

DOKTORN

TA MED TIDNINGEN HEM GRATIS!

Läs mer om hälsa
och medicin på
www.doktorn.com

**RYGGONT –
vad gör man?**

**DIN HÄLSA –
sömnen gör underverk**

**MAGBESVÄR –
orsaker och behandling**



**MORGONDAGENS
läkande livsmedel**

**Malin Berghagen –
boxning och yoga ger mig energi!**



www.stlm-mobilise Foto: Sime Fridell

Nu är det dags att stärka Sveriges kvinnor!

Visste du att många kvinnor i Sverige lider av D-vitaminbrist, bland annat som följd av att vi inte får tillräckligt med sol under de mörka årstiderna?

D-vitaminet, som bildas i huden när man vistas i solen är viktigt. Det behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium och bevara ett starkt skelett. Det går emellertid att förebygga brist på både kalcium och D-vitamin.

Kalcipos-D mite ger både det viktiga D-vitaminet och kalcium. Du kan med andra ord enkelt och smidigt förebygga brist – ta en sväng förbi närmaste apotek!

Kalcipos-D mite är ett receptfritt läkemedel som används vid brist på kalcium och vitamin D₃ samt som tilläggsbehandling vid bensköthet. Innehåll: Kalciumkarbonat motsvarande 500 mg kalcium och vitamin D₃ 5 mikrogram. Tabletter 60 och 120 st.



Kalcipos®-D mite
BEHÅLL DIN INRE STYRKA

PRENUMERATION

Beställ prenumeration på 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
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
Tidskriften Doktorn utkommer 4 gånger per år

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Bloom, 08-648 49 00
j.bloom@doktorn.com

CHEFREDAKTÖR

Pernilla Bloom, 08-648 49 00, 0733-648 497
pernilla@doktorn.com

ANNONSBUKNING

08-648 49 00
annons@doktorn.com

REDAKTIONSRÅD



Anders Halvarsson Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad



Thomas Kjellström Doc. Specialist i intermedicin,
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

Shutterstock.com

OMSLAGSBILD

Katarina Di Leva

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.

Ledaren



Sol, bad och skärgården, att jogga och promenera i den härliga naturen samt att läsa böcker i hängmattan – det är sommar och semester för mig. Men det är klart att när jag tänker tillbaka på sommaren vi precis har haft, med våra två små underbara barn, blev den självklart lite

annorlunda med mindre bokläsning och vila och mer aktiviteter med barnen. Det positiva är att detta ger mig gratis vardagsmotion och inte mycket tid över att smååta onyttigheter. Kanske skulle fler ta hjälp av barnbarn eller grannars/vänners barn – att vara barnvakt några dagar eller någon vecka kan vara en bra nystart till att bryta någon ful ovana man lagt sig till med under åren, som rökning eller att smååta. Jag lovar att man knappt hinner tänka på något annat än de små gosiga busungarna, som kräver sin uppmärksamhet.

För att må som bäst och kunna leva livet fullt ut är det viktigt med vad vi stoppar i oss, men ändå kan detta vara svårt att få till. I sommar har vi ätit egenodlade rädisor och tomater (som barnen förvånande nog älskade att plocka och äta direkt på plats) och mer fisk. Något mycket spännande är den forskning som görs kring att få fram mat med preventiva hälsoeffekter – framtidens functional food, läs mer på s.50. Jag kan definitivt tänka mig att inom några år äta mat med "läkande" effekter – förhoppningsvis smakar maten gott dessutom.

De flesta småbarnsföräldrar vet att sömn är hårdvaluta. Själv tycker jag att sömnbristen är det allra tuffaste med att vara småbarnsförälder. Ibland undrar jag om jag överdriver – är sömnen verkligen viktig, eller kan vi kanske klara oss utan? Hur blir sömnen när man blir äldre? Läs den intressanta artikeln om Sömn på s. 14, där jag intervjuar sömnforskaren Torbjörn Åkerstedt. Dessutom har ni chansen att vinna boken Sov Gott! inklusive CD med avspänningsövningar, se sid 13.

Ni kan läsa några av de sjukdomsberättelser vi har fått in ifrån er på s.68. Skriv och tyck till om tidningen eller berätta er historia som kanske kan hjälpa andra eller ge dem tips. Maila gärna på pernilla@doktorn.com eller skriv till redaktionen.

Trevlig läsning!

PS Gå in på www.doktorn.com och ta del av fler artiklar, informationsbroschyrer och filmer, eller ställ dina frågor till oss.

Trygg, enkel och tydlig

Stor och tydlig display som är lätt att läsa av

Lätthanterlig testremsa, enkel och tydlig



Integrerad lansettrumma med 6 lansetter



ACCU-CHEK® Aviva

Blodsockermätaren som är trygg, enkel och tydlig

- Lätthanterlig testremsa, enkel och tydlig – kräver endast 0,6 µl blod
- Resultat på endast 5 sekunder
- Blockerar automatiskt för utgångna testremsor
- Underdoseringskontroll med möjlighet till komplettering av blod
- Blodprovstagare med integrerad lansettrumma – bevisad minst smärtsam**

Beställ Accu-Chek Aviva på www.bytmatare.nu eller ring Accu-Chek Kundsupport på 020-41 00 42

Är du osäker om Accu-Chek Aviva är upphandlad i ditt landsting, kontakta din sköterska. Du kan läsa mer om Accu-Chek Aviva och våra andra produkter på www.accu-chek.se



ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA and MULTICLIX are trademarks of Roche. © 2008 Roche Diagnostics
* IMS Data Sverige juni och juli 2008 / Strip volume
** Koubek, RJ. ACCU-CHEK Blood Glucose Monitoring Systems and Lancing Devices are least painful: A Comparative Study; Data on file. Dr. Koubek 2007

ACCU-CHEK®

Live life. The way you want.

2008-09-04 | 609006

- Ja tack, jag vill gärna få en Accu-Chek Aviva gratis.
- Ja tack, jag vill beställa fodral.
 Röd Grön Blå Rosa Lila Lime
- Ja tack, jag vill beställa dekalerna.*
- Ja tack, jag vill gärna bli medlem i Accu-Chek Club.

Vilken typ av diabetes har du/ditt barn:
 Typ 1 Typ 2 Förälder till barn med diabetes

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

ROCHE
BETALAR
PORTO

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.

* Dekaler kan variera beroende på lager.

Roche Diagnostics

SVARSPOST
Kundnummer 17 00 14 900
161 01 Bromma

11

7-11

NYHETER

13

DIN HÄLSA – FÅ STÖD TILL ETT FRISKARE OCH LYCKLIGARE LIV

14-16

DIN HÄLSA – SÖMN GÖR UNDERVERK

18-20

VÄLBEFINNANDE – MASESGÅRDEN

22-29

FORUM DOKTORN

30

BOKTIPS

32-34

DIABETES – ALLT FLER DRABBAS!

36-38

BLODTRYCK – VAD ÄR "NORMALT"?

39-43

MAGE – MÅNGA HAR PROBLEM

44-45

KÖKSHÖRNAN

46-48

MALIN BERGHAGEN

50-55

LIVSMEDEL MED PREVENTIVA EFFEKTER

56-58

BARNENS HÄLSA

60-65

RYGG – NÄSTAN ALLA FÅR ONT NÅGON GÅNG

68-69

LÄSARNAS EGNA HISTORIER

72-73

KORSORD OCH SUDOKU

75

NÄSTA NUMMER



56

36

44



Krånglar minnet?

Det kan vara B-vitaminbrist. Tala med din läkare eller gå in på www.b-vitaminbrist.se

B-vitaminbrist.se

RECIP AB, DET MILJÖCERTIFIERADE LÄKEMEDELSFÖRETAGET. TELEFON: 08-602 52 00. E-POST: INFO@RECIP.SE

Svenska par grälar minst i Europa på semestern

Över hälften av alla svenska par på semesterresa grälar inte, enligt en undersökning på en europeisk resesite. Majoriteten av spanjorerna däremot bråkar under ledigheten på grund av svartsjuka och britterna om vem som ska bestämma.

Svenskarna slösar ingen tid på att munhuggas under semestern, hela 62 procent bråkar inte på resan. Om det ändå blir bråk handlar det inte i första hand om svartsjuka, 16 procent säger sig bråka över flirtande vid baren eller poolen. Detta kan jämföras med Spanien där inte mindre än 61 procent grälar på grund av inbillade eller faktiska snedsteg. Frankrike kommer närmast efter med 38 procent svartsjukesgräl.

Aktiviteter är en annan orsak till oenigheter och den främsta grunden till bråk för polacker och tyskar. Britternas största skäl till gräl är istället vem som ska bestämma, 15 procent av brittiska par är oeniga om organiseringen. Medan svenskarna bryr sig allra minst om valet av hotell och resmål är detta en stor anledning till osämja för fransmännen.

RÄTTELSE:

I artikeln om vacciner i förra numret av Doktorn smög sig ett fel in vad gäller Bältros. Det vanligaste är att man först får utslag kring bälten, inte i ansiktet.



ÄLDRE BLIR TRÖTTA PÅ KVÄLLEN

Minskade nivåer av signalsubstansen dopamin kan förklara varför äldre människor har svårt att hålla sig vakna och uppmärksamma på kvällen, visar en aktuell avhandling från Karolinska Institutet. Med hjälp av positronemissionstomografi (PET) har forskarna kunnat belysa nya aspekter av dopaminsystemets roll för hjärnans funktion.

