastroskopi, där man undersöker matstrupens nedersta del samt magsäcken. Dina symtom tyder på ett bräck vid övre magmunnen. Innan du kan komma till läkare kan du köpa exempelvis Novalucol, Link, Gaviscon eller liknande preparat.

Anders Halvarsson



## Buksmärta med förstoppning

Jag har fått buksmärta på höger sida i höjd med naveln och nedanför. Det medför svullad mage och rikligt med gaser. Varje gång som det inträffar får jag förstoppning tre till fyra dagar. Numera inträffar det allt oftare oavsett vad jag äter. Buksmärtnan är värst nattetid. Tidigare har magen fungerat som en klocka med avföring varje morgon.

Man, 63

Om man i din ålder får dessa besvär bör tarmen undersökas. Ta kontakt med behandlande läkare, gå igenom problematiken och ta ställning till röntgenundersökning eller koloskopi efter det att man har undersökt avförings- och blodprover.

Anders Halvarsson

# Stress och uppstötningar

Jag har sedan länge medicinerat för depression och ångest. Just nu äter jag endast en medicin (Cymbalta). Jag känner mig oerhört stressad jämt, förmodligen på grund av allt jobb i skolan. Mitt problem är att jag sedan ett par månader tillbaka kallsvetts på natten. Jag vaknar en eller två gånger varje natt av att jag fryser och skakar okontrollerat och är då genomblöt av svett. Jag har även haft bekymmer med halsbränna och sura uppstötningar dagligen. Det händer att jag får gå upp på natten och spy för att jag är så illamående. Vad kan det bero på?

Sandra, 25

Jag tror att din stress och ångest spelar en mycket stor roll i sammanhanget. Det är aldrig fel att diskutera problematiken med behandlande läkare. Det kan även vara magkatarr som kan behandlas.

Anders Halvarsson



GLUCOSINE®



## Låt dig inte hindras av stela och ömma leder!



### Glucosine® lindrar symtomen vid lätt till måttlig artros

Smärta vid artros, ledförslitning, gör vardagen besvärlig och gör ibland att man avstår från motion och träning. Men det besvärliga kan bli lättare. Glucosine är ett läkemedel med glukosaminsulfat som kan lindra symtomen vid lätt till måttlig artros.

Glucosine tabletter finns i burk och kan köpas receptfritt på Apoteket. Dygnsdosen av Glucosine kan tas som en engångsdos eller fördelat över dagen.

1 tablett 625 mg innehåller 795 mg glukosaminsulfat.  
Dosering 1 tablett 2 gånger dagligen eller 2 tabletter som engångsdos.  
Tillgängliga förpackningsstorlekar: 60 st.  
För mer information se [www.fass.se](http://www.fass.se).  
Baserat på produktresumé: 2008-04-21.

Glucosine skall inte användas av skaldjursallergiker, gravida, ammande eller barn under 18 år.





## Fråga Per-Åke Lagerbäck

Om övervikt. Per-Åke Lagerbäck arbetar aktivt med övervikt som specialistläkare på mottagningen "Två Medicinare" vid Jakobsbergs sjukhus.



# SVÅRT ATT GÅ NER I VIKT

Jag äter mycket förnuftigt och tränar med grupp två gånger i veckan och promenerar fyra gånger, en timme varje gång. Jag har inga måsten vad gäller maten. Mitt BMI är 30 och midjemåttet 102 centimeter. Jag gör allt för att gå ner i vikt men lyckas inte. Nu håller jag på att tappa fotfästet och mår dåligt både fysiskt och psykiskt. Vad skall jag göra? Hjälpl!

Anonym

Om du inte har en kontakt på din vårdcentral, skulle du behöva det för att få stöd att behålla fotfästet och må bättre i kropp och själ. Mår man dåligt i själen, är det svårt att satsa energi på långsiktiga livsstilsförändringar. Om jag förstår dig rätt har du inga måsten runt maten. Att motionera är inte heller problemfyllt för dig. Men du borde få stöd i att inte bara fokusera på vikten. Om du nyligen börjat träna kan vikten gå upp för att du bygger muskler (som i sin tur höjer basalförbränningen) men då kommer du märka det på till exempel midjeomfånget. Om det inte händer någonting där heller, bör du föra kost och motionsdagbok, som du kan bolla med intresserad person på vårdcentralen. Kanske missar du någonting?

Per-Åke Lagerbäck



# Klarar inte att gå ner i vikt

Jag undrar hur långt det måste gå innan jag kan få hjälp med att kirurgiskt bli av med min fetma? Jag har frågat olika doktorer, men får bara ett skratt och en klapp på huvudet som svar. Jag är 158 centimeter och väger 88 kilo. Duktorer jag träffar vrider på en snurra och säger att jag har 30 kilos övervikt. Jag vet redan att jag är stor. Det har jag alltid varit. Jag har provat soppor och har slutat äta efter klockan 18. Jag har ridit och har två hundar som ska promeneras, jag har viktväktat. Jag har tydligen inte karaktär nog att gå ner i vikt. Jag orkar inte med gliringar längre, jag blir kallad lat och att jag får skylla mig själv. Nu ber jag om drastisk hjälp, för jag klarar inte detta ensam.

Kvinna, 28

Du har uppenbarligen haft tråkiga upplevelser, men tyvärr kan inte jag ge dig någon drastisk hjälp heller. Indikationerna för att opereras för övervikt bedöms efter hur stora riskerna är med en operation (komplikationer under och efter ingreppet) mot vinsterna. Bedömningarna varierar mellan olika landsting. Men majoriteten anser exempelvis att det först krävs att personen har gått igenom ett långsiktigt behandlingsprogram mot sin övervikt innan operation övervägs. I ditt fall är (trots din stora övervikt) ditt BMI för lågt för att farorna med en operation skall anses motiverad. Däremot borde du kunna få hjälp med ett program för en långsiktig viktnedgång med stöd från sjukvården.

Per-Åke Lagerbäck

# Saknar motivation för viktnedgång

Vad ska jag göra med min övervikt? Jag har pratat med läkare och har gått hos dietist. De säger att jag måste gå ner i vikt för att få bättre levervärden med mera. Jag har 30 kilo övervikt och behöver motivation.

Olika dieter har inte fungerat för mig. En läkare tycker att jag borde prova läkemedlet reductil, men har inte råd. Finns det något ställe man kan komma till och få vägledning kring rätt kost, motion och mental hjälp?

Linda

Idag finns endast ett fåtal specialisterheter på några ställen i Sverige där det finns poliklinisk mottagning/behandling. På många håll är det därför inte praktiskt genomförbart, då det krävs långa resor och eventuell övernattning för ett besök över dagen.

Du skriver att du behöver motivation. Jag tolkar det som att det är svårt för dig att klara de livsstilsförändringar som du försöker göra med kost och motion. I ett sådant läge, kan ett aptitdämpande läkemedel ge ett extra stöd. Då jag arbetade kliniskt med överviktspatienter, var det ändå vanligt att patienter i efterhand kunde berätta att de sparade in en hel del pengar på minskade mat- och godiskostnader då de började med aptitsänkande läkemedel. Beroende på din längd och eventuella riskfaktorer, kan du kanske få rabatter och då blir kostnaden mycket lägre.

Motivation kan även fås genom stöd från en person som diskuterar med dig vad det är som motiverar dig bäst? Är det "morötter" eller "piskor"? Det är bra om den personen känner dig lite och vet hur du fungerar och som också vågar ställa "svåra" frågor.

Per-Åke Lagerbäck



# Lactiplus får min mage att må bra.

## MAGEN I OBALANS

Under mina aktiva år då jag tränade mycket hårt och ofta reste på tävlingar och träningsläger led jag av min oroliga mage. Det blev också ofta oregelbundna måltider som ytterligare förvärrade mina magproblem.

Det kändes som magen, blev värre av detta. Jag kände av den hela tiden det påverkade både mina tävlingsresultat, orken och mitt humör. Jag försökte äta regelbundet och avstå från vissa maträtter som förvärrade oron men inget av det jag provade verkade hjälpa.

## VÄNDNINGEN KOM

Jag fick kontakt med en näringsforskare och han rekommenderade probiotika-preparatet Lactiplus. Det är goda tarmbakterier som skulle kunna få bukt med mina magproblem, det skulle även kunna öka upptaget av vitaminer och mineraler. Den bristande orken kunde bero på att magen inte var i balans.

## NU ÄR MINA VÄRDEN TOPPEN

Jag fick lära mig att om tarmfloran är i obalans så spelar det ingen roll hur mycket vitaminer man stoppar i sig. Nu har jag blivit piggare och jag har också mer energi och orkar mer än innan. Jag känner inte heller av de magbesvär som jag hade tidigare.



Martin Lidberg världsmästare i brottning och vinnare av "Let's dance":

– Jag hade ofta besvär med min mage under min aktiva karriär. Probiotika fick min mage att må bra igen.

## FAKTA OM LACTIPLUS

- Lactiplus innehåller 5 miljarder snälla mjölksyrebakterier (probiotika)
- Lactiplus innehåller flera bakteriestammar och verkar därför i hela tarmen
- Lactiplus optimerar näringssupptaget
- Lactiplus har en positiv inverkan på matsmältningen

## VAD ORSAKAR MAGPROBLEMEN?

När tarmens bakterieflora är i obalans eller störs av stress, alkohol, antibiotika, onyttig mat, utlandsresor eller läkemedel kan de elaka bakterierna få övertaget och orsaka olika typer av magbesvär. De snälla bakterierna i Lactiplus kan återställa balansen och endast lämna de sköna magkänslorna kvar.



Säljs i hälsofackhandeln

Baltex Natural AB, Stockholm • 08-640 05 95  
info@baltex.se • www.lactiplus.se



## Fråga Annika Dahlqvist

Om övervikt. Annika Dahlqvist är distriktsläkare och den första i Sverige som gått ut med ett nytt tänkande vad gäller kost för överviktiga. Hon förespråkar LCHF (low carb, high fat), det vill säga en kost bestående av mer fett och protein och ett minimum av kolhydrater. Mer information finns på internet: <http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika>



## VARFÖR GÅR JAG INTE NER I VIKT?

*Jag har ätit efter dr Dahlqvists råd sedan augusti 2007 men inte gått ner mer än två kilo (minskat sju centimeter runt midjan). Dessutom har kolesterolet ökat (9,3) Vad ska jag göra?*  
Kvinna, 65

Om du äter minimalt med kolhydrater, exempelvis bara det som finns i en mindre mängd av ovanjordsgrönsaker, och "lagom" med proteinmat, får du prova ut hur mycket eller litet av naturligt fett du behöver äta för att gå ner i vikt. En del går ner av mer fett och andra av mindre fett.

Kolesterolvärdet behöver du inte bekymra dig över när du äter naturlig mat enligt LCHF-modell (=lågkolhydratkost). Kolesterolvärdena har, som allt annat i kroppen, utvecklats till det bästa under årmiljoner. Det finns ingen anledning att mäta kolesterolvärdena för den som äter LCHF.

Annika Dahlqvist

## SOCKERBEROENDE

*Jag har under tio års tid lidit svårt av mitt sockerberoende. Jag kan liknas vid en missbrukare. Jag äter 200-400 gram godis varje dag och minst lika mycket fikabröd. Jag är 168 cm lång och väger 68 kilo. Jag mår dåligt över att äta på det här viset, får dåligt samvete, äter i smyg och gömmer mitt godis. De flesta skrattar åt det här och säger att det bara är att sluta, men jag kan inte. Godis, kaffe och cigaretter styr min vardag totalt. Vad ska jag göra?*

Tjej, 26

Det är livsfarligt att äta så mycket godis. Du måste sluta med det. Du kan ta kontakt med en sockerberoendeterapeut. Jag känner till Bitten Jonsson i Hudiksvall och Pernilla Lunderot i Skåne. Ett bra tips när man känner sig godissugen är att äta något med naturligt fett, exempelvis en ostbit med smör på, då går suget över efter en stund. Över huvudtaget är fet, kolhydratsnål kost den bästa boten mot godissug då något större.

Annika Dahlqvist

## Vegetarian på diet

*Jag är en "jojo-bantare" i mina bästa år och har nu läst en del om lågkolhydratkost. Har provat vid ett tidigare tillfälle (Atkinson), men till slut blev jag nästan äcklad av allt köttätande. Jag tror även att min artros i lederna kan försämrats om jag äter mycket rött kött. Kan man äta lågkolhydratkost om man är vegetarian?*

Kvinna, 52

Vid LCHF-kost ersätter man inte kolhydratenergin med kött, utan naturligt fett. Det vill säga med smör, köttfett och även naturligt vegetabiliskt fett.

Däremot äter man inte industrifett som margarin och omega-6-oljor (exempelvis majsolja och solrosolja) Man kan då tänka på att fett innehåller dubbelt så mycket energi per viktenhet än kolhydrater och protein, så fettmängden blir bara hälften med samma energiinnehåll. Laktovegetarianer kan äta LCHF, men urvalet av födoämnen blir då mindre. De kan äta bönor och linser i stället för kött, men kolhydratmängden blir då något större.

Annika Dahlqvist



## Lider du av avföringsläckage?

Avföringsinkontinens innebär nedsatt förmåga att hålla tätt för avföring och/eller gaser. Ca 60% söker aldrig hjälp utan försöker dölja sina problem och känner en osäkerhet i tillvaron. Orsaker till avföringsinkontinens kan vara många.

### Hjälpmedel

Behöver du hjälp att få en ökad säkerhet och trygghet i vardagen pga avföringsläckage, finns ett hjälpmedel som heter **Peristeen** analpropp. Den sitter säkert på plats, efter att ha förts in i ändtarmen, och hindrar läckage i upp till 12 timmar.

### Vem vänder jag mig till?

Vänd dig till din vårdcentral, distriktsläkare eller distriktssköterska. De gör en utredning för att fastställa orsaken till dina besvär. **Peristeen** analpropp är ett förskrivningsbart hjälpmedel som skrivs ut på ett hjälpmedelskort.