– Våra resultat kan komma att påverka hur man doserar läkemedel vid till exempel RLS (restless legs/myrkramp) och schizofreni hos äldre, för att få patienterna att fungera bättre även på kvällen, säger läkaren och forskaren Simon Cervenka vid Institutionen för klinisk neurovetenskap. I den aktuella avhandlingen har man studerat signalsubstansen dopamin med hjälp av PET-teknik (en typ av bildteknik). Dopamin är en signalsubstans i hjärnan som har betydelse för motorik, belöningssystemet samt kognitiva funktioner såsom uppmärksamhet och olika typer av minne. Rubbningar i dopaminsystemet spelar betydande roll för en lång rad sjukdomar som bland annat Parkinsons sjukdom, schizofreni, ADHD samt Restless Legs Syndrome (RLS). I avhandlingen har man studerat dopamin D2-receptorer hos friska försöks-

personer morgon och kväll under samma dag. Man fann att individer i det lägre åldersintervall uppvisade lägre bindning på kvällen, medan bindningen ökade hos de äldre. Detta kan tala för en lägre dopaminfrisättning på kvällen hos äldre personer, vilket skulle kunna förklara att äldre människor ofta har svårt att hålla sig vakna och uppmärksamma på kvällen.



Håller nästäppan dig vaken?

Sömnbrist kan vara plågsamt. Om nästäppan håller dig vaken kan det bero på allt från en vanlig förkylning, annan inflammation eller allergi.

Mot allt detta finns tack och lov en rad behandlingsalternativ. Med kunskap och rätt behandling blir din näsa friskare samtidigt som du kan bli fri från nästäppan.

Mer information hittar du på www.nastappa.nu eller rådfråga din doktor.

MINDRE SALT

i köttbullarna från Coop

I Sverige är konsumtionen av salt dubbelt så hög som den borde vara. Det finns ett samband mellan salt och högt blodtryck, som i sin tur kan öka risken för stroke och hjärt- och kärlsjukdomar. Därför har Coop sänkt salthalten i ett 20-tal produkter under eget varumärke. Under en tvåårsperiod rör det sig om en minskning med cirka tio ton salt.

Totalt får svensken i snitt i sig två teskedar salt per dag. Det borde vara hälften så mycket. Ofta innehåller färdigmat som köttbullar, hamburgare och charkprodukter mycket salt. Coop har därför minskat på saltet i ett 20-tal populära färdigrätter som Coop Köttbullar och Änglamarks ärtsoppa.

– Vi har ändrat recepten, så att produkterna innehåller mindre salt. Per portion handlar det om kryddmått. Men om man äter mycket färdigmat kan det över tid, bli både deciliter och liter i minskad saltkonsumtion för en enskild person. Och det har betydelse för hälsan, säger Latifa Lindberg, Coops dietist och hälsoansvarig. Det mesta av saltet vi får i oss är så kallat "dolt" salt. Det vill säga salt som vi inte själva strör på maten, utan som tillsätts i produktionen, när man tillverkar maten.

Minska på saltet – Latifas fem-i-topp-tips

1. Smaka på maten innan du saltar.
2. Läs innehållsförteckningarna och jämför salthalt i de olika produkterna.
3. Minska successivt mängden du själv använder i matlagning och på den färdiga maten.
4. Prova att laga maten utan salt och när den är klar, strö på en "pyttenypa" flingsalt (flingsaltets saltkristaller upplevs som saltare än vanligt salt)
5. Använd andra smaksättare som färska örter, ingefära, citron och vitlök.

MATS CALLA SKYLTA OM

Sedan den Tobaksfria dagen, har cigarettpaketerna försvunnit från hyllorna på ICA Supermarket i Teg. Mats Calla som driver butiken blir först i landet med att sluta sälja cigaretter. Nu satsar han på att marknadsföra nikotintuggummin i stället.

Mats Calla i västerbottniska Teg blir först ut bland svenska livsmedelshandlare att sluta sälja cigaretter. Den 31 maj slutar ICA Supermarket Teg att sälja cigaretter. Han tror inte att det behöver betyda ett ekonomiskt bortfall, utan hoppas att den ökade trovärdigheten ska ge effekt på försäljningen. Mats Calla får informationsmaterial för att skapa uppmärksamhet i butiken för nikotinläkemedel som underlättar för den som vill sluta röka. Ställ, skyltar och konsumentfoldrar påminner kunderna om att nikotinläkemedel nu går att köpa i butiken.

– Beslutet har tagits emot jättepositivt av kunderna, säger Mats Calla. Vi satsar mycket pengar på sponsring av barn-

och ungdomsidrott och då känns det fel att sälja cigaretter som är cancerframkallande. Jag hoppas att vi minskar rökningen bland ungdomar.

Ökad tillgänglighet

Den första mars öppnades möjligheten för livsmedelsbutiker att sälja receptfria nikotinläkemedel. Syftet är att underlätta för dem som vill sluta röka genom att göra nikotinläkemedlen mer tillgängliga. Samtidigt är apoteken även i fortsättningen viktiga för alla som vill köpa och få råd om nikotinläkemedel.

– Vi vet att rökare tycker att den viktigaste åtgärden för att få fler att sluta röka är att nikotinläkemedel säljs i vanliga butiker, säger Jessica Gustavsson, produktchef för Nicorette. Studier visar att andelen som lyckas sluta röka är dubbelt så stor bland dem som tar hjälp av nikotinläkemedel jämfört med dem som försöker sluta utan.

MOTION MINSKAR DÖDLIGHET I CANCER HOS MÄN



En ny studie från Karolinska Institutet visar att män som motionerar regelbundet löper mindre risk att dö i cancersjukdom. Forskarna har undersökt sambandet fysisk aktivitet och cancerrisk hos 40 708 män i åldern 45 till 79 år.

Under de sju år som studien pågick drabbades 3 714 av männen av cancer i någon form och 1153 avled av sin sjukdom. Men studien, som publiceras i den vetenskapliga tidskriften British Journal of Cancer, visar samtidigt att de män som promenerade eller cyklade minst 30 minuter om dagen ökade sin chans att överleva cancer med 33 procent, jämfört med män som motionerade mindre eller inte alls. Bland de män som cyklade eller gick minst 60 minuter om dagen minskade förekomsten av cancer med 16 procent. Däremot räckte det inte med en halvtimmes motion om dagen för att se några tydliga resultat vad gäller minskad risk att drabbas av cancer.

Studien bygger på enkätsvar om livsstil från män i Västmanland och Örebro län. Männen fick svara på frågor om allt från ålder, vikt och längd till rökning, kost- och motionsvanor. Forskarna jämförde sedan svaren med data från det svenska nationella cancerregistret under en sjuårsperiod.

– De här resultaten visar för första gången klart att regelbunden motion i så enkla former som att gå eller cykla även har en effekt för att minska risken för canceruppkomst och förbättrar prognosen hos dem som drabbats av cancer, i alla fall för medelålders och äldre män, säger professor Alicja Wolk, som lett studien.

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

Med vänliga hälsningar
Pfizer



360-Pfizer-1-2008-6311

TARMFLORAN HAR BETYDELSE FÖR HÄLSAN



Magens och tarmarnas mikroorganismer tros ha en central betydelse för många åkommor i mag-tarmkanalen.

Johan Dicksved från SLU (Sveriges lantbruksuniversitet) har undersökt tarmfloras betydelse för en kronisk tarminflammation och han fann tydliga skillnader mellan friska och sjuka tvillingar. Han har också undersökt tarmfloran hos barn till lantbrukare och antroposof, två grupper som brukar vara mindre drabbade av allergier.

Människans mag-tarmkanal är hemvist för en enorm mängd bakterier som bland annat hjälper till med nedbrytning av födoämnen, produktion av vitaminer och utvecklingen av kroppens immunförsvar. Under vissa omständigheter kan dock bakteriefloran i mag-tarmkanalen vara inblandad i olika sjukdomstillstånd, bland annat inflammationer, cancer, allergier och övervikt. Forskningen befinner sig dock fortfarande i sin barndom och kunskapsluckorna är stora. En del av avhandlingen rör bakteriefloran hos tvillingar med Crohn's sjukdom, en kronisk inflammation i tarmen. Orsaken till sjukdomen är okänd, men tidigare studier har visat att både genetiska och mikrobiella faktorer är viktiga för sjukdomsutvecklingen. Johan Dicksved har studerat tarmfloran hos såväl sjuka som friska tvillingpar och dessutom hos tvillingpar där bara den ene är sjuk. Studien är den första i världen som beskriver tarmfloran hos tvillingar med Crohn's

Magens och tarmarnas mikroorganismer tros ha en central betydelse för många åkommor i mag-tarmkanalen.

sjukdom och den stora fördelen gentemot andra studier är att tarmfloras betydelse för sjukdomen kunde studeras oberoende av individernas genetiska skillnader. Varje individ hade en unik tarmflora, men hos friska tvillingpar syntes stora likheter i sammansättningen. Hos tvillingpar där bara den ene var sjuk fanns däremot stora olikheter i tarmfloras sammansättning, vilket visar att tarmfloran hos Crohn's patienter skiljer sig från den hos friska individer. Den mest avvikande tarmfloran hade patienter med inflammation lokaliserad i tunntarmen. Dessa patienter hade en minskad mångfald av grampositiva bakterier, med en nästan total

avsaknad av *Faecalibacterium prausnitzii*. Denna bakterie är en av få som har visat sig finnas hos nästan alla människor och den tros spela en funktionell nyckelroll då den producerar fettsyror som är en viktig energikälla för tarmslemhinnan och för kommunikationen mellan immunförsvaret och tarmfloran. Istället hade dessa patienter ökade nivåer av *Escherichia coli*, en tarmbakterie som kan vara sjukdomsframkallande. Dessa resultat tyder på att tarmfloran har en särskilt viktig roll för patienter med inflammation lokaliserad i tunntarmen och att vissa nyckelarter, exempelvis *F. prausnitzii* eller *E. coli*, spelar en viktig roll för att skydda mot respektive initiera sjukdomen.

avsaknad av *Faecalibacterium prausnitzii*. Denna bakterie är en av få som har visat sig finnas hos nästan alla människor och den tros spela en funktionell nyckelroll då den producerar fettsyror som är en viktig energikälla för tarmslemhinnan och för kommunikationen mellan immunförsvaret och tarmfloran. Istället hade dessa patienter ökade nivåer av *Escherichia coli*, en tarmbakterie som kan vara sjukdomsframkallande. Dessa resultat tyder på att tarmfloran har en särskilt viktig roll för patienter med inflammation lokaliserad i tunntarmen och att vissa nyckelarter, exempelvis *F. prausnitzii* eller *E. coli*, spelar en viktig roll för att skydda mot respektive initiera sjukdomen.

NY METOD FÖR BEHANDLING AV ÄRR OCH BRÄNNSKADOR

Missprydande ärr eller fula märken efter till exempel brännskador eller operation är ett gissel för dem som drabbas.

Det finns olika sätt att behandla ärr för att få ett mindre synligt ärr, där silikon anses vara den enklaste metoden. Tidigare har silikonet företrädesvis funnits som plattor, som på vissa områden kan vara svåra att applicera och hålla kvar på huden. Sedan några månader tillbaka finns en silikongel med namnet Dermatix i apotekets sortiment, vilket är testat i kliniska studier och har visat sig mjuka upp, plana ut och öka elasticiteten i ärrvävnaden. Den har också visat sig minska klåda och andra obehag, som kan förknippas med ärrret.



Ett unikt erbjudande från Apoteket till dig som äter medicin.

Det är inte precis meningen att du ska må dåligt av din medicin. Ändå kan det hända. Problemet med mediciner är att man oftast skaffar dem en i taget. Men vissa av dem är inte riktigt vänner. De kan ha samma effekt. Eller vara direkt olyckliga kombinationer.

Misstänker du att du får biverkningar? Undrar du om dina mediciner passar ihop? Eller tycker du inte att de har tillräcklig effekt?

Då vill vi berätta att Apoteket har en helt kostnadsfri tjänst som heter Bokad rådgivning.

I lugn och ro sitter du ner med en specialutbildad farmaceut som reder ut alla oklarheter för att du ska må mycket bättre.

Hur mycket bättre kan du må?

Du är alltid välkommen att prata med en av våra farmaceuter på Apoteket. Vi finns på plats och hjälper gärna till.

Men ibland är det skönt att ställa sina frågor avskilt.



det inledande samtalet ingår regelbunden återkoppling med samma farmaceut.

Allt för att du ska må bra och få bästa möjliga effekt av din behandling.

Så här bokar du tid.

Bokad rådgivning med uppföljning finns på över 300 apotek över hela landet.

Du är välkommen att boka tid nästa gång du besöker oss.

Om du vill veta om tjänsten finns på just ditt apotek är du välkommen att ringa vårt Kundcentrum, på telefon 0771-450 450 eller gå in på www.apoteket.se.



Det kostar ingenting!

Vid Bokad rådgivning med uppföljning gör vi en fullständig genomgång av alla dina mediciner. Förutom



Bokad rådgivning på Apoteket

Ring 0771-450 450 eller gå in på www.apoteket.se



Ett unikt erbjudande från Apoteket till dig som äter medicin.

Det är inte precis meningen att du ska må dåligt av din medicin. Ändå kan det hända. Problemet med mediciner är att man oftast skaffar dem en i taget. Men vissa av dem är inte riktigt vänner. De kan ha samma effekt. Eller vara direkt olyckliga kombinationer.

Misstänker du att du får biverkningar? Undrar du om dina mediciner passar ihop? Eller tycker du inte att de har tillräcklig effekt?

Då vill vi berätta att Apoteket har en helt kostnadsfri tjänst som heter Bokad rådgivning.

I lugn och ro sitter du ner med en specialutbildad farmaceut som reder ut alla oklarheter för att du ska må mycket bättre.

Hur mycket bättre kan du må?

Du är alltid välkommen att prata med en av våra farmaceuter på Apoteket. Vi finns på plats och hjälper gärna till.

Men ibland är det skönt att ställa sina frågor avskilt.



det inledande samtalet ingår regelbunden återkoppling med samma farmaceut.

Allt för att du ska må bra och få bästa möjliga effekt av din behandling.

Så här bokar du tid.

Bokad rådgivning med uppföljning finns på över 300 apotek över hela landet.

Du är välkommen att boka tid nästa gång du besöker oss.

Om du vill veta om tjänsten finns på just ditt apotek är du välkommen att ringa vårt Kundcentrum, på telefon 0771-450 450 eller gå in på www.apoteket.se.



Det kostar ingenting!

Vid Bokad rådgivning med uppföljning gör vi en fullständig genomgång av alla dina mediciner. Förutom



Bokad rådgivning på Apoteket

Ring 0771-450 450 eller gå in på www.apoteket.se



FOLKHÄLSOKAMPANJ FÖR DIN HÄLSA

Få stöd till ett friskare och lyckligare liv

Doktorn har i samarbete med flera andra organisationer, myndigheter och företag tagit initiativ till en folkhälsokampanj som sprids på 500 primärvårdsmottagningar över landet. Vi har tagit fram broschyrer och informationsfilmer som kommer att finnas i väntrummen senare i höst.

Vi vill hjälpa vårdpersonalen att hitta de människor som är motiverade att våga anta utmaningen till ett friskare och lyckligare liv. Forskningen går framåt och vårdpersonalen har numera fler verktyg att erbjuda för att kunna hjälpa dig att sluta röka, gå ned i vikt eller minska stressen. Den viktigaste faktorn för lyckat resultat är dock din egen motivation.

Vi kommer att berätta mer om alla samarbetspartners i nästa nummer av Doktorn. Du kan läsa om kampanjen på www.doktorn.com.

FOLKHÄLSOMINISTERN *positiv till samarbeten*

FOTO | HANNA TELEMAN

Eftersom folkhälsopolitiken berör nästan alla delar av samhället och ingår i de flesta politiska områden har Maria Larsson, äldre- och folkhälsominister, ett stort ansvar. Vi passade på att ställa några frågor kring vad Maria tycker är viktigt i folkhälsoarbetet inom primärvården.



Maria Larsson

Hur vill ni att vårdpersonalen ska lyfta fram folkhälsan i sitt dagliga arbete?

Vårdpersonalen ska fortsätta utveckla att tidigt stödja enskilda att ta god hand om sin hälsa. All sjukvård måste bli mer inriktad på att vårda hälsa, inte bara att bota sjukdom. All vårdpersonal bör utbildas i så kallat Motiverande samtal. Att på ett respektfullt sätt, men ändå rakt och naturligt, tala om alkohol, tobak och andra livsstilsfrågor bör vara en daglig självklarhet på varje vårdcentral.

Hur ser du på samarbete över gränserna mellan landsting/myndigheter och privata aktörer såsom gym, livsmedelsföretag och läkemedelsföretag för att nå ut med information kring folkhälsan?

Jag är glad över all samverkan som kan utvecklas mellan olika aktörer för att nå ut med saklig och vetenskapligt grundad information.

Ni nämner i propositionen att det blir viktigt att stödja människors "empowerment" (egenmakt). Finns det några konkreta idéer kring hur detta ska genomföras?

Det utvecklade föräldrastöd vi kommer att presentera handlar i hög grad om att stärka föräldrarna. Får barnen en bra

uppväxt ger det barnen egen makt och förmåga att förfoga över sitt liv. Att främja hälsa i hälso- och sjukvården handlar i hög grad om att stötta den enskilde att så långt som möjligt ta makt över sin situation.

Hälsoinformation nämns som en av de mest betydelsefulla aktiviteterna i det hälsobefrämjande arbetet. Finns det idéer om hur informationen ska vara utformad för att få bäst effekt?

Ja, för att information ska "nä fram" fordras att budskapet är kopplat till framförallt det personliga mötet så att den som får informationen själv blir deltagande. Riskbruksprojektet och förebyggande hembesök hos äldre är goda exempel på att informationen når fram när den ges i det mänskliga mötet.

Du har ju ett arbete som är krävande, hur hanterar du stressen?

Jag tycker att det är ett mycket roligt och stimulerande arbete och det är en grundförutsättning för att kunna hantera stressen. Jag sover bra och jag har blivit allt bättre med åren på att kunna koppla av om jag har en timme över. Regelbundna måltider och att röra på mig i vardagslivet är också till god hjälp.



Sömnen gör underverk med din kropp. När du sover startar processer för återhämtning och uppbyggnad såväl fysiskt som psykiskt. Men det är oftast först när vi har sömnbesvär som vi börjar tänka på sömnens betydelse för vår hälsa.



SÖMNNENS

betydelse för hälsan

TEXT | PERNILLA BLOOM

Efter flera år av sömnlösa nätter på grund av småbarn ska det bli spännande att få intervjua professor Torbjörn Åkerstedt som är en av världens främsta experter på sömn. Han finns på Stockholms Universitet och är föreståndare för Stressforskningsinstitutet.

Vad är anledningen till allt fler sömnproblem?

Anledningarna till de ökade sömnstörningarna är framför allt större osäkerhet i arbete och skola, fler valmöjligheter och ny miljö, säger Torbjörn Åkerstedt.

I en Gallup undersökning ser man att 60 procent av sömnstörningarna orsakas av stress och stressrelaterade sjukdomar.