### Vill du veta mer?

Ring gärna vår kundservice 0300-332 56 eller läs mer på [www.coloplast.se/peristeen1](http://www.coloplast.se/peristeen1)

Coloplast & Peristeen är registrerade varumärken ägda av Coloplast A/S. © 2009-02. Alla rättigheter tillhör Coloplast AB, Kungälv.

Peristeen





## Fråga hjälplinjen

Om en livskris eller psykiska problem. Hjälplinjen är en jourtelefon som erbjuder kris- och stödsamtal, råd och hänvisningar via telefon. Man kan ringa anonymt och kostnadsfritt på 020-22 00 60 eller gå in på [www.hjalplinjen.se](http://www.hjalplinjen.se)

## JAG FUNDERAR PÅ SJÄLVMORD

*Jag vill bara må bra igen. Just nu känner jag mig som ett skal som går runt på jorden och tar upp plats. Flera gånger i månaden funderar jag på att göra slut på livet för att underlätta för mig själv och för alla andra. Jag förlorade mitt jobb för sex månader sen. Mina vänner flyttar ifrån mig. Jag har gått upp i vikt och jag känner det som om alla äcklas av min närvaro. Jag gråter ofta och försöker hitta någon mening i all ensamhet. Ingenting är roligt längre och jag vill inte umgås. Vad ska jag göra?*

*Ung kvinna*

Vi förstår att du går igenom en svår tid.

Det är inte konstigt att man efter de förluster du beskriver hamnar i en livskris. Av ditt brev förstår vi att du just nu vänder mycket mot dig själv. Du beskriver djupa svåra funderingar och känslor som man inte ska vara ensam med för länge. Det låter som du är mycket nedstämd och behöver någon att prata med. Vi tycker därför att du ska söka en samtalskontakt så snabbt som möjligt

I en svår livssituation är det bra att vända sig till en professionell behandlare för att komma ur negativa tankar och få det stöd man behöver. I en terapi byggs en förtroendefull kontakt där du kan få ökad förståelse för vad du nu går igenom och finna vägar ut ur sorg och meningslöshet.

Du kan söka hjälp via läkare på din vårdcentral eller kontakta din öppna psykiatriska mottagning. Behöver du mer stöd eller har fler frågor är du välkommen att kontakta oss.

*Hjälplinjen*



## Hypnos vid ångest

*Min sambo är i en långdragen kris med många svåra upplevelser under sin uppväxt. Kan hypnos vara ett alternativ? Han vill inte ta ångestdämpande medicin.*

*Kvinna, 53*

Inom landstingets vård är hypnos inte en vanlig behandlingsform. Den kan förekomma som en del av en terapeutisk behandling. Om en hypnoserapi skulle intressera din sambo är det viktigt att söka sig till en erfaren behandlare. Det finns legitimerade psykoterapeuter med hypnosutbildning. Det terapeutiska samtalet är kanske det vanligaste alternativet för att bearbeta tidigare svåra upplevelser som ger sig till känna senare i livet. Andra verk samma behandlingar vid svåra upplevelser under uppväxten är psykodynamisk terapi eller kognitiv beteendeterapi.

Det viktigaste är att din sambo hittar den hjälp som passar honom. Du kan uppmuntra honom till att söka hjälp. Han är välkommen att ringa vår jourtelefon för ytterligare information och stöd.

*Hjälplinjen*

## Mår dåligt sedan flera år

*Sedan flera år tillbaka mår jag dåligt. Jag är gift med två barn, har ett jobb jag trivs med och är i stort nöjd med mitt liv. Ändå kan jag aldrig få till ett inre lugn. Jag gråter ofta, i perioder känns allt meningslöst. Jag ser allt hemskt och all ondska runt om i världen. Jag sörjer som om det skulle ha drabbat mig eller mina nära direkt. Jag är mycket känslös och växlar mellan lycka och sorg. Jag har haft lättare tvångstankar så länge jag kan minnas, men det blev värre efter min första graviditet. Allt måste göras enligt ett visst mönster, annars måste jag stanna och göra om. Jag har pratat med olika personer inom psykiatrin, men inte känt att jag har kommit någon vart. Jag har kanske svårt att öppna mig och tycker att mina problem är pinsamma. Jag har fått Zolofit på recept vid ett tillfälle, men vågade aldrig börja med dem eftersom jag har allmänt svårt för att ta mediciner. Jag känner att livet rinner iväg. Åren med små barn försvinner, utan att jag har möjlighet att ta vara på dem, eftersom jag mår så dåligt. Tacksam för all hjälp jag kan få om hur jag kan vända livet igen.*

*Kvinna, 33*

Att vara småbarnsmamma mitt uppe i yrkeslivet och samtidigt brottas med de problem du beskriver måste vara oerhört påfrestande. Trots att du tycker att du inte har kommit någonvart i dina tidigare kontakter med psykiatrin är det ändå vår bedömning att du bör aktualisera kontakten. Det är också alltid viktigt att man vågar vara ärlig kring sina problem. Den problembild du beskriver drabbar tyvärr många människor och är inte något ovanligt för personalen inom psykiatrin. Trots din osäkerhet kring medicinering kan det vara en hjälp för dig då forskningen idag kan påvisa att medicinering i kombination med exempelvis kognitiv beteendeterapi ger goda behandlingsresultat. Det kan kanske vara möjligt för dig att våga prova medicin om du har ett bra stöd av din behandlare.

*Hjälplinjen*

## Håller nästäppan dig vaken?

Sömnbriest kan orsaka stora besvär. Om nästäppan håller dig vaken kan det bero på att näsan är inflammerad.

Inflammationen orsakas av t ex:

- en förkylning
- allergi
- akuta bihålebesvär
- överkänslighet
- överanvändning av avsvällande näsdroppar

Mot allt detta finns tack och lov en rad behandlingsalternativ.

Med kunskap och rätt behandling kan din näsa bli friskare samtidigt som du kan bli fri från nästäppan.

Mer information hittar du på [www.nastappa.nu](http://www.nastappa.nu) eller rådfråga din doktor.





## Fråga hjälplinjen

Om en livskris eller psykiska problem. Hjälplinjen är en jourtelefon som erbjuder kris- och stödsamtal, råd och hänvisningar via telefon. Man kan ringa anonymt och kostnadsfritt på 020-22 00 60 eller gå in på [www.hjalplinjen.se](http://www.hjalplinjen.se)

# MIN SON MÅR PSYKISKT DÅLIGT

Vår son är 18 år och är nu inskriven inom psykiatri. Det började med djup depression och han fick antidepressiva medel och samtal två gånger i veckan hos psykolog. Han blev mer och mer aggressiv och depressionen övergick till ångest, psykosliknande anfall. Ögonen blev svarta, trötthet, ingen matlust, ställde samma frågor i åtta veckor och självmordstankar. Han har varit där i en vecka och vill inte träffa mig. Han påstår att vi har slängt ut honom och att vi inte vill ha med honom att göra, vilket inte stämmer. Psykiatri påstår att han är mycket lugnare när han inte pratar med oss och att det inte är lämpligt att besöka honom. Varför får vi ingen hjälp och stöd? Hur ska vi bemöta honom i hemmet när han blir utskriven? Jag är i chocktillstånd och känner mig hjälplös och utan ork.  
Kvinna, 43



Du beskriver en väldigt svår situation. Din son mår allvarligt psykiskt dåligt och är inlagd på psykiatrisk slutenvårdsavdelning där ni som anhöriga har begränsad insyn kring hur han mår. Det är lätt att förstå din frustration över situationen och din oro över sonen. Säkerligen är det så att din son känner att du bryr dig om honom även om han inte kan ge uttryck för det just nu. När det gäller er kontakt med psykiatri så vet man idag att det i de allra flesta fall är bra både för patienten och anhöriga om det närmaste nätverket har insyn i och förståelse för hur problematiken ser ut och vad som kan vara viktigt att tänka på. Ofta kan möjligheten att sitta ned tillsammans med sin anhörige och dennes

behandlare betyda att mycket känns lättare och mindre laddat. Det låter viktigt att ni får utrymme att ställa era frågor och får veta hur planeringen av behandlingen ser ut. Eftersom er son är 18 år och på pappret vuxen, är det dock enligt sekretesslagstiftningen han som bestämmer vilka hans behandlare får prata med och inte.

• Inget hindrar dock er från att ta kontakt med er sons läkare eller annan behandlare och tydligt uttrycka behovet av ett gemensamt möte. Fråga om det finns möjlighet att gå i någon form av anhörigutbildning, vilket finns på många psykiatriska mottagningar.

Hjälplinjen

## Fråga Karl E Arefors

Om sköldkörteln och vitaminer. Karl E Arefors är Professor i Mikrocirkulation och besvarar huvudsakligen endokrinologiska frågor.

# Viktning vid diabetes

Jag har haft en normal graviditet och är nu i vecka 27. De senaste veckorna har jag haft ont i nedre delen av ryggen, speciellt vid lyft och belastning.  
Barbro

• Det är för att insulin förhindrar fettnerbrytningen och då kan du inte gå ner i vikt. Du bör minska ditt kolhydratintag kraftigt – inget bröd, pasta, ris eller potatis. Du skall äta långsamma kolhydrater som blomkålsmos med smör, broccoli eller brysselkål samt sallader istället. En mycket viktig sak - om du lägger om din kost måste du minska på insulinet, vilket bör göras i flera steg.

Karl E Arefors

# Tatuering vid diabetes

Jag har haft diabetes i snart åtta år. Jag funderar på att göra en tatuering vid handleden. Går det bra?  
Sara, 22

Har du diabetes typ 1 (eftersom du är så ung)? Med diabetes har man ofta sår-läkningsproblem och jag tycker inte att du ska tatuera din hud.  
Karl E Arefors

# Svårläkt hud

Om jag får ett sår på kroppen tar det väldigt lång tid att läka. Kan det bero på någon typ av vitamin/mineralbrist? Eller är det ärftligt?  
Erikpeter, 34

• Har du metabolt syndrom, det vill säga ett förstadium till diabetes? Äter du mycket snabba kolhydrater? Du bör minska intag av socker, läsk och bullar. Prova fiskolja, omega-3, dagligen och ät mer lax och makrill. Många med läkningsproblem kan även ha zinkbrist. Zinktabletter och Omega-3-kapslar eller fiskolja kan du hitta i hälsokostaffärer.  
Karl E Arefors

# Sprickor i huden

Sedan en tid får jag djupa sprickor i huden mellan tårna. Jag har ingen svamp eller andra hudproblem och jag tvättar och torkar mina fötter mycket noga.  
Kristina, 58

• Du kan försöka med omega-3 via tabletter eller fiskolja. Det brukar mjuka upp huden på ett fantastiskt sätt. Zinktabletter från hälsokosten kan eventuellt också hjälpa läkningen. Det skadar inte att prova.

Karl E Arefors





## Fråga Kristian Jörgensen & Petra Sandberg

Om besvär från rygg och nacke, samt kroppens övriga muskler och leder. De är legitimerade kiropraktorer och arbetar på Mörby Kiropraktorklinik – [www.kiropraktordanderyd.se](http://www.kiropraktordanderyd.se)

### NACKARTROS

*Jag har nackartros och går hos kiropraktor. Det hjälper oftast men inte alltid. Det sägs att det blir bättre, när man blir äldre. Stämmer det och i så fall när? Jag har även yrsel. Kan det vara nerver som är i kläm eller en inflammation?*

*Yvonne, 49*

• Besvär från nacken (nackartros) minskar ofta med åren. Men en del äldre kan fortfarande ha kvar sina besvär. Störst risk för rygg- och nackbesvär är det i åldern 45-50 år. Därefter minskar risken. Det kan finnas samband mellan nackbesvär och yrsel. Är du öm längst upp i nacken, när din kiropraktor känner på din nacke, kan detta vara orsaken till din yrsel. Där går många nervtråder, som känner

av vilken ställning du håller huvudet i. Om nacken inte fungerar störs detta system. Om en nerv är i kläm eller är inflammerad är det oftast orsakat av ett diskbräck eller en förslitning, som leder till att det blir ett tryck på nerven. Det sista kallas spinalstenos.

Nerverna från nacken går ut i armarna och om det finns ett tryck på nerven där den kommer ut från ryggraden domnar eller smärtar det ända ut i armarna och oftast ända ut i fingrarna. Du skriver dock inte att du har sådana besvär.

Även om man har nackartros kan, som du skriver, kiropraktisk behandling ofta hjälpa. Men det är bra att komplettera med rörlighetsträning. Exempelvis gymnastik eller specifika övningar för nacken.

*Kristian Jörgensen*

### Smärta i sätesmuskeln

*Jag har ofta smärtor i sätesmuskeln. När jag sitter i olika lägen "nyper" det till. Ibland bara lite, men ibland riktigt ordentligt. Ibland får jag riktigt ont, när jag står länge i samma ställning. Jag stretchar varje kväll och morgon, kör 40 minuter varmvattengymnastik en gång i veckan och tränar på gym en gång i veckan.*

*Bengt, 71*

• Det låter som ett piriformissyndrom. Piriformis är en liten sätesmuskel som gör ett stort arbete. Om den blir spänd uppstår de besvär du beskriver. Väldigt ofta är denna spänning orsakad av en dålig funktion i ländryggen. Du kan kontakta en kiropraktor som undersöker detta besvär. Det är bra att fortsätta vara lika aktiv.

*Kristian Jörgensen*



Visst går det att leva med torra slemhinnor i underlivet. Men det är onödigt.

Nästan hälften av alla kvinnor får problem med torra slemhinnor i underlivet som kan bero på lokal östrogenbrist<sup>1</sup> – i och efter klimakteriet. Sveda, klåda och problem med urinvägarna gör livet besvärligt och samlivet smärtsamt. Men det finns hjälp att få. Enkel och bekväm behandling som verkar lokalt och inte påverkar resten av kroppen. Så låt inte smärta och ömhet stå i vägen för livet och ömheden.

– Be din läkare om hjälp mot torra slemhinnor du också.

Underlivsglädje  
mitt i livet

[www.klimakteriesmart.se](http://www.klimakteriesmart.se)

Novo Nordisk Scandinavia AB Box 50587 202 15 Malmö Tel 040 38 89 00 Fax 040 18 72 49  
scandinavia@novonordisk.com www.novonordisk.se

Ref 1: Johnston SL. Geriatrics Aging 2002; 5(7):9-14







Se film om  
potensproblem på  
[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

# MÄN DÖR TIDIGARE ÄN KVINNOR

Män besöker vården senare än kvinnor och då är risken stor att de redan avancerat i sjukdomen och det är svårare att behandla, vilket är en anledning till att män dör tidigare. Kvinnor använder vården mer ändamålsenligt. Män lever i genomsnitt tre till fem år kortare än kvinnor, vilket betyder att vid 75-årsålder går det två kvinnor på en man.

TEXT | PERNILLA BLOOM

På olika sätt vill man motivera män att söka hjälp tidigare. Man försöker nå ut med budskapet att erektionsproblem kan vara en tidig signal på begynnande hjärt- kärlsjukdom.

– Män över 45 år bör göra en enkel hälsokontroll där man mäter blodtryck, blodfetter, blodsocker med mera för att utesluta svårare sjukdomar, menar Stefan Arver, överläkare, docent och verksamhetschef vid Andrologiskt Centrum på Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge.

#### Erektionsproblem

Det vanligaste är att problemen uppkommer på grund av en redan konstaterad sjukdom, som exempelvis fetma, diabetes eller hjärt- kärlsjukdom. Medelåldern på dem som har erektionsproblem är 40-60 år. Psykologiska problem knutna till erektionsproblem är det oftast yngre män som får.

– Regelbunden motion minskar erektionsproblemen med 70 procent, säger Stefan Arver. Det finns även bra hjälpmedel idag, läkemedel (Viagra, Levitra och Cilialis) som är effektiva, tämligen biverkningsfria, ofarliga och utan tillväjningsproblem. Tyvärr är de dyra och inte rabatterade. De är inte farliga för hjärt- kärlsjuka, men det är viktigt att veta att de korsreagerar med nitroglycerin (fråga vid behov din husläkare). Det finns även lokalbehandling i form av spruta, Cavajekt.

#### Tidig utlösning

Ett annat problem är för tidig utlösning, vilket inte enbart drabbar yngre män utan man ser en ökning efter 40-årsåldern. Vissa har haft det sedan de var yngre men andra får problemet som äldre och då ofta i samband med erektionsproblem.


Man räknar med en genomsnittlig

latenstid (tiden det tar för en man att få utlösning) på fyra och en halv minut hos nordeuropeiska män. Man har dock sett att tiden inte är allt utan det viktigaste är hur männen uppfattar tiden/problem. Det finns män som tycker att det är ok med två till tre minuter, men det finns andra som anser att det är för kort och jobbigt med tio minuter. I en intervju tyckte 12 procent att de kom för tidigt men endast tre procent sa att det var ett problem. Det kan även vara så att det är kvinnan som tycker att det är ett stort problem och i vissa fall kan förhållandet spricka på grund av detta.

– Metoden ”Stop squeeze” där man tränar upp förmågan att ”hålla ut” längre, ger goda resultat menar Stefan Arver. Man måste öva och upprepa metoden vid flera tillfällen, påpekar han. Antidepressiva preparat kan fungera för vissa. Inom en snar framtid ▶

*”Motion minskar erektionsproblem med 70 procent.”*





*Symtom på testosteronbrist är trötthet, minskad vitalitet, nedstämdhet, minskad sexlust, förlust av benmassa, sämre fysik, stingslighet.”*

kommer läkemedel, liknande de antidepressiva, men utvecklade mer specifikt för problem med för tidig utlösning.

#### Testosteronbrist

Vissa data pekar på att var tionde man över 50 år kan ha testosteronbrist. Man har sett att män med minskad nivå testosteron har en ökad risk för hjärt- kärlsjukdomar. Normalt behåller män sin testosteronnivå inom gränsen för normalvärden, under hela livet, det vill säga ålder är inte en faktor vad gäller brist.

– Epidemiologiska studier (jämför arv och miljö) visar att övervikt har större korrelation till testosteronbrist än vad stigande ålder har, menar Stefan Arver. Män med kroniska sjukdomar som hjärt- kärlsjukdom, reumatiska sjukdomar, typ 2 diabetes har ökad risk. Bland friska män över 65 år har endast tre procent ett lägre testosteronvärde än normalt.

I överlevnadsstudier ser man en korrelation mellan låg halt av testosteron och ökad dödlighet. Man vet dock inte om det är en sekundär effekt av olika sjukdomar eller om låg testosteronhalt sätter fart på processer som leder till ökad dödlighet. I interventionsstudier ser man att inflammationsmarkörer minskar då man behandlar med testosteron vid

brist. Det finns någon typ av samband, men det krävs fler studier för att förstå mer.

– Det finns många pågående studier. Man undersöker bland annat män med typ 2 diabetes i kombination med testosteronbrist. Vad händer om man ger dem testosteronbehandling? Denna studie är klar runt mars-09 och är den största som gjorts hittills – jag väntar med spänning på resultaten, säger Stefan Arver.

Symtom på testosteronbrist är trötthet, minskad vitalitet, nedstämdhet, minskad sexlust, förlust av benmassa, sämre fysik, stingslighet (det är en myt att mer testosteron ger aggressivitet). Har man dessa symtom kan man be sin husläkare att mäta testosteronvärdet. Vid brist kan man få testosteron i gel eller spruta och bör sen göra återbesök efter tre till fyra månader för utvärdering. Vid testosterontillskott ökar muskelmassan och fettmassan minskar. Vid brist får män även en initial effekt på den sexuella driften, men libido fortsätter inte att öka om man därefter ökar testosteronmängden ytterligare. Livskvaliteten kan förbättras avsevärt.

– Äldre män som har brist kan vinna mycket på att få tillskott av testosteron. De kan få ökad muskelmassa och en lättare vardag – kanske slipper de sin rullator, påpekar Stefan

Arver. Det finns inga risker med att få testosteron så länge man inte har prostatacancer.

#### Godartad Prostataförstoring

Ungefär varannan man i 60-årsåldern har förstörd prostata, som kommer med åldern. Det gör ofta att urinröret trycks ihop och urinen får svårare att passera. Hälften av alla män med prostataförstoring har inga besvär, andra får svårare besvär och behöver behandling, men det innebär inte att man har fått cancer.

Symtom kan vara att urinstrålen blir svagare, att man behöver krysta för att tömma blåsan helt. Det kan även bli avbrott när man kissar, behov att kissa oftare eller svårt att hålla sig. Misstänker man förstörd prostata bör man kontakta vårdcentralen.

#### Behandling

Det finns två typer av läkemedel, den ena gör att musklerna kring urinrör och prostatakörteln slappnar av och ger mindre tryck på urinröret, så kallade alfablockerare, exempelvis Xatral. Den andra typen av läkemedel minskar körtelns storlek, exempelvis Proscar och Avodart. I vissa fall krävs operation. Man kan även värmebehandla med mikrovågor, laser eller radiovågor. Prostagard är ett naturläkemedel för vattenavkastningsbesvär orsakad av godartad prostataförstoring, godkänt av läkemedelsverket. Viktigt är att låta läkare utesluta allvarlig sjukdom innan man påbörjar behandlingen. Andra liknande naturläkemedel är Prostakan, Formula 600 Plus, Cernitol, Curbisal och Sabamin.

#### Prostatacancer

Prostata är en valnötsstor körtel som omsluter urinrörets övre del, precis under urinblåsan hos män. Dess uppgift är att producera en vätska som gör spermierna dugliga för befruktning.

Prostatacancer är den vanligaste formen av cancer i Sverige, därefter kommer bröstcancer. Man vet inte vad som orsakar sjukdomen, men man vet att det är vanligare i västvärlden och mer sällsynt i Kina och Japan.

– Det är 15 gånger vanligare i Sverige än i Japan. Det kan betyda att livsstil, mat och miljö påverkar risken att drabbas, menar Stefan Arver.

Symtom man ska vara observant på är svårigheter att kissa, att man behöver gå oftare och att det blir bråttom till toaletten. Har man besvär, oroar sig eller har prostatacancer i släkten och är över 50 år bör man kontakta sin husläkare.

– En av sju män får prostatacancer och vanligast är det i 70-80 årsåldern. Män från 50 år bör undersöka sig vid frekventa urineringsproblem. Kontroll görs genom blodprov då man tar ett så kallat PSA-prov och genom att man klämmer på körteln. Det är den vanligaste cancerdödsorsaken, påpekar Stefan Arver.

Hittar man cancer tidigt kan man bota och bli av med

den helt och hållet. Om man har prostatacancer bör man inte ta testosteron, då det förvärrar sjukdomen. Däremot är inte testosteron i sig cancerframkallande. Tvärtom har man sett att de som får prostatacancer har lägre nivåer av testosteron än friska män.

#### Testikelcancer

Testikelcancer är den vanligaste cancerformen hos män i 20-40 årsåldern. Tumörer finns med från födseln men utvecklas först efter puberteten. Man vet inte orsaken men det är mer vanligt hos män med testiklar som inte har glidit på plats i pungen och det finns en viss ärftlighet. Det drabbar cirka 250 män per år.

– Symtom är att testiklar svullnar och blir knöliga, ändrar form och storlek. Enklast är att känna efter själv, menar Stefan Arver. För 30 år sedan upptäcktes cancer sent och många överlevde inte. Tack vare bättre behandlingsprogram med operation och cytostatika överlever idag de allra flesta.

#### Snarkning - Sömnapné

Det är vanligt att snarka då och då, exempelvis vid förkylning. Men om man snarkar ofta och har ofrivilliga andningsuppehåll (sömnapné) får man sämre sömnkvalitet, blir lätt trött

och okoncentrerad under dagen. Ungefär tio procent av alla som snarkar regelbundet har sjukdomen sömnapné, det vill säga cirka 200.000 svenskar är drabbade. Det kan på lång sikt leda till högt blodtryck och andra hjärt- och kärlsjukdomar.

Att vara överviktig, man och över 50 år är tre faktorer som oberoende av varandra ökar risken för att drabbas av sömnapné. Symtom på sömnapné är sömnhet under dagen, huvudvärk, koncentrationssvårigheter, ofta behöva gå upp och kissa på natten. Impotens och nedstämdhet kan också vara tecken på detta.

#### Förebyggande för att slippa sömnapné

- gå ner i vikt om man är överviktig
- undvika alkohol, lugnande medel och viss typ av sömntabletter, vilka gör att muskulaturen kring svalget slappnar av ytterligare
- sluta röka
- sov inte på rygg

Kontakta din vårdcentral om du har symtom.

#### Behandling

Sömnapné kan behandlas med hjälp av en andningsapparat, så kallad CPAP. Snarkbetskena som hjälper till att föra fram underkäken och hålla luftvägarna fria kan förhindra sömnapné och snarkning. Svalgkirurgi rekommenderas endast i andrahand.



**Håravfall**

Ärftlighet och/eller medicinska problem är de vanligaste orsakerna till att man tappat håret. Det kan bero på att man äter vissa mediciner, har haft en svår febersjukdom eller varit psykiskt stressad. Håravfall är hormonberoende och ibland tappar man större delen av håret och ibland fläckvis och tillfälligt.

–Övrigt hår på kroppen stimuleras av testosteron, men håret på huvudet hämmas av testosteronet, säger Stefan Arver.

Ärftligt håravfall kan börja redan före 20 års ålder och märks genom att hårfästet kryper uppåt ovanför tinningarna. Det beror på en ökad mängd av det manliga hormonet dihydrotestosteron (DHT), vilket får hårsäckarna att minska och hårväxten att bli tunnare. Det är vanligare bland män än kvinnor.

**Behandling**

Att få tillbaka det hår som redan tappats är svårt, men börjar man i tid kan man dämpa det hormonberoende håravfallet. Det finns receptfria medel som används i hårbotten, exempelvis Rogain. Ju tidigare man börjar behandla desto bättre. Effekten varierar från person till person. För tidig behandling av ärftligt håravfall hos män finns det även receptbelagd medicin i tablettform, Propecia (finasterid). Om man tappar mycket hår kan toupé, peruk eller hårtransplantation vara ett alternativ. Enklart är om man kan acceptera sitt mer eller mindre kala huvud och på senare tid har det dessutom blivit populärt att raka av allt hår. ■

Källa: Vårdguiden



**Titel:** Kombinationsträning med Martin Lidberg  
**Författare:** Martin Lidberg, Johnny Nilsson  
**Bokförlag:** SISU Idrottsböcker  
**ISBN:** 978-91-85433-28-5

Martin Lidberg ger tillsammans med idrottsforskaren Johnny Nilsson en guidning i kombinationsträningens spännande och omväxlande värld. Alla som vill få en bättre basfysik och helhetsfysik har nytta av den här boken. Motionärer, idrottsaktiva på olika nivåer samt tränare får tillgång till ett stort kartotek av övningar som till stor del utförs i par, för att optimera bådas fysik. Oavsett om du är elitidrottare eller inte så mår du bra av att träna allsidigt, vilket också kan ge långsiktigt bra resultat.

**Skriv in och berätta om något eget träningsminne senast 15 april och du kan vinna Martins bok Kombinationsträning. Maila pernilla@doktorn.com eller skriv till:**

**DOKTORN (Bokutlottning)**  
Vidarg 9 113 27 Stockholm

**VINNARNA AV BOKEN  
DUKTIGHETSFÄLLAN:**

Sofia Livchitz, Katrineholm,  
Katarina Forstenius, Sollentuna  
Maria Larsson, Sunnansjö, Nina Larrea, Järfälla  
Sigrid Johansson, Uppsala

**Titel:** Livskraft  
**Författare:** Helena Nyblom  
**Bokförlag:** Bonnier Fakta  
**ISBN:** 9789174240092

Det är en handbok i hur vi genom att äta rätt, hantera stress, sova ordentligt, träna på rätt sätt och ge själen stimulans blir mer vitala, bygger på kroppens immunförsvar och motverkar våra vanligaste sjukdomar som diabetes, demens, hjärt-kärlsjukdomar och cancer. Man får göra en spännande resa in i kroppen och ta del av nya rön om hormoner, gener och celler. I Livskraft får man lära sig hur man med små förändringar av livsstilen kan uppnå en sund hormonbalans som ger ett friskt åldrande och ett ökat välbefinnande. I boken finns även en presentation av många nyttiga födoämnen med lättlagade och läckra recept.