Skolan ställer högre krav. Det har blivit mer prestationsinriktat med fler valmöjligheter, vilket kan orsaka stress över att "välja fel", menar Torbjörn Åkerstedt. Förr hade man oftare en utstakad plan kring vad man skulle göra i framtiden, fortsätter han.

Det var en topp av arbetslöshet kring 1994-1995 och detta var innan man började se en ökning av sömnstörning-

arna. Numera minskar arbetslösheten, men sömnstörningar verkar fortsätta att öka. Detta tyder på att man inte enkelt kan säga att arbetslösa oftare har sömnproblem, säger Torbjörn Åkerstedt. Man ser även att tuffa krav på arbetsplatser, omorganisationer och andra frekventa förändringar gör personalen otrygga och stressade med ökade sömnstörningar som resultat, fortsätter han.

Vad beror sömnstörningar på?

Sömnstörningar, primär insomni, beror framför allt på:



Torbjörn Åkerstedt, professor och sömnforskare.

- Sjukdomar - varje gång man blir sjuk störs sömnen
- Depressioner och stressrelaterade sjukdomar

Hjärnan och kroppen är i full aktivitet och man grubblar och ältar saker, vilket gör det svårare att varva ner för att kunna somna, säger Torbjörn Åkerstedt. Det kan även lätt bli en ond cirkel, då man oroar sig för att man inte ska kunna somna och därför får fortsatta sömnproblem, fortsätter han. Sömnstörningar kan även bero på sjukdomar såsom sömnapné (kortare eller längre andningsuppehåll när man sover och ofta i kombination med kraftig snarkning) eller Restless legs (RLS med besvär som "myrkrypningar" med ytterst obehaglig oro i benen).

När ska man normalt sova?

Normalt ska vi sova mellan kl 20.00 till kl. 04.00, då det är som mörkast och då ämnesomsättningen är som lägst, säger Torbjörn Åkerstedt.

När har man en sömnstörning?

Kliniska kriterier för en sömnstörning är att sömnen är störd (otillräcklig åter-

hämtning) minst tre gånger per vecka under en månad, säger Torbjörn Åkerstedt. Dessutom ska man ha nedsatt funktion dagtid, fortsätter han.

Det är ungefär lika många som har svårt att somna på kvällen och som vaknar mitt i natten eller tidigt på morgonen och har svårt att somna om. Vid stor stress vaknar man ofta tidigt, på grund av den höga aktivitetsnivån. Man vaknar då vanligtvis efter första halvan av natten, då kroppen har återhämtat sig hyfsat.

Vad händer vid längre period av sömnstörningar?

En lång period av sömnstörningar kan orsaka kroniska problem, vilket gör det svårare att ta sig ur, menar Torbjörn Åkerstedt. Detta sänker stämningläget och kan ge depression, utbrändhet, ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes, påpekar han.

Är småbarnsföräldrar överrepresenterade bland de med sömnstörningar?

I en folkhälsorapport, där statistiska central byrån bland annat har ställt frågan om sömnen varit störd de senaste två till tre veckorna har småbarnsföräldrar generellt svarat att de inte har haft sömnstörningar. Detta kan dock bero på att föräldrar uppfattar nattliga uppvaknanden på grund av barnen som självklart. Skulle man istället ställa frågan annorlunda eller göra studier på denna grupp (som inte har gjorts), skulle man kunna tänka sig att resultatet blir ett annat, menar Torbjörn Åkerstedt. Frågar man däremot småbarnsföräldrar om trötthet, så svarar de som grupp att de är tröttare än genomsnittet.

Kan man ta igen förlorad sömn?

Sover man inte under en natt, kan man ta igen det under nästa natt, säger Torbjörn Åkerstedt. Detta görs dock inte med fler

timmars sömn, utan kroppen anpassar sig så smart att man sover mer effektivt, fortsätter han. Sömnen får ett ökat djup och man återhämtar sig snabbare.

Hur påverkas sömnen med ökad ålder?

Med ökad ålder sover man vanligtvis mindre. Sömnen blir något svagare och kanske har äldre mindre stress och färre problem och därför inte behöver lika mycket sömn, menar Torbjörn Åkerstedt. Troligtvis skulle dock äldre må bra av att sova något mer än vad de gör, men de klarar dagen ändå, fortsätter han. Idag är äldre personer oftast pigga än yngre. Fler äldre får en eftermiddagsdipp och det är därför olycksstatistiken på vägarna är högre för äldre på eftermiddagen. Därför är det positivt med en kortare eftermiddagslur.

Om man är pigga på dagarna trots att man inte sover speciellt mycket är det ok, då sover man sannolikt effektivare än genomsnittet, menar Torbjörn Åkerstedt.

Hur blir sömnen för snarkare?

"Vanliga" snarkare har svårare att komma ner i djupsömn och får därför sämre sömnkvalité. Vid snarkning med

Faktaruta

Vad ger god sömn oss på kort sikt?

- Vi känner oss pigga
- Gott humör
- Bättre korttidsminne
- Bättre förmåga att skapa, planera och utföra aktiviteter
- Större koncentrationsförmåga

Vad ger god sömn oss på lång sikt?

- Minskad risk för fetma
- Längsammare åldrande
- Minskad risk för utmattning
- Minskad risk för infektioner, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och mag- och tarmsjukdomar
- Bättre minne
- Förstärkt immunförsvaret

Faktaruta

Hur mycket sömn behöver man?

5 timmar nu märks sömnbristen och på sikt kan detta vara skadligt

6 timmar svagt sömnunderskott

7 timmar är det vanligaste

8 timmar är normalt

9-11 timmar är för långt—det är ett ineffektivt sovande, eventuellt har man ett aktivt immunsystem på grund av någon inflammation, säger Torbjörn Åkerstedt. Detta kan bero på minskad thyroideanivå, ett passivt kortisolsystem, depression eller snarkning/sömnapné, fortsätter han.

sömnapné (andningsuppehåll) styckas sömnen upp, då de vaknar upp till var tredje minut under natten och därför inte får den viktiga återhämtningen. Detta gör dem mycket trötta dagtid och de bör söka hjälp. Det finns effektiva behandlingar vid sömnapné.

Vilken typ av behandling finns vid sömnstörningar?

Bästa behandlingen för personer med sömnstörningar är kognitiv beteendeterapi, säger Torbjörn Åkerstedt. Man har sett att 60 procent får kraftig förbättring, vilket är ett bättre resul-

tat än vid sömnpiller, fortsätter han. Har man akut behov av hjälp kan man ta sömntabletter, men då max under två veckor, menar Torbjörn Åkerstedt. Man ska försöka att undvika långsiktigt användande, då kroppen inte får möjlighet att reparera sig annars och istället försöka hitta det ursprungliga problemet till sömnstörningarna, påpekar Torbjörn Åkerstedt.

Finns det något nytt läkemedel?

Det senaste läkemedlet inom området är melatonin, vilket är en naturlig substans. Melatonin trycker ner ämnesomsättningen nattetid. Då ämnesomsättningen sänks börjar vi känna oss sömna. Detta förbättrar förutsättningarna för att somna, men det ger inte samma "knock-out" som övriga sömnpiller, säger Torbjörn Åkerstedt. Tyvärr har inte alla med sömnstörningar rätt typ av problem för att bli hjälpta av melatonin, fortsätter han. Detta är för personer över 50 år med insomni, då man vet att melatoninnivåerna minskar hos äldre. Man tror att man skulle kunna kombinera melatonin med traditionella sömnpiller och få bra effekt. Melatonin har ingen skadlig effekt (det är till och med ett motmedel mot cancer). I höga doser har det dock visat sig minska fertiliteten hos kvinnor.

Valeriana är det enda naturläkemedel som har visat viss effekt och ger ett lätt sömngivande resultat. Sömpiller och lugnande piller är till hälften placeboeffekt.

Skulle man kunna göra sömnen "onödig"?

Nej, sömn är det vi får betala för att kunna fungera så optimalt som möjligt, vilket kräver återhämtning, menar Torbjörn Åkerstedt.

Faktaruta:

SÖMNHJÄLPARE

- Släppa alla grubblerier – skriv ner alla måsten på en lapp, meditera eller gör någon typ av andningsövning före läggdags
- Regelbundna sovrutiner
- Motion, men ej senare än två timmar före läggdags
- Bra kost och att inte äta sent på kvällen
- Sova i ett mörkt och svalt rum

SÖMNSTJÄLPARE

- Stress på grund av exempelvis otrygghet i arbetssituationen eller i parrelationen, men det skulle även kunna vara att man har för lite att göra – att man inte "gör någon nytta".
- Kaffe och te är uppiggande och bör minimeras och undvikas kvälls- och eftermiddagstid
- Rökning gör att man sover sämre eftersom nikotinet är en stimulerande substans
- Alkohol ger sämre sömn dels på grund av snarkningar som ger små uppvaknanden och försämrar återhämtningen och dels för att kroppen aktiveras då alkoholen går ur kroppen.
- Snarkningar och sömnapné ger frekventa små uppvaknanden och kroppen hinner därför inte reparera sig som den bör under natten.
- Sjukdomar gör ofta att vi sover sämre, allt ifrån en förkylning med ihållande hosta nattetid till svårare tillstånd som depression, utbrändhet, Restless legs syndrom (RLS) och sömnapné med flera. Vid svårare tillstånd krävs ofta hjälp från sjukvården.

Får du ont i benen när du går? Går värken över när du vilar en stund?

Om du känner igen dig kan du lida av claudicatio intermittens, även kallad fönstertittarsjuka. Sjukdomen beror på att blodcirkulationen i benen inte räcker till, vilket skapar syrebrist och smärta när du går.

Det finns hjälp att få!

Beskriv dina symtom för din läkare och säg att du också skulle vilja ta några smärtfria steg framåt.