**”Gör en spännande resa  
in i kroppen...”**



## Vågar du prata bajs med din doktor?

Ibland kan det vara svårt att prata om vissa saker med sin läkare, till exempel att man upptäckt blod eller slem i sin avföring eller att man får gå oftare eller mer sällan på toaletten.

Det behöver inte vara tecken på att något är fel, men det kan vara det. Förändringarna kan vara tecken på cancer i tjock- eller ändtarmen. Tarmcancer är den tredje vanligaste cancer-sjukdomen.

Om du känner igen dig, prata med din doktor! Prognosen är god om sjukdomen upptäcks tidigt.

## Det kan vara livsviktigt!

Läs mer om tarmcancer på [www.tarmcancerinfo.se](http://www.tarmcancerinfo.se)



# IDAG BJUDER VI PÅ ENKLA OCH SMARRIGA RECEPT

Läs om kost och  
vitaminer på  
[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

## CITRONGRÄSKYCKLING MED NÖTTER, 4 PORT

Krämig kyckling med alla asiatiska favoritsmaker.

4 kycklingfiléer, ca 500g  
3 vitlöksklyftor  
1/2 burk citrongräs i lag,  
à 110g  
2 msk thailändsk fisksås  
1 purjolök  
1 röd chilifrukt  
smör & rapsolja  
2 1/2 dl Kelda kokos  
1 dl strimlad thaibasilika  
eller koriander  
1 dl torrostade jordnötter

Skär kycklingfiléerna i små bitar. Skala och hacka vitlöken. Banka lätt på citrongräset. Blanda kyckling, vitlök, citrongräs och fisksås. Strimla purjolöken. Kärna ur och strimla chilin. Bryn kycklingen med marinad i smör- & rapsolja i en wok eller stor stekpanna. Tillsätt purjolök och chili. Rör i kokosmjölk. Låt allt koka några minuter. Ta upp citrongräset. Blanda i jordnötter och thaibasilika. Servera med ris.

Näringsvärden (per portion inklusive tillbehör)

Energi	505 kcal
Protein	39 g
Fett	13 g
Kolhydrater	57 g

*Höjdare!*

## KRÄMIG PASTAGRATÄNG MED SKINKA, 4 PORT

Rykande het och nygräddad pastagrätäng serveras gärna med en grön sallad.

300 g pasta  
150 g rökt skinka eller kalkon  
3 dl tomatås på burk  
2 1/2 dl Kelda sås Simply Cheese  
1 dl riven ost mager

Sätt ugnen på 250°. Koka pastan. Skär skinkan i strimlor. Låt pastan rinna av och blanda ner tomatås, ostsås och skinka. Lägg det i smorda ugnssäkra portionsformar eller i en stor smord form. Strö över osten. Gratinera i övre delen av ugnen ca 10 min. Servera med sallad.

Näringsvärden (per portion inklusive tillbehör)

Energi	480 kcal
Protein	24 g
Fett	14 g
Kolhydrater	64 g

Illustration: Nataka Främ

## CITRONGLAZE PÅ LAX MED SPENAT- OCH SAFFRANSRÖRA, 4 PORT

Grilla sommarlax med syrlig glaze och servera med en fräsch röra och färsk potatis.

600 g benfri mittbit av färsk lax, med skinn  
2 msk rumsvarmt smör  
2 tsk rivet citronskal  
1 msk fransk senap  
2 msk honung  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar

Blanda smör, citronskal, senap, honung, salt och peppar till citronglaze. Grovhacka spenaten. Skala och hacka löken. Fräs spenat och lök i smör i en gryta. Rör ner saffran och såsen. Smaka av med salt. Låt koka ihop ca 2 min. Skär laxen i 4 portionsbitar och grilla dem 3-5 min på varje sida. Pensla glaze på de nygrillade laxskivorna. Servera med färskpotatis och spenat- och saffransröra.

Spenat- och saffransröra:

250 g färsk eller fryst bladspenat  
1 schalottenlök  
1/2 pkt saffran, 0,25 g  
3 dl Kelda sås Lovely Lemon  
1 krm salt

Näringsvärden (per portion inklusive tillbehör)

Energi	xx kcal
Protein	xx g
Fett	xx g
Kolhydrater	xx g

## HALLONCHEESECAKE I GLAS, 4 PORT

Cheesecake i glas? Javisst. Och smal är den också.

250 g djupfrysta hallon  
2 dl Kesella vanilj  
1 digestivekex

Tina hallonen något. Lägg dem i 4 små glas och täck med Kesella. Krossa kexet och strö det över.

*Mumsigt!*

Näringsvärden (per portion inklusive tillbehör)

Energi	150 kcal
Protein	4 g
Fett	22 g
Kolhydrater	5 g

Källa: Arlaköket

[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)



# Martin & Cissi

## - fann varandra i Let's dance

De är ett målmedvetet par som är vana att kämpa för att vinna. Ett hett temperament och stort hälsointresse har de gemensamt.

Läs mer om kärlekens hormoner på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

TEXT | PERNILLA BLOOM

Martin Lidberg föddes 1973 och växte upp i Farsta utanför Stockholm, med sina föräldrar och två syskon. Som liten hade han mycket energi och ville tävla i allt och mäta sina krafter med andra. Därför var brottningen ett naturligt val och den stora idolen på den tiden var förstås Frank Andersson. Man såg snabbt att Martin hade talang på mattan och han har vunnit både EM-guld och VM-guld.

*– Brottningen har lärt mig att hårt arbete ger resultat, säger Martin.*

Cecilia Ehrling föddes 1984 och växte upp i Gävle. Dansen har funnits med sedan fem-årsåldern och hon har både tävlat internationellt och drivit en egen dansskola. Känd blev jag tack vare tv-programmet Let's dance, säger Cissi. Det var även där jag träffade min livs stora kärlek.

*– Jag visste inte vem Martin var då jag fick honom tilldelad av Let's dance, säger Cissi. Det var mitt första år i tävlingen och jag fick leta på internet för att få reda på att han var brottare. Min första kommentar var nog "oh nej", jag fick en brottare. När jag såg honom första gången tänkte jag, men han är snygg.*

Martin hade inte dansat något innan Let's dance men tog utmaningen på allvar och de tränade hårt inför varje veckas uppvisning. När man umgås mycket lär man känna varandra snabbt, både de bästa sidor och de sämsta sidor kommer definitivt fram när man pressar sig själv och kämpar för att vinna, säger Martin.

Tycke uppstod tidigt, men de blev först och främst mycket goda vänner och hade allt fokus på tävlingen. Det var först efter tävlingen när de saknade varandra som de bestämde sig för att det var värt att bygga vidare på. De förlovade sig 2007, bor tillsammans i en lägenhet centralt i Stockholm och är fortfarande mycket förälskade. En vecka efter att de förlovat sig var Martin och tränade på gymmet, stod på huvudet och gjorde "push-ups" och ringen åkte av.

*– Jag blev inte nådig när han kom hem utan ring, säger Cissi. Vi gick tillbaka och letade men hittade den inte, så Martin fick köpa en ny.*

Martin är en målinriktad, glad, spontan och givmild person. Ibland kan han stressa upp sig i onödan och vara riktigt temperamentsfull, men är inte långsint, säger Cissi. Cissi är snäll, omtänksam, kärleksfull, envis och temperamentsfull. Ibland kan hon till och med vara för snäll och glömma bort sig själv, säger Martin. Hon kan oroa sig i onödan och förstora saker ibland.

Martin och Cissi har mer gemensamt än ett hett temperament. De gillar att träna, resa, gå på bio och umgås med familj och vänner. Martin har två barn, Nathalie 12 år och Isac 10 år, så Cissi fick två tonåringar på köpet. Hon tycker att det går jättebra och gillar att vara deras kompis och hjälpa dem med läxor eller hitta på annat skoj tillsammans alla fyra.

*– Självklart vill jag även ha egna barn i framtiden, säger Cissi.*

Martin menar att egentligen har han redan klarat av "småbarnsåren", men att han självklart kan tänka sig att skaffa barn med Cissi framöver. Men det är inte aktuellt just nu, påpekar han.

De är båda mycket ambitiösa och ger 100 procent när de ger sig in på något. Martin är mer spontan än Cissi som gillar att planera och ha mer kontroll. För inte så länge sedan fick de ett "infall" och åkte iväg till London över en helg.

*– Annars är nog det mest spontana vi har gjort att delta i den internationella Eurovisionstävlingen för alla vinnare av Let's dance från olika länder. Vi bestämde oss vid middagen en kväll att göra det här som en kul grej, säger Martin. Vi dansade som ett av få par där inte båda var tävlingsdansare och det var "bara" inför 90 miljoner tittare, skrattar han.*

Ett halvår efter Let's dance ringde "Plan Sverige" 🎵

*"Oh nej" jag fick en brottare, var Cissis första kommentar, men efter att ha träffat Martin för första gången tyckte hon att han var riktigt snygg."*





... lev i nuet och hitta balans i livet.”

och frågade om de ville delta i faddergalan. De åkte till Nicaragua och träffade sitt fadderbarn, en flicka som heter Shi, åtta år. Det var mycket spännande, men vi blev även skakade av att se den fattigdom de lever i varje dag, menar Cissi.

– Ett uppvaknande som gjorde att vi levde lite i en bubbla när vi kom hem. Det kändes som om vi fick perspektiv på vårt eget liv och verklighet. Sedan dess uppskattar vi allt oerhört mycket mer, säger Martin och Cissi håller med.

Träningen ligger i min identitet, då jag tränat i hela mitt liv, påpekar Martin. Dessutom är träning beroendeframkallande och man får härliga endorfinkickar. – Jag klarar mig utan träning i max tre till fyra dagar men sedan blir jag frustrerad, mindre nöjd med mig själv och trött. Dessutom blir jag mer stressad då jag tränar och det ger hälsa och välbefinnande även på sikt.

När Martin tävlade tränade han 10-12 pass i veckan. Nu tycker han att det känns som semester att ”bara” köra

tre till fyra pass per vecka, runt en och en halv timme åt gången. Cissi styrketränade inte innan hon träffade Martin utan dansade för hela slanten. Men nu känner hon hur bra kroppen mår av styrketräningen. De tränar ofta tillsammans på gym, joggar och tar långpromenader. Hemma tränar de gärna med hjälp av parövningar och Martin har skrivit en bok om kombinationsträning (läs mer på sid 45). Martin menar att det bästa är att få variation på sin träning, att styrketräna för att få stark kropp och exempelvis jogga för att få konditionsträningen. Gruppträning kan vara bra att börja med då det är enkelt och man bara behöver följa vad instruktören säger, påpekar Cissi.

– Om jag inte tränar blir jag grinig, säger Cissi. I framtiden vill jag fortfarande dansa, lära ut dans och hålla på med något inom hälsa, motion och kost. Jag ska börja plugga till idrottslärare, så det är också något att utforska framöver.

Martin arbetar som hälsocoach, är Aftonbladets coach,

håller föredrag för företag och inom andra sammanhang.

– Då och då arbetar jag som coach för privatpersoner men ofta får jag så mycket uppdrag från företag eller idrottsmän och kändisar (Peter Forsberg, Mikael Persbrandt) att jag inte hinner med allt. Men jag tycker att det är kul att coacha ”vanliga människor” och det var jättekul med tv-programmet Bröllopsform.

Martin vill gärna fortsätta med det han gör idag även i framtiden och han kan även tänka sig att jobba mer med tv, om något intressant dyker upp.

– Jag blev uppringd och tillfrågad om jag ville vara coach på tv-programmet Bröllopsform och jag tackade ja. Jag tycker att det är ett bra upplägg att paret får hjälp med träningsschema och rätt kost, det vill säga förändra sin livsstil hemma under en månad innan de kommer till mitt ”träningscamp”.

Det gör även att Martin kan köra tuffare med dem under de två veckor som de spenderar på träningslägret. Målet är självklart att de även efter programmets slut ska fortsätta i rätt bana med en förändrad livsstil med bättre hälsa som fokus. I ett program får man återse många av paren och se hur det har gått för dem efter en viss tid. Martin håller även kontakt med några av dem – håller ett vakande öga...

– Det kommer in många förfrågningar om att få åka på camp, så en idé vi har är att starta upp ett träningsläger dit människor kan komma för att bli coachade vad gäller träning, kost och mentalt, för att hjälpa dem att komma igång med sitt nya liv.

Martin och Cissi umgås mycket och jobbar en del ihop. De gör hälsosor tillsammans genom Aftonbladet, där de instruerar i dans och styrketräning och i maj bär det av till Mallorca, då även Fredrik Paulún åker med och föreläser om kost. De arbetar ofta hårt och mycket och därför är de noga med att boka in en paus. Innan jul åkte de till Teneriffa två veckor på semester, för att umgås och hinna varva ner. De älskar att ta långpromenader tillsammans och prata om allt mellan himmel och jord.

– Det är viktigt att ta vara på varje dag, leva i nuet och hitta en balans i livet. Om man jobbar och sliter hela tiden men inte har tid att träffa familj och vänner, då är det inte värt det, säger både Martin och Cissi. ■



Namn: Martin Lidberg

Ålder: 35 år

Yrke: Coach och föreläsare inom hälsa, programledare på tv

Familj: Barnen Nathalie 12 & Isac 10, förlovad med Cissi

Bostad: Lägenhet i Stockholm

Bästa träningsminne: Det finns många – när vi som träning inför OS skulle springa uppför ett berg, vid svarta havet, på en viss tid i 40 graders värme. Supertufft – men jag klarade det!

Tävlingsprestationer: EM Guld 2000, 2004 och VM Guld 2003

Livsmotto: ta vara på varje dag – umgås mer & stressa mindre



Namn: Cecilia Ehrling

Ålder: 24 år

Yrke: Dansare, danslärare

Familj: Förlovad med Martin, bonusbarnen Nathalie & Isac

Bostad: Lägenhet i Stockholm

Bästa träningsminne: Att öva inför och vinna Let's dance tillsammans med Martin

Tävlingsprestationer: Flera SM-medaljer, fina prestationer på både EM och VM

Livsmotto: ta vara på varje dag – umgås mer & stressa mindre

NATIONELLA  
**Hjälplinjen**  
020-220060

Professionellt  
Anonymt  
Kostnadsfritt



Mår du eller någon i din närhet psykiskt dåligt?

Hjälplinjen erbjuder dig kris- och stöd-samtal samt råd och hänvisning via telefon. Vi vänder oss till dig som befinner dig i en svår livssituation eller i akut psykisk kris. Ring för egen del eller som närstående.

www.hjalplinjen.se



Phir.se. Sök verksamheter inom området psykisk hälsa. Välj sökord som beskriver din situation och vilken typ av hjälp du söker. På phir.se finns också informationstexter inom området psykisk hälsa.

www.phir.se





# Pollenallergi - behandling har utvecklats med stormsteg

Snart vet vi hur våren och sommaren kommer att bli för landets alla pollenallergiker. Säkert är att den som har svår pollenallergi kan vinna mycket i välbefinnande genom modern behandling.

TEXT | SUSANNA HAUFFMAN

Allergier i alla former har ökat under de senaste decennierna. Man räknar med att så många som hälften av dagens skolbarn har någon form av allergi eller annan överkänslighet, och det innebär en fördubbling sedan 1970-talet och en tredubbling sedan 1960-talet.

Pollenallergin ökar i takt med andra former av allergier och är dessvärre väldigt svår att skydda sig mot. Dammkvalster kan man i viss mån städa bort och pälsdjur kan man undvika – likaså födoämnen som man inte tål. Men man kan knappast låta bli att andas över huvudet under hela pollenssäsongen. En säsong som dessutom blir längre och längre, enligt svensk och internationell forskning. Pessimisterna tror att vi i framtiden kan räkna med pollenssäsong från februari till november.

– Det är inte ovanligt med allergiutbrott på sportlovet, säger Gunilla Hedlin,

professor i barn- och ungdomsalergologi vid Karolinska Institutet, som främst ägnat sig åt astma hos barn.

Växtsåsongen startar tidigare och tidigare – hasseln börjar ett par månader tidigare idag än för 30 år sedan. Det beror på att medeltemperaturen stiger.

En eller flera gånger per år får vi också in fjärrtransporterat pollen, främst från sydosteuropa. Och nya arter gör sitt intåg i vårt land, bland annat "pollenmonstret" malörtsambrosia. Den blommar från augusti tills nattfrost sätter in.

Det är föga sannolikt att man kan "vänja" sig vid pollen, när man en gång blivit sensibiliserad (överkänslig) mot dem, berättar Gunilla Hedlin. Däremot blir många pollenallergiker bättre i tonåren och som vuxen kan man ibland nästan helt slippa de allergiska besvär man haft i barndomen. Det har ingenting med behandling att göra, det är en sakta pågående process.

Det är ofta en pollenssäsong med låga nivåer som gör att man tror att man blivit bättre – men sedan kommer en "högpollenssäsong" efter några år, och man får åter besvär.

Dessvärre kan man också se motsatsen, en del unga vuxna drabbas av allergi först i 20-30-årsåldern, utan att ha haft besvär som barn. Vad detta beror på vet vi inte, säger Gunilla Hedlin. Troligen har anlaget för allergi legat latent ("sovande") under barndomen och tonåren, för att senare i livet väckas till liv. Varför och av vad vet man inte riktigt. Men troligen är det en "cocktail-effekt", flera olika faktorer samverkar. Plötsligt kommer droppen som får bågaren att rinna över och immunsystemet att sätta igång allergiska reaktioner.

## Trötthet och huvudvärk vanliga symtom

Hur går det till när man utvecklar

"hösnuva"? Jo första gången immunförsvaret reagerar (eller snarare överreagerar) på pollen bildas så kallade allergiantikroppar. Dessa placerar sig på speciella celler (mastceller) i bland annat näsans, luftrörens och ögonens slemhinnor. Därmed har man blivit sensibiliserad, det vill säga överkänslig för pollen.

När man sedan kommer i kontakt med frömjöl som flyger omkring i luften känner allergiantikropparna igen pollenmolekylerna och mastcellerna släpper bland annat ut ämnet histamin. Detta ämne utlöser de typiska reaktionerna: klåda i halsen, rinnande snuva, våldsamma nysningar, nästäppa, röda och kliande ögon. Symtomen kommer ofta snabbt, inom 10-20 minuter efter den första kontakten med frömjölet.

En del pollenallergiker drabbas förutom ovan nämnda symtom också av hosta och retningar i luftrörens, berättar

Gunilla Hedlin

– Då är det extra viktigt att sätta in en effektiv behandling mot de allergiska symtomen, annars finns risken att man utvecklar astmasymtom, som kan bli långvariga. Man kan då också få en allmänt ökad känslighet i luftrörens och näsan, så att man reagerar mycket starkt på även dofter, rök, avgaser och kyla.

Många pollenallergiker klagat också över trötthet, huvudvärk och koncentrationssvårigheter när pollenbesvären är som värst. Studier visar att skolbarn presterar sämre under maj månad, om de inte behandlas för sina svåra allergiska besvär.

Allergi är ju en systemsjukdom. Den påverkar celler som finns både i luftvägarna, huden, tarmen och andra vävnader. Även om huvudsymtomen vid pollenallergi är snuva och ögonirritation, har man ofta även en allmän påverkan i kroppen, som ger trötthet,

irritation och ibland huvudvärk.

## Rätt medicinering ger god lindring

Under senare år har trenden varit att man ska vara frikostig med behandling, för att man ska slippa symtom och minska risken för framtida kroniska luftvägsbesvär. Men nu börjar experterna diskutera i annorlunda banor. Den som har en mycket lindrig pollenallergi kanske inte behöver medicinera alls – eller åtminstone sänka doserna och bara ta medicin när den verkligen behövs.

Gunilla Hedlin:

– En viktig lärdom vi fått under de senaste femton åren är att väldigt få av dem som har lindriga symtom senare utvecklar svårare allergi och astma. Det finns alltså ingen anledning att sätta in det tunga artilleriet av allergibehandling vid en lindrig pollenallergi. Och det finns inget stort behov av att ►

Se film om  
pollenallergi på  
[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)





sätta in förebyggande behandling för den som bara har hösnuva men ingen astma.

Vi ska inte skrämna upp patienterna, säger Gunilla Hedlin. Det är inte farligt att avstå från medicin om man har hösnuva. Det finns faktiskt människor som har skuld känslor för att de inte tar allergimedicin under pollensäsongen.

På apoteket finns receptfria medel mot allergiska besvär. Är man säker på att man har en pollenallergi och har så svåra besvär att det påverkar ens vardag, kan man utan risk gå och köpa dessa medel och börja behandla sig så fort de första symtomen gör sig påminda.

#### Hur vet man att det är pollenallergi och inte vanlig förkylning?

– Huvudregeln är att en vanlig förkylning till skillnad mot hösnuva brukar ge med sig efter några dagar eller i varje fall inom en vecka. Man har ofta ont i halsen, det slem som kommer ut är ofta tjockare. Det kliar heller inte lika mycket i ögonen som vid en allergisk snuva.

Har man mycket svåra symtom under pollentid, kan man gå till husläkaren, som kan fastställa om det verkligen är en pollenallergi som ger besvären. Det sker ofta via ett blodprov som visar om det finns allergiantikroppar. Husläkaren kan sedan skriva ut lämpliga mediciner. Om de inte ger önskvärd effekt kan det bli aktuellt med remiss till en allergispecialist.

Hos denna går utredningen ofta vidare med ett så kallat pricktest på underarmen, där man droppar olika allergiframkallande ämnen (vanligen björk, timotej, gråbo, häst, hund, katt, dammkvalster och tre olika mögelsorter). Allergiantikropparna finns nämligen inte bara i näsan och ögonen, utan också i huden, och ger där reaktioner som liknar nässelutslag. Inom en kvart ser man vilka allergen huden reagerar mot.

Ibland gör man ett lungfunktionstest för att se om det finns ett inslag av

astma. Utredningen kan även omfatta analys av allergiantikroppar i blodprov. Idag kan man också mäta kväveoxid (NO) i utandningsluft för att få ett mått på inflammationen i luftrören.

Med stöd av dessa undersökningar får man sedan råd om medicinering och eventuella förändringar av livsstil och sanering av miljö.

#### Vaccinering alternativ vid svåra besvär

Vid lindrig till måttlig pollenallergi brukar vi rekommendera behandling med antihistamin-tabletter dagligen, berättar Gunilla Hedlin. Effekten märks samma dag.

Den ”nya generationen” antihistaminer ger inte de äldre medlens biverkningar som trötthet och försämrad reaktionsförmåga. Antihistamin ges ibland också i form av nässpray eller ögondroppar.

Ett alternativ till antihistaminer är förebyggande mediciner (natriumkromoglikat) i form av ögondroppar. När det gäller denna medicin är det särskilt viktigt med regelbunden behandling. Man bör också känna till att full effekt nås först efter några dagars användning. Natriumkromoglikat och antihistamin-tabletter kan också kombineras.

Nästa steg är receptbelagda nässprayer med kortison, som dämpar inflammationen i slemhinnan. Ett par av dem finns också utan recept.

– Det är en effektiv och bra behandling. Risken för systempåverkan med den här typen av lokal kortisonbehandling är försumbar och behandlingen pågår dessutom bara under några månader under säsong.

Pollenallergiker med astma kan också få beta-2-stimulerare, ett inhalerat pulver, som vidgar bronkerna. Om astmabesvären återkommer dagligen kan de även behöva använda inhalatorer med kortisonpreparat.

Om man har provat dessa alternativ, men ändå har besvär med nysningar, lokala och allmänna symtom, finns ännu en behandling att ta till:

– Då kan allergiläkare ge en typ av



vaccinering, med små mängder av exempelvis björkextrakt som sprutas in under huden i små doser, som sedan ökas successivt. Det brukar vara mycket effektivt, 80 procent av fallen blir påtagligt förbättrade, och behöver inte ta så mycket andra allergimedikiner. Denna behandling minskar också – till skillnad från annan allergibehandling – tröttheten som oftast följer med allergin.

Nya vaccinationsbehandlingar har också utvecklats. Idag kan man använda ”IgE-vaccin”, eller anti-IgE-behandling.

Enkelt uttryckt kan man säga att traditionella allergimedikiner bromsar och förebygger den allergiska reaktio-

nen och minskar symtomen. Den nya anti-IgE-behandlingen blockerar istället de grundläggande mekanismerna för att en allergisk reaktion över huvudet ska uppstå.

På flera olika forskningscentra i Sverige har man arbetat med att försöka ”rena” allergenet, och framställa så kallade rekombinanta allergen.

Som exempel kan vi nämna att det finns en mängd olika beståndsdelar i björkallergen. Traditionellt ger man patienterna en vaccinering mot hela björkallergen, trots att många kanske bara är allergiska mot en av dess beståndsdelar. Det skulle alltså i värsta fall kunna hända att man genom vaccineringsbehandlingen ersätter sin gamla

björkpollenallergi med en ny.

Syftet är att man i framtiden ska kunna ge ”skräddarsydd” vaccinering med det ”rena”, rekombinanta allergenet. Det borde kunna innebära bättre effekt på kortare tid och mindre risk för biverkningar. Grazax heter det första allergivaccinet i tablettform mot gräspollenallergi. Läkemedlet är tänkt enbart för svårt allergiska som inte får tillräckligt bra effekt med vanliga allergiläkemedel och har i studier visat god effekt. Snart kommer de första långtidsstudierna på effekterna av denna nya tablettvaccinering. ■

Glöm inte att kolla pollenprognosen!



# SLUTA RÖKA

*och få enorma hälsovinster*

Rökning orsakar 6400 dödsfall varje år. Slutar man röka kan man få ett längre liv, men det allra viktigaste är den förhöjda livskvaliteten under dessa år. Direkta effekter av rökstopp är bland annat att maten smakar bättre, du känner doften av vår på ett "nytt" sätt och förbättrat immunförsvar.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Allra första gången man röker blir man yr och illamående, vilket beror på att kroppen inte är förberedd på att ta emot nikotin. Nikotin tar plats för andra viktiga ämnen, vilket påverkar kroppens funktion.

– Man blir som förgiftad, men kroppen är påhittig och bildar då nya nikotinreceptorer vilket gör att kroppen bygger upp en tolerans, säger Lena Lund, utredare/distriktsköterska på Institutionen för Folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet. Besvärligt är även det snabba tillslaget, ett bloss når hjärnan på sju till tio sekunder, vilket gör att det är starkt beroendeframkallande.

Tobak är den vanligaste yttre orsaken till många sjukdomar och en för tidig död. Det bildas tusentals kemiska ämnen när cigaretter brinner, vilka har skadliga effekter på människan. Då ämnena transporteras runt med blodet når de alla delar av kroppen i farligt höga doser. Några exem-

pel på skador som drabbar rökare i högre utsträckning är kärlekskramp i benen, cancer i urinblåsan, kronisk bronkit, lungcancer, åderförkalkning, stroke i hjärnan, hjärtinfarkt, magsår och benskörhet med flera.

Hur beroende man blir är olika från individ till individ. Vissa klarar att feströka hela livet men de allra flesta blir dagligrökare. Man har forskat på ungdomar där man sett att även de som enbart röker på helgerna är beroende och har svårt att sluta, säger Lena Lund. Anledningen kan vara att nikotinet ligger kvar i kroppen längre hos yngre.

Cigaretter har en kort halveringstid vilket gör att man måste fylla på ofta, vanligtvis varje eller varannan timme, det blir 15-20 cigaretter per dag. Rökare behöver en viss mängd nikotin för att slippa abstinens.

– Idag när man inte får röka på restauranger och arbetsplatser behöver rökare ta fler cigaretter när de väl kan, på



Lena Lund, utredare/distriktsköterska på Institutionen för Folkhälsovetenskap, KI



lunchen och kvällen. En rökare har ofta svårt att gå under fem cigaretter per dag, menar Lena Lund.