MASESGÅRDEN— *ett av få hälsohem som finns kvar*

En hälsovecka på Masesgården kan vara vändpunkten till ett bättre liv för den som är slutkörd.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Masesgården är ett hälsohem vid Siljan. Gården har anor från 1700-talet och har varit hälsohem i över 30år. Man bor på dalagården som har fått sitt namn av Olle Mases, som drev handelsbod i en av flyglarna på 1930-talet. 1939 köpte skådespelaren Thor Modéen Masesgården och satte sin personliga prägel på gården.

Här fokuserar man framför allt på mat, motion och den mentala hälsan. Här serveras laktovegetarisk mat av ekologiska råvaror. Man kan exempelvis lyssna till föredrag om träning, hälsa och stresshantering. Vill man njuta av den vackra miljön, promenerar man med eller utan gångstavar, annars finns olika typer av gruppträning att välja på, såsom vattengympa, qigong eller gymna.

Jag blir hämtad vid tågstationen och åker i en av Masesgårdens egna "taxibilar" tillsammans med två trevliga damer, som glatt berättar om att de har varit på Masesgården tidigare

och att det är underbart där! Väl framme doftar det frisk och ren "lantluft", för en storstadsbo som jag. Miljön i sig ger ett rofyllt intryck.

Ett rum utan tv – vad ska man då göra på kvällen frågar jag mig själv. Men snabbt märker jag att det är riktigt skönt utan tv. Istället tar jag en kvällspromenad och läser en god bok. En bonus för mig blir förstås att slippa vakna på nätterna av våra två små busungar – det är härligt lyxigt!

Bufféer har alltid varit en av mina favoriter, eftersom jag då kan välja precis det som faller mig i smaken. Här får jag underbara bufféer både till frukost, lunch och middag och maten smakar hemlagat, nyttigt och gott. Tack vare alla färgglada grönsaker och frukter så får även ögat njuta.

Just denna långhelg är det fokus på yoga och meditation, vilket passar mig bra som ofta känner mig stressad och trött. Malin Berghagen som leder yogaklasserna lägger nivån så att

alla klarar av det. Trots detta kan de som är vana ta ut sig och känna kroppen jobba sig varm. Underbart att efteråt ta en lång dusch och lägga sig i sängen och bara "vara lat". Jag märker hur bra min kropp mår av att få röra på sig och då får jag även bättre sömn med på köpet.

Det jag tar med mig hem är ett lugn som jag hoppas jag klarar av att behålla. Jag tar även med mig ny inspiration till middagarna där hemma – det kanske inte är så svårt att laga allt ifrån grunden och sluta använda halvfabrikat eller ännu värre helfabrikat. Mitt mål blir i alla fall att laga mer egen mat med fler grönsaker – barnen får lära sig att tycka om det med tiden. Självklart kommer korv och blodpudding att finnas kvar som middag även hos oss, eftersom det är barnens favoriter, men det känns bra om de även får lära sig prova nya

och annorlunda rätter.

Om ni vill få tips på mat ifrån Masesgården, se sid 44 där vi har några riktigt smarriga recept.

Vad är skillnaden mellan ett spa och ett hälsohem?

Skillnaden mellan spa och hälsohem är många, säger Niklas Danielsson, operativt ansvarig för Masesgården. För att få kallas ett hälsohem ska det finnas möjligheter till både inomhus- och utomhus motion. Hälsohemmet ska förse gästerna med information om kost, motion och fasta. Det ska erbjudas fasteterapi på anläggningen. Hälsohemmet ska erbjuda samtalsterapi enskilt och i grupp. Det får ej serveras kaffe eller alkohol på anläggningen och miljön ska vara rökfri. Kosten som serveras ska vara vegetarisk.

”Hälsohemmet ska förse gästerna med information om kost, motion och fasta.”

Faktaruta

FriskvårdsChecken gäller på Masesgården och är ett enkelt, skattefritt och avdragsgillt system för att ge företagets medarbetare friskvård. Läs mer på www.friskvardschecken.se

Hur skulle du med egna ord beskriva Masesgården för någon som inte har varit där?

Masesgården är en oas där man kan hitta tillbaka till lugnet och glädjen i livet, menar Niklas Danielsson. Man kan få inspiration till bättre levnadsvanor både mentalt och fysiskt. Det är trevlig personal som ger personlig service, god mat, bra aktivitetsledare som leder roliga träningsaktiviteter och intressanta föredrag så att man får en liten "kick" och vill ta tag i sitt liv.

Vad är det bästa/sämsta med att arbeta på Masesgården?

Det bästa med att jobba på Masesgården är alla trevliga gäster och medarbetare, säger Niklas Danielsson. Sen är jobbet väldigt fritt men samtidigt har man också mycket ansvar. Det finns möjligheter att utvecklas både inom jobbet och privat, fortsätter Niklas Danielsson.

Det sämsta är att man blir så avundsjuk när man ser alla gäster sitta ute i trädgården och njuta av dagens fruktjuice, säger Niklas Danielsson med ett leende på läpparna.

Vad är ditt livsmotto?

Mitt livsmotto är att leva i nuet, säger Niklas Danielsson. Det är nu vi lever och inte om två år. Man ska hitta på roliga saker hela tiden och det ska inte spela någon roll om det är tisdag kväll eller lördag kväll, man kan göra något roligt ändå!

Vad gör dig glad och var får du energi ifrån?

Det som gör mig glad och ger mig energi på jobbet är all feedback som man får av gästerna under deras vistelse hos oss, påpekar Niklas Danielsson. En del gäster kan komma som sönderstressade vrak och lämna oss som helt nya människor. Det är magiskt vad mycket det är som kan hända med en människa under en vecka när de får lägga fokus på bara sig själv, fortsätter Niklas Danielsson.

Faktaruta

Vår förskola i Kenya

Masesgården har byggt en förskola i Kenya. Idén till förskolan föddes 2006 efter en resa till Kenya, då man såg hur barnen har det där. Många är föräldralösa och det är en extrem fattigdom. Med förskolan kan barnen få en tryggare start i livet.

För att få pengar till förskolan i Kilifi startades ett lotteri med hälsoveckor på Masesgården som vinst. Samman-

lagt har man fått in 140.000 kr, där varje krona oavkortat har gått till bygget av förskolan. I februari 2007 var den klar. Kanske den finaste i hela Kenya. Skolan har plats för drygt hundra barn i åldern tre till sex år.

Masesgården har eget BG för Kenyaprojektet 5893-4787, där den som så önskar kan sätta in en slant.

Tack för att du hjälper oss att hjälpa!
Staffan Malmqvist, VD Masesgården

"JAG HADE SVÅRT ATT SVÄLJA, PRATA OCH MATEN SMAKADE ANNORLUNDA".

Känner du dig ofta torr i munnen? Har det blivit svårare att svälja och tala? Då är du nog drabbad av muntorrhet; ett problem som drabbar var femte svensk.* Använder du något eller några läkemedel är risken ännu större, eftersom fler än 300 läkemedel kan ge muntorrhet som biverkan. Men en känsla av obehag är inte de enda problem en torr mun för med sig. Utan behandling får tillståndet långt värre konsekvenser.

När du är muntorr får inte dina tänder salivens naturliga skydd. Det innebär snabbt ökade kariesattacker och risk för fler hål. Infektioner i munhålan och sår i mungipor och på läppar är vanligt. Till slut kan problemet även leda till tandlossning.

Ta hand om din mun snabbt och enkelt!

Vänta inte med att söka hjälp om du har problem. Fråga din läkare eller distriktssköterska så kan de förskriva Xerodent på recept. Xerodent finns också receptfritt på Apoteket. Xerodent innehåller:

- Äppelsyra som stimulerar salivproduktionen.
- Fluor som skyddar tändernas emalj och gör dem mer hållbara mot syra-attackerna.
- Xylitol som hämmar bakterietillväxten i munhålan.

Xerodent är en sockerfri sugtablett med frisk apelsin smak.

Xerodent finns som sugtablett med 0,25mg fluor i burk om 90 eller 270 stycken. En tablett tas vid behov, vanligen 6 gånger per dag. Vid svår muntorrhet kan dosen höjas till 12 tabletter per dag under en begränsad period. Xerodent omfattas av högkostnadsskyddet. * Prevalence of perceived symptoms of dry mouth in an adult Swedish population – relating to age, sex and Pharmacotherapy. Nederfors T, Isaksson R, Mörnstad H and Dahlöf C.

Xerodent®
BEFRIAR TORRA MUNNAR

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 mår 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 toalettvänor samt stress påverkar också magen negativt. Problemen tilltar vanligtvis när vi blir äldre.

Frukt&Fibrer 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&Fibrer inom 6-8 timmar. Effekterna av Frukt&Fibrer är studerade i en kontrollerad cross-overstudie vid universitetet i Rennes, Frankrike 2002. Studien visade att Frukt&Fibrer påskyndade transittiden med hela 53%. Beställ hela studien på info@baltex.se

Säljs på Apotek och i hälsobutik. Marknadsförs av Baltex Natural AB 08-640 05 95.

www.fruktfibrer.se

Forum Doktorn

Ställ frågor om kropp och hälsa

På webbplatsen www.doktorn.com kan du ställa frågor till specialistutbildade läkare.

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

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

- luftvägarna
- mage
- hud
- allergi

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

Fråga oss!

Anders Hallén

specialiserad på hud och könssjukdomar

Anders Halvarsson

specialist i allmänmedicin

Anders Cervin

docent och öron-näsa-halsspecialist

www.doktorn.com

Fråga Anders Hallén

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

Rosacea och sol

Jag har rosacea sedan ett år. Vad är det i solandet som påverkar rosacea negativt? Är det värmen eller solstrålningen eller båda delar? Kan man skydda sig med en hög solskyddsfaktor?