2007 rökte 16 procent av männen och 12 procent av kvinnorna i Sverige, det vill säga det finns cirka en miljon rökare. 1980 rökte 33 procent och idag röker 14 procent av befolkningen så man har sett en halvering de senaste 28 åren. Det tyder på att samhället genom informationskampanjer, lagar och prishöjningar kan påverka människor att aldrig börja röka, dra ner på rökningen eller sluta röka.

– Det är viktigt att påverka politiker och stifta lagar för att minska rökningen, säger Lena Lund. Man måste se till att lagen om att inte få köpa cigaretter om man är under 18 år följs. Vi har sett en minskning av rökare och rökning tack vare rökstopp på restauranger (2005) och på 90-talet höjdes priset rejält och rökningen minskade då framför allt bland ungdomar. ▶

## Smärta?



**IcePower hjälper  
– bevisad effekt! \***

IcePower kylande gel är ett effektivt, tryggt och snabbt sätt att minska smärta samt svullnad. Använda IcePower för muskel- och ledvärk samt vid motionskador.

Försäljning Apoteket samt IcePower Shops

[www.icepower.net](http://www.icepower.net)



\*)Airaksinen et al.: Double-blinded Trial of the Efficacy of Cold Gel with soft tissue injuries ISAP, San Diego 8/2002.

## FÖRKYLNINGSKUDDY®

–FÖR EN LÄTTARE ANDNING!



Lindrar vid:  
KOL ASTMA REFLUX  
FÖRKYLNING SNARKNING  
Sov gott -ligg inte platt!



Idag är det framför allt unga tjejer som börjar röka och när man undersökte vart förstagångsrökarna i Stockholm fanns blev man förvånad. Bland unga tjejer i årskurs två på gymnasiet var det fler som rökte i city än i förorterna. Exempelvis rökte 53 procent av tjejerna på Östermalm mot 24 procent i Rinkeby. Anledningen är troligtvis ett stort gruptryck och att det kan anses vara en "innegrej".

–Om man börjar tidigt röker man ofta 20 år av sitt liv. Nu har kvinnor gått om männen när det gäller lungcancer, som nu är vanligare hos kvinnor än män – det speglar rökningen i samhället.

Det är olika hur mycket skolor uppmärksammar rökningen som ett problem. Skolor kan ta hjälp av Non Smoking Generation, som inspiratörer för "antirök" i årskurs sex och sju.

Den yrkeskår som röker minst idag är läkare och man ser tydligt att fler lågutbildade röker. 22 procent av de som är 45-64 år med kort utbildning, är sjukskrivna eller förtidspensionärer röker. Snusarna är runt 20 procent och har långsamt ökat. Man ser att svenska män totalt får i sig samma mängd nikotin som den europeiska mannen, vilket tyder på att snusningen tagit över en del av rökarna. Snusande kvinnor har ökat något, men det är olika vanligt beroende på vart man bor.

–Föräldrar bör aldrig tillåta sina barn att börja röka. Inte heller rökande föräldrar bör tillåta detta. Man bör vara framåt, diskutera och prata om riskerna. Försöka att behålla förtroendet utan att vara en ja-sägare. Det gäller att stötta och tala om att man finns där och vill hjälpa till.

Om man vill lyckas förändra ett beteende vare sig det gäller att sluta röka, gå ner i vikt eller börja motionera gäller det att:

- VERKLIGEN VILJA
- INSE ATT MAN KAN
- VARA BEREDD ATT GÖRA JOBBET

–Man måste utgå från individen, då alla är olika. Det är bra att ha någon typ av "motiverande samtal", där man tar reda på vad som är personens "hinder" och vilka som är drivkrafterna.

Det finns läkemedel som fungerar bra och kan fördubbla chansen att lyckas sluta röka. I första hand är det receptfria preparat, som nikotinplåster, tuggummi, sugtabletter, inhalator, microtab och munspray. På recept kan du få en nässpray.

–Läkemedel kan aldrig ersätta cigaretter, för det finns inget som ger samma snabba tillslag, sju till tio sekunder. Tuggummi tar två till tre minuter innan man får effekt. Det hjälper dig att bli av med värsta röksuget och hur stor hjälp man känner är individuellt.

Som andrahandsval finns läkemedel på recept, som Champix och Zyban. Min erfarenhet är att de är effektiva, men man måste även här vara beredd på att jobba med vanorna, påpekar Lena Lund. Det är viktigt att veta att i studier ser

man att även de som får sockerpiller och inte läkemedel får biverkningar, vilket tyder på att det lika väl kan vara abstinens.

Om man vill sluta röka behöver man allt stöd man kan få, från familj, vänner, arbetskollegor, sluta-röka-linjen (020-84 00 00) och man kan få stöd via Internet. Gruppverksamhet har också visat god effekt på att sluta röka. Tyvärr har inte alla tillgång till detta på sina vårdcentraler, säger Lena Lund. ■

### Alla vinner på rökstopp

#### För rökaren själv:

- Förbättrat lukt och smaksinne.
- Friskare hud och bättre tänder.
- Mer ork att röra på sig.
- Mäns förmåga att få erektion ökar.
- Du doftar godare.
- Bättre hälsa och större motståndskraft att stå emot infektioner och andra sjukdomar.
- Risken för cancer minskar betydligt.

#### För andra:

- Barn och andra familjemedlemmar slipper utsättas för passiv rökning.
- Omgivningen slipper få rök och obehagliga lukt i ansikte.
- Allergiker slipper få problem.
- Samhället behöver inte stå för alla extra kostnader på grund av sjukdomar till följd av rökningen.

### Tips för att förbereda rökstopp:

- Bestäm datum för ditt rökstopp, en till två veckor fram i tiden.
- Berätta för familj och vänner för att få lite press på sig och stöd.
- Börja förändra vanor inför rökstoppet – inför rökfria zoner, exempelvis inte röka då man pratar i telefon eller dricker kaffe.
- Bestämna sig för att inte ha tobak hemma – det ska vara jobbigt att gå och handla när röksuget dyker upp. Ett röksug varar cirka två minuter så det gäller att hålla ut.
- Promenader och fysisk aktivitet gör det lättare – försök att få med en granne/vän.
- Gör roliga saker och unna dig något när du lyckas.
- Prata med läkare om eventuellt läkemedel.



# Test: Är du i riskzonen?

Längd (Längd i meter)	Normalvikt (Vikt i kg) BMI 18,5 – 24,9	Övervikt (Vikt i kg) BMI 25 – 29,9	Fetma (Vikt i kg) BMI > 30
1.50	42 – 56	56 – 67	> 67
1.60	47 – 64	64 – 77	> 77
1.70	54 – 72	72 – 86	> 86
1.80	60 – 81	81 – 97	> 97
1.90	67 – 90	90 – 108	> 108
2.00	74 – 100	100 – 120	> 120

- ▶ Är du överviktig enligt tabellen ovan?  Ja  Nej
- ▶ Blev du förvånad?  Ja  Nej
- ▶ Har du försökt gå ned i vikt på egen hand?  Ja  Nej
- ▶ Svårighet med motivationen under längre tid?  Ja  Nej
- ▶ Viktmotionerar du på rätt sätt?  Ja  Nej
- ▶ Har du börjat fundera kring riskerna med fetma?  Ja  Nej
- ▶ Kan det finnas kunskaper som du saknar?  Ja  Nej

Din doktor kan hjälpa dig med professionella råd och tips om hur du lyckas bli av med de farliga kilona. Till exempel finns idag medicinsk behandling som kan komplettera och underlätta framgångarna med din livsstilsförändring.

Fråga din doktor så får du veta mer.

Är du i riskzonen?  
Tala med din doktor!





## Nyfödda hjärnor skyddas av kyla

Man kan minska risken för hjärnskador markant för nyfödda som fått syrebrist vid förlossningen om de kyls ned några dygn. Detta enligt en metod som tillämpas på försök i Sverige sedan två år. Barnens kroppstemperatur sänks till 33,5 grader under tre och ett halvt dygn.

Källa: TT



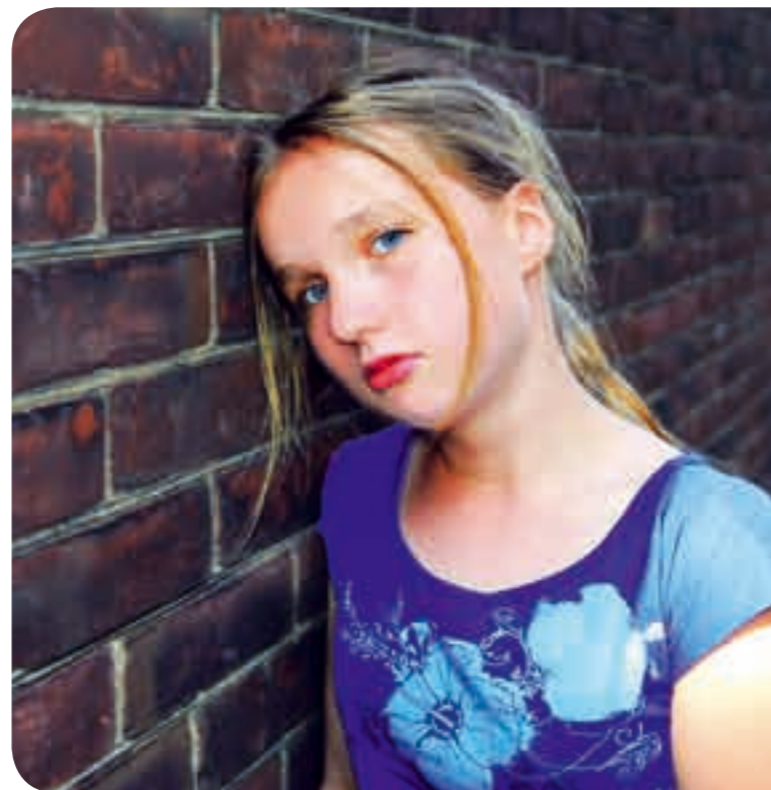
## Var fjärde flicka mobbad på nätet

Vart sjätte barn har blivit utsatt för nätmobbning. Ändå vet omkring hälften av föräldrarna inte hur man kan ta reda på om ens barn mobbas eller mobbar på nätet. Det visar en färsk undersökning från försäkringsbolaget If.

Nätet är de ungas vardag och mötesplats. Bland föräldrar råder stor oro och okunskap när det gäller nätmobbning. Undersökningen, som gjordes bland 1035 föräldrar med barn mellan 9 och 16 år, visar att var fjärde förälder med en dotter uppger att deras barn har blivit utsatt, jämfört med var tionde pojke. Sannolikt är mörkertalen stora.

- 28 procent av föräldrarna är allvarligt oroad över att deras barn ska drabbas av nätmobbning.
- 46 procent vet inte hur man tar reda på om ens barn mobbar eller mobbas på nätet. På landsbygden känner man sig mer osäker (53 procent osäkra) än i storstan (42 procent).
- Tre av fyra föräldrar pratar om nätmobbning med sina barn och mer än var tredje begränsar surf tiden för att kunna ha bättre kontroll.

Efter årsskiftet startar If tillsammans med Rädda Barnen ett projekt i flera av landets skolor där man ska utbilda 1000 grundskollärare i hur man skapar en tryggare miljö för unga på Internet. Det planeras även seminarier för elever och föräldrar. Målet är att skapa meningsfulla samtal och diskussioner i skolan och hemmet kring de här frågorna.



**Titel: Piller och Baciller**  
**Författare: Fredrik Brounéus**  
**ISBN: 9789197616935**  
**Förlag: Edition Andersson AB**  
**Illustrationer: Nina Erixon-Lindroth**

Läkemedelsverket ger ut Piller och Baciller – en barnbok om läkemedel. Boken vänder sig till barn i cirka 6–11-årsåldern och berättar om allt spännande inom läkemedelsområdet – exempelvis

- hur vacciner fungerar
- varför antibiotika inte hjälper mot virusjukdomar
- om virus, bakterier, svampar och parasiter (hur de gör när de angriper kroppen och hur vi gör för att försvara oss – både med och utan läkemedel).

Piller och Baciller säljs via bokhandeln och kostar cirka 170 kr.



**Titel: Lek med tanken**  
**Författare: Johan Plate, Anders Plate**  
**Bokförlag: SISU Idrottsböcker**  
**ISBN: 9789185433582**

Detta är ett LÄS-LYSSNA-LÄR-material som kan användas för att träna barn och ungdomar mellan 6-18 år i att uppleva en mer glädjeric idrott, genom mental träning. I boken beskrivs situationer som många barn och ungdomar konfronteras med. Förslag ges på hur du bland annat kan arbeta med:

- Ohanterlig nervositet inför tävlingar och begränsande blyghet.
- Ungdomars utveckling, som puberteten och hur den påverkar idrottsprestationer.
- Att hitta balans och att hantera problem kopplade till elitsatsning.



På [www.psorinfo.se](http://www.psorinfo.se) finner du information om psoriasis som ger både fakta och goda råd. Syftet med hemsidan är att öka kunskapen om psoriasis. Det finns ingen anledning att låta sjukdomen påverka livskvaliteten negativt. Det finns mer att erbjuda än du kanske tror.



ett bra  
liv med  
psoriasis



LEO Pharma Nordic

[www.leo-pharma.se](http://www.leo-pharma.se)

[www.psorinfo.se](http://www.psorinfo.se)





# Hälsa hos män

Männens sjukdomar domineras av hjärtsjukdomar och cancer. Alternativa behandlingar används relativt frekvent hos män, men är ännu vanligare hos kvinnor. Det blir också vanligare med stigande ålder.

TEXT | THOMAS KJELLSTRÖM

Om man räknar in besök hos kiropraktor, alternativ terapeut, kosttillskott, örtmedicin, meditation och andningsövningar ökar frekvensen från 86 procent av befolkningen i åldern 50-60 år till 92 procent i åldern över 80 år. 82 procent män använder någon form av alternativ behandling och 91 procent kvinnor. Vanligast är vitamin C, vitamin E och kalcium samt lök och Gingko biloba. Meditation är mycket populärt och används av 30 procent.