Kvinna, 50

Det kan vara både värmen och solstrålningen. Det är inte säkert att hög faktor hjälper dig, men det finns inget annat sätt än att prova.

Anders Hallén



Klåda på pungen

Jag har under några månader haft klåda på pungen men inte sett några utslag eller liknande. Jag rakar mig inte, så det kan inte bero på hår som växer ut igen. En tjej jag har träffat visade sig för tre till fyra månader sedan ha skabb, vilket hon fick behandling för. Rent tekniskt borde även jag ha smittats, men jag har inte fått några kliattacker eller småsår av kliandet, däremot tycker jag att det kliar mer nu än tidigare. Tycker du att jag borde satsa på behandling för säkerhets skull eller fortsätta gå runt och kanske ha skabb.

20-åring

Klåda på pungen är oftast eksem och kan behöva en rejäl kortisonbehandling för att gå tillbaks. Huddoktorer är inte förtjusta i att behandla skabb "för säkerhets skull", eftersom behandlingen kan vara mycket irriterande.

Anders Hallén

www.doktorn.com

Hormoner och hårväxt

Kan man som kvinna ha för mycket testosteron i kroppen? Är det därför en del kvinnor lider av mycket kroppsbe håring på mer eller mindre pinsamma ställen? Finns det någon möjlighet att förändra detta?

Kvinna, 18

Kroppsbe håringen styrs framför allt av ärftliga faktorer och är inte uttryck för hormonstörning. Kroppsbe håringen påverkas alltså inte av hormonbehandling.

Anders Hallén



BEHANDLING AV AKNE

Min son är 30 år och har haft akne sedan han var 14 år. Han fick som ung Roaccutan av hudläkare. Han fick biverkningar och vill absolut inte äta det igen. Specialister säger att han bör äta penicillin livet ut. Detta gör honom deprimerad. Varför görs aldrig en odling när han har bölder? Kanske man då hitta svaret varför han aldrig blir fri från detta?

Maggan

Bakterieodling har i princip ingen plats vid akne. Att han skulle behöva äta antibiotikum livet ut har jag svårt att tro. Varför akne hos vissa individer blir en långdragen process vet vi inte. I princip har alla som äter Roaccutan biverkningar. Dock brukar man kunna hantera biverkningsintensiteten genom att justera medicindosen. En Roaccutan-kur är säkert ett bättre alternativ än mycket långvarig antibiotikabehandling.

Anders Hallén

Utslag i ljumsken

För ett par veckor sedan fick jag några myggbettsliknande utslag på benen och i ljumsken. Periodvis kliar det mycket. Nu har jag fått fler utslag på ena armen och på båda vaderna. De vätskar i mitten, först genomskinligt, sedan gulaktigt. Vad kan det vara? Och vad ska jag göra? Smittar de?

Sanna, 45

Det låter som små hårsäcksinflammationer. Jag föreslår i första hand rengöring med tvål och vatten. Med normal handhygien är smittrisen liten.

Anders Hallén

Nyhet!

Fråga om psykisk hälsa

Fråga våra experter på Hjälpplinjens om du har problem med din psykiska hälsa eller om du har hamnat i en svår livssituation. Hjälpplinjens har psykologer, socionomer och sjuksköterskor som svarar på dina frågor. Du får vara anonym.

Gå in på www.doktorn.com för att fråga.

FAKTA HJÄLPLINJEN

Hjälpplinjens startade 2002 och är den enda rikstäckande, professionella telefonjour som kan erbjuda stöd, råd och hänvisning för människor i en svår livssituation. De som ringer kan vara anonyma och de som svarar har professionell utbildning för att stödja människor i kris. Hjälpplinjens har avtal med Socialstyrelsen och får stöd från Staten för sin verksamhet.

Är du i kris och behöver hjälp snabbt så kan du ringa Hjälpplinjens på 020-22 00 60 mån-tor 17-22 samt fre-sön 17-24. Ditt samtal är anonymt och gratis.



Är du redo för en viktminskning?

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
1.52	43 - 58	58 - 69	> 69
1.54	44 - 59	59 - 71	> 71
1.56	45 - 61	61 - 73	> 73
1.58	46 - 62	62 - 75	> 75
1.60	47 - 64	64 - 77	> 77
1.62	49 - 65	66 - 79	> 79
1.64	50 - 67	67 - 80	> 80
1.66	51 - 69	69 - 82	> 82
1.68	52 - 70	71 - 84	> 84
1.70	54 - 72	72 - 86	> 86
1.72	55 - 74	74 - 89	> 89
1.74	56 - 75	76 - 91	> 91
1.76	57 - 77	77 - 93	> 93
1.78	59 - 79	79 - 95	> 95
1.80	60 - 81	81 - 97	> 97
1.82	61 - 83	83 - 99	> 99
1.84	63 - 84	85 - 101	> 101
1.86	64 - 86	87 - 103	> 103
1.88	65 - 88	88 - 106	> 106
1.90	67 - 90	90 - 108	> 108
1.92	68 - 92	92 - 110	> 110
1.94	70 - 94	94 - 113	> 113
1.96	71 - 96	96 - 115	> 115
1.98	73 - 98	98 - 117	> 117
2.00	74 - 100	100 - 120	> 120

Läs tabellen från vänster till höger för att se om du ligger i riskzonen.



- Ja Nej
- Är du överviktig enligt BMI-tabellen? (se ovan)
- Tycker du själv att du är överviktig?
- Har du försökt att gå ner i vikt på egen hand?
- Vill du gå ner i vikt för att må bättre?
- Känner du att det är dags för en stor livsstilsförändring?

Om du svarar ja på flera av dessa frågor är du sannolikt redo för att göra en förändring i ditt liv.

Då är det dags att kontakta din läkare. Det finns hjälp!

Fråga Anders Halvarsson

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

Svamp i tarmen

Jag vill ha fakta om Candida albicans i kroppen. Varför ignorerar alla läkare detta? Varför diagnostiserar alla läkare "colon irritabile" när de inte hittar orsaken. Varför gör ingen undersökning av jästsvampar, bakterier och parasiter i mag-tarmkanalen? Jag vill gärna ha svar och säkert många med mig.

Ulrike, 53

När man har gjort tämligen uttalade utredningar när det gäller magen kommer man inte sällan till

en punkt när det inte finns något mera att undersöka. Det vi tidigare kallade colon irritabile/spastisk kolit/mukös kolit/ neurogen mukös kolit/ nervös tjocktarm/ jäsningsdyspepsi/ kallar vi idag IBS, Irritable Bowel Syndrom, vilket tillhör gruppen funktionella mag-tarm-sjukdomar. Besvären beskrevs redan i mitten av 1800-talet. Ingen tvekan om att det är besvärligt för patienterna som lider av detta, liksom att det är frustrerande för doktorn att inte kunna bota eller att eventuellt ha missat en allvarlig diagnos.

När det gäller bakterier och svampar, lever vi i symbios med de flesta av dessa varje minut av livet. Vi har miljoner och åter miljoner bakterier i tarmarna. Det är vid vissa tillfällen, exempelvis under och efter antibiotikabehandling, som det kan bli rubbningar i balansen med dessa bakterier och svampar. Det är då andra sjukdomstillstånd kan uppträda, såsom att Candida albicans svampen breder ut sig. Det blir till vad man hos spädbarn kallar "torsk" i lindrigare fall.

Anders Halvarsson

ARTROS I NACKEN

Jag besväras av domningar i händer och fötter och har precis fått veta att jag har artros i nacken. Kan glucosamin och/eller någon form av träning lindra mina besvär?

Mimm, 47

Artrosfynd vid röntgen av kotpelaren finner man ofta utan att man säkert kan säga vad som är orsaken till besvären. Har man domningar i händer och fötter gör man i första hand en klinisk neurologisk undersökning. Därefter är det ibland indikation för vidare undersökningar med Magnetkamera(MR), neurografi där man ser hur funktionen av nerverna i extremiteterna fungerar, lumbalpunktion(LP) för att se hur spinalvätskan ser ut. När man väl närmast sig en diagnos får man behandla därefter.

Rent allmänt kan man säga att råd via sjukgymnast alltid är bra att få för att kunna röra sig och träna på optimalt sätt. I övrigt mår kotpelaren mycket bra av att vara ute och gå i ojämn skogsterräng. Jag är tveksam till glucosamin, då indikationen för den behandlingen än så länge är vid förslitningar i knälederna.

Anders Hallén

SMÄRTA I HÄLEN

Jag har sedan tre veckor smärta i hälen när jag går, ej i vila. Har på rekommendation från apoteket smörjt med Voltaren men ej fått någon lindring. Kan det vara hälsporre och hur ska den i så fall behandlas? Kan man belasta foten med promenad eller är vila det enda sättet att bli bra igen.

Man, 71

Kan mycket väl vara en så kallad hälsporre. Bäst är att prova ut mjuka inlägg, samt att man undviker att gå barfota inomhus på hårda golv. Ibland kan man ha god hjälp av behandling av sjukgymnast. Är det riktigt besvärligt försöker man med en kortisoninjektion i området.

Anders Halvarsson

Handen på hjärtat, känner du till ditt kolesterolvärde?

Kolesterol är en riskfaktor för hjärt/kärlsjukdom och stroke – ju högre kolesterolvärde desto högre risk. Därför har svenska myndigheter fastslagit målvärden för kolesterol som vi ska sträva efter att komma ned till.

Målvärden för kolesterol

Lägre än 4,5 mmol/L

Gäller för personer med hjärt/kärlsjukdom, stroke eller diabetes.

Lägre än 5,0 mmol/L

Gäller för övriga personer.

Gå in på www.kolesterol.nu och lär dig mer om kolesterol och hur du själv kan minska ditt kolesterolvärde. Delta i vår kunskapsstävling – belöning till alla!

Fråga Anders Cervin

Om besvär från luftvägarna. Anders Cervin är docent och öron-näsa-halsspecialist och verksam i Lund och Helsingborg.



Lukthallucinationer

Jag har i många år besvärats av att då och då känna en svag lukt i näsan, liknande röklukt. Det verkar inte vara någon doft ifrån ventiler eller utomhusluft. Jag vet ingen annan som har haft detta besvär, som för mig är jobbigt. Jag är inte täppt i näsan. Finns det någon förklaring och hjälp för detta?

Kvinna, 68

Fenomenet är välkänt och kallas på läkarspråk för parosmi. Man kan likna det vid "lukthallucinationer". Man bör låta få näsan undersökt för att utesluta infektion. Men oftast hittar man ingen orsak. Någon bra behandling finns tyvärr inte.

Anders Cervin



Papillom?

Jag har haft ett problem sedan några månader tillbaka. I min vänstra näsborre har jag fått något vårtliknande, som är cirka en centimeter stort och breder ut sig. Jag försöker dra av det som växer ut, med det gör fruktansvärt ont och det blir svårare och svårare. Vad kan det vara? Kan det vara papillom?

Kvinna, 21

Det kan vara ett papillom, som är en slags vårta orsakad av virus. Den är ofarlig men kan behöva tas bort. För att få klarhet bör du söka en Öron-näsa-halsläkare.

Anders Cervin

DÅLIG ANEDRÄKT AV NÄSTÄPPA

Jag har ibland problem med dålig andedräkt. Jag kan oftast inte andas genom näsan, ibland bara genom ena näsborren. Jag andas därför oftast genom munnen, vilket kanske bidrar till att min andedräkt luktar illa. Jag borstar tänderna två gånger om dagen och tar tandtråd varje kväll, men har svårt att komma åt fickorna längst bak.

Borde jag kanske operera bort något i näsan så att jag kan andas normalt där? Och hur är det med halsmandlarna? Kan man ta bort hälften av dem eller minska dem?

Micke, 21

Näsan är till för att användas. Har du problem med att andas genom näsan bör du låta en Öron-näsa-halsläkare undersöka den. Det finns saker som kan opereras bort och förbättra näsans funktion, exempelvis en sned nässkiljevägg eller polyper. Det är också bra för luftröret att andas uppvärmd och befuktad luft som passerat näsan, istället för att andas genom munnen.

Anders Cervin

Huvudvärk med oklar bakgrund

Jag har i ett par år haft besvär av mina bihålor, höst och vinter. Jag har för detta fått Rinexin och Nasonex att ta när jag känner symtom. Jag har inte alltid behövt behandla med penicillin. Sedan i höstas har jag tagit medicinen, men så fort jag slutar kommer det tillbaka. Jag får ofta och lätt ont i huvudet, över näsryggen, kinderna och pannan. Röntgen av bihålorna visade ingen inflammation. Läkaren sade att slemhinnorna kunde vara irriterade och svullna utan inflammation men gav ingen förklaring till varför. Jag blev åter ordinerad Rinexin och Nasonex dagligen. Vad kan huvudvärken bero på?

Kvinna, 53

Värk i huvudet eller ansiktet kan ha många orsaker. Med en normal bihåleröntgen är det inte troligt att din värk kommer från bihålorna, snarare tänderna eller bettet. Gå till din tandläkare. Halvsidig pulserande ansikts- eller huvudvärk kan också vara migrän. Man får prova sig fram för att hitta förklaring, vilket dessutom tyvärr inte alltid är möjligt.

Anders Cervin



En rörligare höst!

Har du värkande och stela leder? Får vi hjälpa dig att ta första steget mot ett rörligare liv? Om dina leder är stela, ömmande eller värker kan det vara artros. Artros är kroniskt men kan lindras. Ta första steget och prova Artrox® – ett naturligt läkemedel som kan dämpa besvären. Bäst resultat får du om du kombinerar medicineringen med lättare motion. Artrox® hittar du om du tar en promenad till Apoteket.



Artrox är receptfritt i förpackningar om 60 tabletter (625 mg glukosamin). Artrox ska inte användas av skaldjursallergiker/gravida. För mer information, www.artrox.se. För pris se www.fass.se



Titel: Sov gott! Hjälp dig själv med KBT

Författare: Sue Phillips

Bokförlag: Susanna Jernelöv Wahlström och Widstrand

ISBN10: 9146219307 ISBN13: 9789146219309

Känner du dig trött och okoncentrerad på dagen? Har du svårt att sova om natten? Då är du inte ensam. Många av oss lider av störd sömn, och det allt längre ner i åldrarna. Men var inte orolig, hjälp finns att få!

Susanna Jernelöv är psykolog med stor erfarenhet av att behandla patienter med sömnproblem. Den metod som visat sig ge bäst resultat är kognitiv beteendeterapi. KBT går ut på att se vad man kan förändra i sitt beteende för att tillåta sömnen att ha sitt naturliga förlopp. Under en begränsad period använder man sig av olika verktyg, som att föra sömndagbok, lägga om rutiner och lära sig hantera negativa tankar. Man tar på så sätt själv ansvar för sin sömn.

Skicka in era åsikter och idéer kring tidskriften Doktorn tillsammans med er adress senast den 1 november, så kan ni vinna boken *Sov gott!*, inklusive en CD med övningar i avspänning och visualisering samt en sömndagbok och en behandlingsguide.

Skicka per mail till pernilla@doktorn.com eller på vykort/brev

Erlandsson & Bloom AB
BOKUTLOTTNING
Vidarg 9 113 27 Stockholm



UTLOTTNING
SÖMNBOK!

Titel: Det räcker inte med kärlek – en mammas kamp för sin son

Författare: Jenny Lexhed

Förlag: Wahlström och Widstrand

ISBN10: 9146218130 ISBN13: 9789146218135 ISBN: 978-91-518-5007-8



Vad kan en mamma göra för att hjälpa ett barn som lider av ett livslångt handikapp? I den utlämnande debuten "Det räcker inte med kärlek" berättar Jenny Lexhed om sitt liv och sin envisa kamp för att hjälpa sonen Lucas till ett självständigt liv. En kamp, som hon personligen får betala ett högt pris för.

När Jennys äldsta barn Lucas är i tvåårsåldern börjar Jenny misstänka att allt inte står rätt till. Vad som börjar som en känsla, en olustig föräring, blir alltmer till en övertygelse: Lucas är inte som andra barn. Allt tyder på att sonen är autistisk - ett livslångt handikapp. Kanske kommer han aldrig att lära sig att tala?

Vi får följa familjen, och framförallt Jenny som kastas mellan hopp och förtvivlan. Jakten efter en behandlingsmetod som kan hjälpa Lucas gör henne alltmer desperat och till sist tar historien en ny dramatisk vändning. Jenny går in i en utmattningspsykos och blir tvångsintagen på den psykiatriska avdelningen. Här vidtar en annan resa, tillbaka till hennes starka, friska jag, och tillbaka till Lucas som så väl behöver henne.



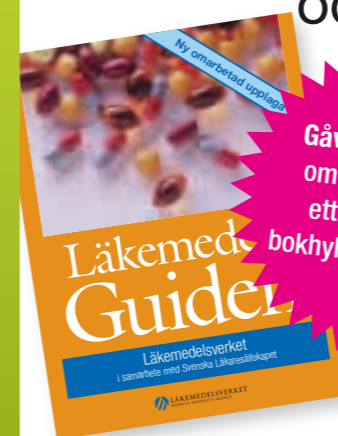
Nyhet!
Receptfri
nässpray
bara mot
migrän.

VÄLKOMMEN TILLBAKA TILL VERKLIGHETEN

Ta ej Zomig Nasal om du har hjärtsjukdom, högt blodtryck eller annan kärlsjukdom eller om du har haft stroke. För vidare information och pris besök www.fass.se eller ring AstraZeneca Läkemedelsinformation 08-553 257 00

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

Prenumerera på 4 nr av nya **DOKTORN+** och få Läkemedelsguiden som gåva



Gåva - 480 sidor
om läkemedel -
ett måste i din
bokhylla, värde 250:-

Doktorn+ är den ledande hälsotidningen som har fokus på medicin och hälsa. Doktorn+ är en utökad tidning endast för dig som prenumererar. Här finner du information om de senaste medicinska behandlingarna, framtida forskning och inspiration till ett aktivare och friskare liv. Du får nu 4 nr av Doktorn och samtidigt den närmare 500 sidor tjocka Läkemedelsguiden för endast 159:- + 48:- i porto.

Fyll i talongen nedan och posta redan idag! Portot är betalt!
Du kan även gå in på www.prenservice.se och ange internetkod: 152111 eller ringa 0770-45 71 28!

Erbjudandets värde: 446:-
Nu endast 159:-
(+ porto 48:-).

Utökad tidning
endast för dig som
prenumererar

DOKTORN
betalar
portot!

JA TACK! Jag vill prova 4 nr av Doktorn för endast 159 kr och få min välkomstgåva!

NAMN _____

ADRESS _____

POSTNR & ORT _____

TEL _____

E-POST _____

Tidningen Doktorn utkommer i februari, maj, september och november. Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Jag vill ta del av erbjudanden och information från DOKTORN

Kampanjkod: 152111 Du som redan är prenumerant får automatiskt nya DOKTORN Plus i din brevlåda!

DOKTORN
c/o titeldata

Svarspost
20129903
110 12 Stockholm

DIABETES – allt fler drabbas!