## Komplementära behandlingar hos män med cancer

Det finns en mängd substanser och åtgärder som används vid cancer, som anti-cancer dieter, kosttillskott, homeopati, kropp-själ terapier, psykologiska terapier och ett spektrum av örtmediciner, som iscador, gingko biloba, grönt te, aprikoskärnor med mera. I en välgjord studie från England fann man att tre av fyra män med cancer



*Meditation är mycket populärt och används av 30 procent.*

medac

# Torr i munnen?



Har du problem med muntorrhet? Äntligen finns ett långtidsverkande saliv ersättningsmedel med naturliga muciner. Finns att köpa genom tandvården, Farmateket i Stockholm eller direkt via [www.medac.se](http://www.medac.se)



MEDAC • BOX 120, 432 23 VARBERG • TEL 0340 64 54 70 • FAX 0340 64 54 79 • INFO@MEDAC.SE



även hade någon form av egenordinerad behandling. Oftast informerade man inte sin behandlande läkare om detta. Vanligtvis fick män vetskap om alternativ från familjen, vänner och bekanta, speciellt kvinnliga bekanta, istället för att själva söka information. Män valde egenbehandlingar huvudsakligen tack vare personliga historier och andras erfarenheter och inte utifrån vetenskapliga bevis. Intressant är att män inte uppfattar avsaknad av vetenskapliga bevis liktydigt med brist på effekt. Därför resonerade man ofta att "varför inte pröva"? Det är viktigt att alla personer som har någon form av egenbehandling tar upp det med sin läkare.

#### Fetma hos män

Det finns ett antal förslag på alternativa behandlingar för fetma med olika mekanismer, som att öka termogenes (värmealstring och därmed kaloriåtgång). De bästa är de som har rent mekaniska effekter som att öka fyllnadskänslan i magen och därmed minska behovet av mat. Det är i huvudsak chitosan (en slags kåda) som har förmågan att falla ut fett och binda sig till det så att det inte absorberas. När man sedan testat effekten i så kallade dubbelblinda studier så visar det ingen ef-

fekt. Tyvärr är det så att viktminskningseffekten med flertalet alternativa behandlingar är mycket liten och därför krävs även ett minskat kaloriintag och/eller mer fysisk aktivitet. Det förtjänar att påpekas att inte ens vetenskapligt prövade läkemedel gör underverk, även om de visar en värdefull viktminskning.

#### Impotens

Ofta är impotensbesvär en tidig signal för begynnande kärlsjukdom i kroppen, inte minst hos diabetiker. Det finns bra medicinska behandlingar för impotens. Det finns även en stor marknad för alternativa behandlingar, som saknar vetenskapligt underlag. Det är väl känt att placeboeffekten av behandlingar vid impotensbesvär är mycket hög. Man har sett i studier för effektiva läkemedel, att placeboeffekten är så stor som 25-50 procent. Det betyder att om 100.000 män tar ett överksamt kosttillskott så kommer 25-50.000 att rapportera någon form av förbättring och det spelar då ingen roll vad tillägget är. Här är det mycket viktigt att man berättar för sin ordinarie läkare vad man har för typ av egenbehandling så att man kan undvika biverkningar eller effekter som är tvärt emot vad man vill åstadkomma.

#### Örtmediciner vid impotens

Ginkgo biloba har testats på patienter som fått sexuellt nedsatt funktion av antidepressiv behandling. 63 patienter fick ginkgoextrakt dagligen i en okontrollerad studie (jämfördes inte med placebo) och man fick positiva effekter på flera sätt inklusive peniserektion. Ginkgo (i kombination med Muira puama) finns också testat på i övrigt friska

kvinnor som hade sexuell dysfunktion och det gav bland annat ökad lust till sexuell aktivitet, intensitet av orgasmen med mera.

Det saknas dock en vetenskapligt god studie för att kunna bedöma effekten av Ginkgo.

Ginseng tonikum från växten Panax ginseng eller Panax quinquefolius har fått en stor spridning som afrodisiakum (medel som anses stimulera sexualdriften). I en systematisk genomgång av den vetenskapliga litteraturen finner man inte någon RCT-studie (jämförelse med placebo) som kan bekräfta effekten. Nyligen har också FDA (närmast motsvarande Läkemedels- och Livsmedelsverket) i USA konstaterat att det inte finns någon påvisad effekt av intag av ginseng. Det finns enstaka positiva effekter rapporterade, som dock inte uppfyller vetenskapliga krav.

Yohimbine är kemiskt en alkaloid som kommer från barken av ett västafrikanskt träd (Corynanthe yohimbe) och är traditionellt använt för att förbättra den sexuella förmågan och viriliteten. Det har funnits ett preparat som marknadsfördes som "Afrodex" på afrikanska marknaden till 1973. Den effektiva substansen har en så kallad alfa-2-adrenerg blockerande effekt och kan ge högt blodtryck, ångest, maniska symtom förutom att påverka effekten av andra läkemedel. Det finns sju studier av god kvalitet. Yohimbin visar en bättre effekt än placebo på ett säkert sätt. Det finns ingen direkt jämförande studie med Viagra (sildenafil), Levitra eller Cilialis men indirekt jämförelse antyder att effekten av yohimbine är mindre men att det även ger mindre biverkningar. Yohimbine är vetenskapligt godtagbart för behandling. OBS! Erektionssvårigheter hos män kan vara ett tidigt tecken på allmän kärlsjukdom och har man långvariga erektionsproblem bör man berätta det för sin doktor för att kontrollera blodcirkulationen och tecken på åderförfattning (åderförkalkning).

Läkemedelsverket har analyserat potensmedel från internetapotek och fann att 10 av de 28 potensmedel som man analyserade inte innehöll vad som utlovades på förpackningen. Samtliga 10 innehöll någon av läkemedelsubstanserna sildenafil, tadalafil eller vardenafil. I innehållsdeklarationen stod i de flesta fall att produkterna endast innehöll örter av olika slag och bara i två fall fanns det angivet att produkten innehöll en läkemedelsubstans. Man konstaterar att 96 procent av internetapoteken är olagliga och att sex av tio receptbelagda mediciner som säljs på internet är falska och farliga eller undermåliga.

#### Män och barnbarn

Man kan se könsskillnader i flera psykosociala situationer. En studie visar att pensionerade män som helt slipper stort ansvar för vård av barnbarn, ökar sitt välbefinnande i hög grad, mest genom att minska depressiva tendenser.

Kvinnor däremot reagerar på ett annat sätt. Om det även gäller för kortare umgängen med barnbarn framgår inte, men troligtvis har det helt andra effekter.

Det är intressant att konstatera att män födda utom äktenskap och som förblir ogifta har en dubbelt ökad risk för hjärtinfarkt jämfört med män som är födda inom äktenskapet. Dessutom har barn och barnbarn till män som är födda utom äktenskapet en betydligt ökad risk för cirkulatorisk sjukdom. Det finns ingen bra förklaring till detta, det vill säga om det beror på ärftlig biologi eller om sociala faktorer följer med i generationer. Det är även intressant att det endast gäller cirkulations-sjukdomar och inte andningsrelaterade sjukdomar eller mag-tarmsjukdomar. ■

#### Referenser:

1. Evans M et al; Decisions to use complementary and alternative medicine (CAM) by male cancer patients: information seeking roles and types of evidence used. BMC Complementary and Alternative Medicine, 2007; 7; 25-38.
2. Szinovacz ME; Davey A: Effects of retirement and



- grandchildren care on depressive symptoms. Int J Aging Hum Dev 2006; 62; 1-20.
3. Modin B. et al: The contribution of parental and grandparental childhood disadvantage to circulatory disease diagnosis in young Swedish men. Social Science & Medicine 2008; 66; 822-834.
  4. Ness J et al; Use of Complementary Medicine in Older Americans: Results from the Health and Retirement Study. Gerontologist 2005; 45; 516-524.
  5. Information från Läkemedelsverket 2008; 19:6, 4-5.



Ginkgo biloba

www.etacbutiken.se

#### Produkter för:

- Träning
- Matlagning
- Daglig hygien
- Välbefinnande
- Syn
- Hörsel
- Avkoppling

Välkommen till Etacbutiken.  
Smarta produkter i vardagen!



EDGE DUSCHPALL

RELIEVE OSTHYVEL

DUSCHSANDAL

**etac**<sup>®</sup>  
Skapar möjligheter



# Turkiska sugfiskar eller syntetiska antikroppar?

Psoriasis är den vanligaste, livslånga hudsjukdomen i Sverige förutom eksem. En tredjedel av patienterna drabbas också av psoriasisartrit, värk i lederna. Forskarna börjar nu komma de ärftliga faktorerna på spåren och nya biologiska läkemedel förbättrar behandlingen.



Mona Ståhle, professor på Hudkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna

TEXT | ULLA RUDSANDER

–En kvarts miljon människor i Sverige lider av psoriasis, från lätta till svåra symtom, säger Mona Ståhle, professor på Hudkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset i Solna. Sjukdomen smittar inte utan är ärftlig.

Psoriasis är ganska vanlig i Skandinavien och Europa, men förekommer inte så ofta i Asien eller Sydamerika. Forskningen har ännu inte kommit så långt att gentest kan erbjudas för att få veta om man bär på arvsanlagen. Normala varianter av flera olika gener ligger bakom förloppet, inte enstaka, helt förstörda gener. Faktorer i omgivningen samverkar i viss mån med genetik. Negativa faktorer som kopplats till psoriasis är rökning, övervikt och stress. Den yttersta orsaken till varför sjukdomen uppkommer är okänd, men en het genkandidat är HLA-C som styr hur kroppen reagerar mot främmande ämnen.

–HLA-C-genen är viktig att matcha

vid transplantationer, säger Mona Ståhle. Förut fokuserade läkarna bara på huden som problemområde för psoriasis. Numera förstår vi att det är en sjukdom som omfattar hela immunsystemet, men att den yttrar sig i form av inflammation på huden och i leder. Ett samband mellan svår psoriasis och risken att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar har också upptäckts på senare tid.

Hos unga patienter är ofta halsinfektioner en utlösande faktor. Har man psoriasis i familjen kan det därför vara god idé att se upp med halsfluss och sätta in antibiotika. För medelålders är det istället vanligt att sjukdomsdebuten är förknippad med en livskris. Utslagen i huden kan börja i hårbotten och sedan dyka upp på armbågar och knän. Denna milda form av psoriasis behandlas med mjukgörande kräm och om man inte är alltför blek i huden är solljus välgörande.

–Vi behandlar mild psoriasis med D-vitaminliknade krämer och kortisonkrämer som dämpar inflammationen. Vid svårare besvär är det tablettbehandling som gäller. Tillskott i form av A-vitaminpiller kan hjälpa. Ett cellgift, Methotrexate, har använts i decennier och kan tas om patienten har en normal leverfunktion. En akutlösning är medlet cyklosporin som skruvar ner immunsystemet och främst ordineras för att förhindra avstötningar efter transplantationer. Cyklosporin ges oftast bara en kort period eftersom patienten riskerar påverkan på njurfunktionen.

I cirka 30 procent av fallen utvecklas psoriasisartrit, vilket betyder att inflammationen sprids och patienten får värk i lederna. Sedan 2004 finns de så kallade biologiska läkemedlen att skriva ut för behandling av svår psoriasis och psoriasisartrit. Lever man hälsosamt kan det bidra till att krop-

pen svarar bättre på behandling.

–De biologiska läkemedlen (Enbrel, Remicade och Humira) innehåller förhållandevis stora, aktiva komponenter som proteiner eller antikroppar. De förändrar immunförsvaret hos patienten och fungerar i många fall

*Vid svårare besvär är det tablettbehandling som gäller.”*

förvånansvärt bra.

Men det finns också risker med att behandlas med biologiska läkemedel. Före påbörjad behandling undersöks ifall patienten bär på latent tuberkulos. Tbc och allehanda småinfektioner kan nämligen blossa upp när medicinen påverkar immunsystemet i onormal riktning.

–Vi lutar oss mot erfarenheter från behandlingen av patienter med ledgångsreumatism. Där har läkarna använt biologiska läkemedel i tio år. En berättigad fråga är nämligen: Får man cancer av det här? Tumörer kanske lättare undslipper immunsys-

temets kontroller då dessa mediciner finns i omlopp. Därför letar vi aktivt efter tecken på till exempel hudcancer, och alla biverkningar rapporteras till ett nationellt register, säger Mona Ståhle.

Den nya generationen läkemedel mot psoriasis och psoriasisartrit kommer också att vara biologiska men av en annan typ. De ska förhoppningsvis sikta in sig enbart på angripen vävnad och skona resten av kroppen.

En gammal metod med ursprung från Turkiet kan vara aktuell för psoriasispatienter som vill pröva något

annorlunda. Den går ut på att man badar med ”sugfiskar”, garra rufa, eller rödaktig sugbarb av karpfamiljen. Vid behandlingen av psoriasis med sugfiskar avlägsnas lösa hudflagor och dessutom påstås att fiskarna kan injicera det aktiva ämnet ditranol i huden.

–Det låter inte troligt att en fisk skulle ha substansen ditranol tillgänglig i munnen, menar Mona Ståhle. Jag hittar inget om detta i litteraturen. Ditranol är en syntetisk variant av ett ämne som ursprungligen kallades Goapuder och som utvanns ur barken från ett sydamerikanskt träd. Den positiva effekten av att bada med sugfiskarna i Turkiet kan också förklaras av andra saker, patienterna reser till solen, sköter om sig och stressar av.

Micanol heter krämen som innehåller ditranol och den säljs receptfritt på apoteket. Ditranolen har emellertid den nackdel att huden och kläderna missfärgas. ▶

Se film om hudproblem på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)



# Rutschade i trappan med sonen i knät

Att ha psoriasisartrit känns som att gå på krossat glas, fast i lederna. Kenneth Eriksson fick diagnosen som 25-åring. Nu nästan femton år senare har han prövat många olika behandlingar och jobbar fortfarande inom VVS-branschen.



Kenneth Eriksson

– När sjukdomen bröt ut var jag hemma med mitt äldsta barn och vi bodde i ett radhus med två våningar. På morgonen var jag så stel att jag inte kunde gå. Jag kröp ur sängen och rutschade utför trappan med sonen, fast det tyckte han var skitkul.

Men som tur är håller behandlingarna Kenneth Erikssons sjukdom i schack.

– Just nu har jag ont i nacken, men man vänjer sig. Sådan är mentaliteten här på bygget, man kommer hit och gör sitt jobb. Och det är ganska bra, det är ju ingen idé att leva för att klaga. Min utgångspunkt är att jag är frisk och kan göra allt, även om det kanske tar lite längre tid. Egentligen tror jag att man kan meditera bort besvären, det sitter 100 procent i tanken.

Kenneth jobbar på en stor byggarbetsplats mitt i centrala Stockholm där han är projektledare. Han har precis varit hemma några dagar och kurerat

sig själv och sitt yngsta barn som är tre år.

– Enbrel heter medicinen som jag tar nu och det är ett biologiskt läkemedel. Jag tar fyra sprutor i månaden. Eftersom medicinen blockerar en del av immunförsvaret är man ju mer mottaglig för infektioner men jag är förkyld ungefär en gång om året, så det är inget stort problem.

I tre år har han tagit läkemedlet och det är rekordlång tid. Cellgiftet Methotrexate gav honom förhöjda levervärden så medicineringen pågick bara ett halvår. Salazopyrin slog ut alla vita blodkroppar och det slutade med att hans bror som är sjuksköterska fick säga åt honom att åka till akuten.

– Jag stapplade in med 41 graders feber.

Skoven från psoriasisartriten flyttar runt i kroppen, ut i fingrarna eller till käken.

– Då får man hjälp på traven med

att hålla vikten. Det är ju svårt att gapa och få i sig någon mat.

Kenneth försöker låta bli att stressa men det är svårt i dagens arbetsliv. Regelbundet tränar han som målvakt i ett bandytag.

– Innan jag fick diagnosen hade jag lite ont i fingerlederna men jag trodde att det berodde på bandyspelet, att jag hade fått hårda bollar på fingrarna. Jag hade också hudutslag i hårbotten och på armbågar och knän, men det var så lite att det inte störde.

I mitten av 80-talet jobbade han som rörmokare, det var långa arbetsdagar för att tjäna så mycket pengar som möjligt.

– Det är den enda orsak jag kan se till varför sjukdomen bröt ut. Till slut gick det inte längre. Jag hade ont i händerna och svårt att röra mig. Jobbet som rörmokare var alltför fysiskt krävande.

Försäkringskassan betalade en treårig

utbildning till VVS-ingenjör.

– Först finansierade de bara ett års omskolning, och föreslog sedan att jag skulle sitta i kassan på Konsum. Jag överklagade och vann efter en lång strid. Jag är verkligen glad att det fanns pengar att satsa, så att jag kunde använda min sju år långa erfarenhet som rörmokare i det fortsatta yrkeslivet. Inte kul att bli sjukpensionär före trettio års ålder.

Med första kullen barn, som nu är 15 och 18 år, kunde Kenneth nästan inte leka något alls. Han kommer ihåg hur det var.

– Jag satt bredvid och tittade på när min svåger spelade fotboll med barnen. Med min treåring och sexåring kan jag faktiskt klättra i träd och hänga i knävecken. Det är tack vare Enbrel.

Men att läsa på bipacksedeln till medicinen ger en tankeställare. Biverkningar kan vara till exempel den allvarliga neurologiska sjukdomen multipel skleros.

– Jag står ju inför valet med kanske tio kvalitativa år eller femton år med smärta. Tittar jag bara i nuläget är det inte svårt att fatta beslutet. Men hur tänker du vid 60-årsålder då klockan klämtar för dig?

Kenneth kommer ihåg hur det kändes i kroppen när han var 8-10 år.

– Inget stoppar dig, det är den bästa känslan som jag fortfarande kan få ibland. För att komma dit gäller det att jag sköter sprutorna och krämerna. Speciellt är det jobbigt att stryka på krämer, det tar lång tid och hindrar ens sociala liv. Jag är så himla morgontrött.

Att bada med turkiska sugfiskar och låta dem göra jobbet med att plocka bort fjäll och smörja på det aktiva ämnet ditranol verkar i och för sig bra.

– Fast det finns inte en möjlighet att jag skulle sitta hemma med armen nersänkt i ett akvarium. Det är inte tidseffektivt. Jag vet att det finns en kräm med den här substansen i högre dos. Det skulle i sådana fall vara helheten med att åka till Turkiet och sola som lockar. ■

– I tre år har han tagit läkemedlet och det är rekordlång tid. ”



# EGENVÅRDSPRODUKTER

Handla bekvämt på [www.evitamin.se/doktorn](http://www.evitamin.se/doktorn)

## Blodtrycksmätare

Överarm Citizen CH406D (armar 22-33 cm)  
Helautomatisk mätare av hög kvalitet.

En knapptryckning mäter blodtryck och puls.  
Mätaren lagrar 48 mätningar med tidpunkt och datum i minnet. Batteriet räcker till 250 mätningar (4 st 1,5 V batterier). Två års garanti.

Obs! Manschetten är anpassad till armar med 23-33 cm i omkrets i avslappnat läge.

Vårt pris **579:-** (680:-)



## Puls & Blodtrycksmätare

Citizen CH-311B (armar 22-32 cm)

Elektronisk mätare för överarm med manuell uppumpning.

Vårt pris **389:-** (450:-)



## Blodtrycksmätare

Citizen CH606

Helautomatisk blodtrycksmätare för handled.

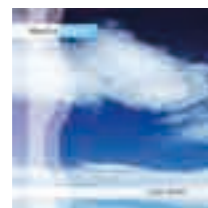
Vårt pris **599:-** (700:-)

Vårt pris **189:-** (220:-)



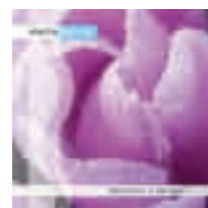
## CD Andning & Energi

Självhypnos av Martha E Sjöberg



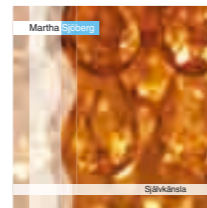
## CD God Sömn

Självhypnos av Martha E Sjöberg



## CD Meditation & närvaro

Självhypnos av Martha E Sjöberg



## CD Självförtroende

Självhypnos av Martha E Sjöberg



## CD Tarmmotorik

Självhypnos av Martha E Sjöberg

Över 2000 olika produkter. Betala med kreditkort eller mot faktura efter leverans.

Tel. 08-55110846

E-post: [info@evitamin.se](mailto:info@evitamin.se)

**evitamin.se**  
all energi du behöver

Fraktagift 49 kr. Beställningar över 500 kr skickas fraktfritt. Leveranstid 10-20 dagar. Fakturaavgift 25 kr.

### Jag vill beställa följande:

\_\_\_\_\_ st **God Sömn** för 189:-  
\_\_\_\_\_ st **Meditation & Närvaro** för 189:-  
\_\_\_\_\_ st **Självförtroende** för 189:-  
\_\_\_\_\_ st **Citizen CH-311B** för 389:-  
\_\_\_\_\_ st **Andning & Energi** för 189:-  
\_\_\_\_\_ st **Tarmmotorik** för 189:-  
\_\_\_\_\_ st **Citizen CH606** för 599:-  
\_\_\_\_\_ st **Citizen CH-406D** för 579:-

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr & Ort: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Frankeras ej  
Evitamin.se  
betalar portot.

**Evitamin Sweden AB**  
C/O Scandinavian Vitamin AB

**SVARSPOST**  
204 950 49  
110 01 Stockholm

ANNONS



# Madrassen fick mig att sova igen

Efter en mycket stressig och tuff period för 15 år sedan fick jag värk i leder och muskler. Smärtan var värst på nätterna, vilket gjort att jag haft svårt att sova, berättar Margaretha Sandberg, 57 år.

För två år sedan fick Margaretha prova en tryckavlastande bäddmadrass som heter Umbra.

–I början kändes det konstigt eftersom det var som att sova på bomull, och jag var så van vid att känna smärta från höfter och knän där min gamla madrass tryckte på. Efter några nätter hade jag vant mig och nu kan jag inte vara utan Umbra-madrassen. Jag märker direkt att när jag sover borta utan min madrass, får jag svårt att sova och det känns som om jag har träningsvärk i kroppen efteråt, säger Margaretha.

Hon har provat andra tryckavlastande madrasser tidigare men de var för hårda. Umbra är väldigt mjuk och följsam men ger ändå avlastning. Den har också fördelen att man kan använda sin gamla säng och bara lägga Umbra ovanpå. När hon åker till sommarstugan följer madrassen med.

## Ond cirkel stoppades

Nätterna har tidigare varit en mardröm eftersom smärtan gjort att hon inte kunnat somna och sedan ger sömnbristen mer stress och ökad smärtekänslighet. Det blev en ond cirkel som var svår att komma ur.

–Nu när jag använder Umbra sover jag bättre vilket ger mig den återhämtning jag behöver för att minska smärtekänsligheten. Det är så många saker i vardagslivet som blir bättre när man lyckas hantera sin smärta och få sömn, säger Margaretha.

## UMBRA finns hos Sängjätten

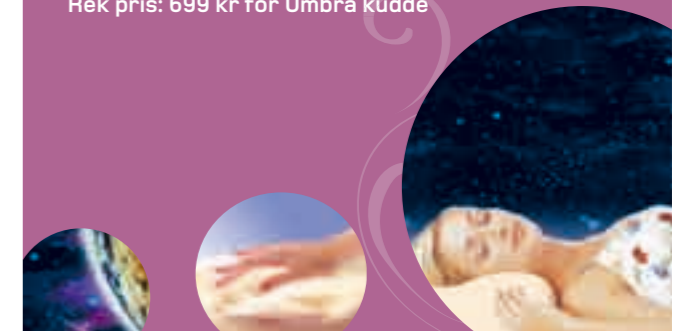
Borås - 033 124312  
Eskilstuna - 016 127727  
Göteborg/Backaplan - 031 656670  
Göteborg/Källered - 031 679350  
Helsingborg - 042 150130  
Hässleholm - 0451 15100  
Jönköping - 036 300330  
Kalmar - 0480 29460  
Karlshamn - 0455 301760  
Karlstad - 054 124830  
Kristianstad - 044 106350  
Linköping - 013 120385  
Malmö - 040 193580  
Norrköping - (Våren 2008)  
Stockholm/Bromma - 08 291970  
Stockholm/Sickla - 08 7183680  
Sundsvall - (Hösten 2007)  
Skövde - 0500 415012  
Trollhättan - 0520 38800  
Uddevalla - 0522 99990  
Umeå - 090 132960  
Visby - 0498 284450  
Ängelholm - 0431 82560  
Östersund - 063 103871

## Fakta Umbra

Umbras ergonomiska kuddar och bäddmadrasser innehåller tröglastiskt skum som formar sig efter kroppen och ger känslan av tyngdlöshet. Tröglastiskt skum är från början framtaget för rymdindustrin men används nu av både sjukvården samt människor som vill ha en god nattsömn med tryckavlastning för rygg och leder.

Bäddmadrass finns i 90, 105, 120, 140, 160 och 180 cm bredd. Tjockleken är 7 cm och den har ett tvättbart överdrag.

Rek pris: 3 490 kr för 90 cm bäddmadrass  
Rek pris: 699 kr för Umbra kudd



**UMBRA**

Läs mer på [www.umbra.tv](http://www.umbra.tv) eller ring din Sängjättenbutik | Erlandsson & Bloom AB, Stockholm, 08-6484900







Vill du veta mer om en sjukdom eller få information om senaste forskningen. Nu kan du finna hälso- och medicininformation, fråga en specialist, se film och mycket annat för dig som är intresserad av hälsa och medicin. Besök oss och anmäl dig till nyhetsbrevet som tar upp hälsotips och nyheter inom hälso- och medicinområdet.

LÄS PATIENTBROSCHYRER  
OM HÄLSA OCH MEDICIN

SE INFORMATIONSFILMER  
OM HÄLSA OCH MEDICIN

HANTERA DIN PRE-  
NUMERATION OCH  
SE ERBJUDANDEN

LÄS TIDIGARE ARTIKLAR  
I DOKTORN

SÖK FRITT PÅ SIDAN OM  
DE OMRÅDEN DU VILL

VÄLJ TEMAOMRÅDE OCH FÅ UPP  
ALL INFORMATION SOM FINNS HÄR.

FRÅGA SPECIALISTER OCH  
LÄS TIDIGARE FRÅGOR  
OCH SVAR

FÅ NYHETER OCH HÄLSO-  
TIPS DIREKT TILL DIN E-POST

Det finns över hundra informationsfilmer på doktorn.com.  
Passa på att lär dig mer om:

B-vitaminbrist • Restless legs syndrom • Lungsjukdomen KOL • Benskörhet  
Åldersförändringar i huden • Muntorrhet...och många fler

NÄSTA  
NUMMER!

Behandlingar som  
kan hjälpa dig till  
**RÖKSTOPP**

TIPS FÖR  
FRISKA TÄNDER  
OCH GOD  
ANEDRÄKT

**KVINNANS HÄLSA-**

ALLT IFRÅN BRÖSTCANCER TILL  
KLIMAKTERIET OCH PMS

**DOKTORN**

Nästa nummer kommer i:

**MAJ**

**GÅ NER I VIKT -**  
det finns hjälp att få



Returadress:  
Titeldata AB  
112 86 Stockholm

medac

# Torr i munnen?



**Har du problem med muntorrhet?** Äntligen finns ett långtidsverkande saliversättningsmedel med naturliga muciner. Finns att köpa genom tandvården, Farmateket i Stockholm eller direkt via [www.medac.se](http://www.medac.se)

MEDAC • BOX 120, 432 23 VARBERG • TEL 0340 64 54 70 • FAX 0340 64 54 79 • INFO@MEDAC.SE

**Saliva**  natura®