Diabetes ökar lavinartat, 100.000 svenskar uppskattas ha typ 2 diabetes utan att veta om det. Uppskattningsvis har 350.000 svenskar sjukdomen och av dessa har cirka 90 procent typ 2 diabetes. Typ 2 diabetes är ärftligt till 90 procent, men med rätt kost och motion behöver man inte få symtom eller äta medicin.



TEXT | PERNILLA BLOOM

Det händer mycket inom området för diabetes och därför ser jag med spänning fram emot att få intervjua Kerstin Brismar, överläkare och professor på Institutionen för Molekylär Medicin och Kirurgi på Karolinska Institutet i Stockholm.

Vilken är den vanligaste diabetesformen?

De vanligaste diabetesformerna är typ 1 och typ 2 diabetes, säger Kerstin Brismar, överläkare och professor på Institutionen för Molekylär Medicin och Kirurgi. I Sverige har cirka tre till fyra procent av befolkningen diabetes, de flesta är över 45 år. Ungefär 90 procent av alla diabetiker har typ 2 diabetes. Det finns ungefär 7.500 barn (under 18 år) med typ 1 diabetes.

Faktaruta

Typ 1 diabetes – då förstörs de insulinproducerande cellerna helt. Patienten måste få insulin för att överleva. **Typ 2 diabetes** – betacellerna (insulinproducerande celler i bukspottkörteln) kan inte producera tillräckligt med insulin när vi behöver det, till exempel när vi äter. Signalsystemet

som styr när insulin ska produceras fungerar inte. Dessutom har insulinet sämre effekt, så kallad insulinresistens. Insulinresistens i fettväven gör att fettet rusar ut i blodet och fettsyror kommer till levern och musklerna där de lagras och påverkar insulin känsligheten negativt.

Vad är orsaken till typ 2 diabetes?

Typ 2 diabetes är ärftligt till 90 procent och det är en polygen sjukdom, det vill säga att många olika gener är "sjuka". När det gäller typ 2 diabetes är det mycket vanligare att det finns i släkten än vid typ 1 diabetes. Vilken livsstil man har spelar en viktig roll men man får inte diabetes om man inte har anlag (genetiska förändringar), trots till exempel kraftigt övervikt. Om man däremot sköter sin kost, håller normal vikt och motionerar behöver man inte få diabetes, trots att man har anlag.

Det är lika farligt att inte röra på sig som att gå upp i vikt. Detta för att man får minskad insulin känslighet i muskler vid såväl inaktivitet som vid övervikt och då inte kan ta hand om sockret.

Vilken behandling får typ 2 diabetiker?

Den primära behandlingen vid typ 2 diabetes är kost- och dryckesförändring samt motion. Dessutom är det viktigt att lära sig hantera sin stress och ha en god sömn. Både kondition och styrka är viktigt. Kerstin Brismar rekommenderar styrketräning då det är lättare för fler att utöva, framför allt för de äldre eftersom man kan göra enkla övningar hemma.

Om man som typ 2 diabetiker är överviktig och ändrad livsstil inte hjälper behöver man tabletter mot insulinresistens. Man kan senare bli tvungen att lägga till en tablett för att öka betacellernas insulinproduktion. Efter femton års behandling räcker inte tabletterna och man behöver insulinspruta.

Om typ 2 diabetiker går ner i vikt kan deras diabetes "försvinna" och de kan slippa tabletter och insulinsprutor. De kommer att ha kvar sina diabetesanlag men tack vare bra kost och motion klarar de att hålla symtomen och det höga blodsockret borta. Detta kan ske även efter 10-15 år med diabetes.

Vad är orsaken till typ 1 diabetes?

Man vet inte exakt orsaken till typ 1 diabetes, säger Kerstin Brismar. Det finns



genetiska anlag, men även om man har dessa behöver man ej utveckla diabetes, menar hon. Till exempel om en en-äggstvilling får typ 1 diabetes behöver inte den andra få det, fortsätter Kerstin Brismar. Många som får typ 1 diabetes tycker att det är konstigt att inte någon annan i släkten har det, påpekar hon. Man har sett att i länder där man har

fler tarmsjukdomar har man färre typ 1 diabetiker, säger Kerstin Brismar.

Vilken behandling får typ 1 diabetiker?

Typ 1 diabetiker behöver få insulin via spruta eller pump, annars dör de. Pump är vanligast för de mindre barnen. Fördelen med pump är att man slipper sprutstick och att man kan hålla bättre sockerkontroll, då insulindosen liknar den fysiologiska insulinfrisättningen mer. Pumpen kan även styras med en sändare på avstånd av föräldrarna. Även för typ 1 diabetiker är det viktigt att ha goda sömnvanor, äta bra kost och motionera för att må bra i sin diabetes.

Vad är på gång för framtiden?

Just nu testas man på flera håll i världen ett insulin i tablettform att ta till maten, säger Kerstin

Brismar. Då måste man dock ändå ha en långverkande insulinspruta på kvällen. Man har sett att insulintabletter fungerar bra på hundar och på friska människor, så man är mycket hoppfull att det ska ha effekt även på diabetiker, fortsätter hon. Denna tablett fungerar "smart", det vill säga att den tas upp av tarmen och går direkt till levern, dit insulinet normalt går från bukspottskör-

Faktaruta

Ta reda på om du har anlagen!

Man kan ta reda på om man har anlag, det vill säga förhöjd risk för att få typ 2 diabetes. Då går man in på hemsidan www.diabetes.fi/svenska och "Testa din diabetesrisk". Här svarar man på frågor kring kost, motionsvanor och BMI med mera och får sedan ett uppskattat riskvärde. Är man i riskzonen bör man ändra livsstil.

teln när vi äter. Detta insulin kan troligen finnas på marknaden för patienter om tre till fyra år.

Vad kan diabetiker göra själva?

Blodsockermätare har bidragit till att diabetiker själva kan lära sig vad som påverkar blodsockret och de kan även skriva in värdena på datorn och få kontroll på blodsockret över tiden. Detta mäter man när man själv vill, genom ett litet blodprov i fingret.

Numera finns även kontinuerliga blodsockermätare där blodsockret mäts och registreras automatiskt var femte minut. Patienterna lär sig då att förstå varför blodsockret svänger och lär sig se trender under dagen. Tyvärr är det dyrt med sensorerna till dessa blodsockermätare, vilket gör att de inte används i någon högre utsträckning.

För lite sömn påverkar insulinkänsligheten, vilket gör att det är viktigt att som diabetiker sova sina timmar på nätterna. Den självupplevda hälsan är av stor vikt och därför är det bra om diabetiker jobbar på att ha ett positivt tänkande. Rökning påverkar också insulinkänsligheten negativt, vilket ökar risken för bukfetma och då även diabetes. Kaffe har visat sig vara bra i förebyggande syfte för typ 2 diabetiker. Det är ämnen

i kaffebönan som påverkar framför allt betacellsfunktionen positivt.

Vad har skett inom diabetesområdet de senaste åren?

Man har nyligen sett i en doktorsavhandling att alla komplikationer vid typ 1 diabetes, exempelvis amputationer och hjärtinfarkt, har minskat med upp till 50 procent det senaste decenniet, säger Kerstin Brismar. Detta beror sannolikt på bättre behandling och striktare målvärden för behandling av diabetiker, menar hon. Det är ett resultat av bättre kontroll av blodsocker, blodtryck och blodfetter, fortsätter Kerstin Brismar. Det är numera lika lätt att bli gravid och föda friska barn för typ 1 diabetiker som för vilken kvinna som helst, vilket inte var fallet tidigare, påpekar hon.

Vad sker inom forskningen?

Sverige ligger i framkant vad gäller forskning inom detta område. Kerstin Brismar tror ljus om framtiden och patienterna lever längre och längre.

Man forskar på nya vacciner. Målet är att hitta ett vaccin mot antikropparna som förstör betacellerna i immunförsvaret, säger Kerstin Brismar. Om man kan gå in tidigt med ett sådant vaccin

till rätt person kan man troligen förhindra diabetes eller få en mer lindrig sjukdom med färre komplikationer, fortsätter hon.

Man söker kunskap om orsaker till störd insulinfrisättning från betacellerna vid typ 2 diabetes och hur detta skall behandlas. Forskning om komplikationer vid diabetes är också en viktig del. Att diabetiker ska slippa amputation, tidig hjärtinfarkt och behov av dialys på grund av njurskador.

Tidigare har man ansett att typ 2 diabetiker är lätta patienter jämfört med typ 1 diabetiker och därför sköts de av husläkare (specialister i allmänmedicin) och ej av diabetesspecialister, säger Kerstin Brismar. Typ 2 diabetes, det vill säga cirka 90% av alla diabetiker, är ofta svårare att kontrollera än typ 1, därför finns ett behov av att utbilda läkare och sjuksköterskor inom öppenvården så att de klarar av detta, menar Kerstin Brismar.

Faktaruta

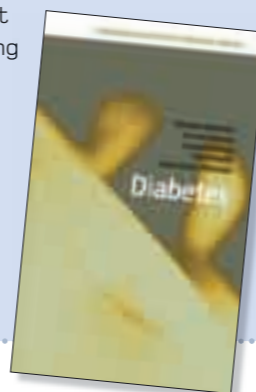
Diabetes av Kerstin Brismar, Gunnel Viklund, Eva Örtqvist, Claes-Göran Östenson och Michael Alvarsson

Hur är det att drabbas av en livslång sjukdom som diabetes, och hur blir det att leva med denna sjukdom?

Om man är barn eller tonåring, om man är kvinna eller man? Några av Karolinska Institutets framstående forskare ger sin syn på vad det innebär att få denna diagnos och hur man kan inrätta sig så att livet ändå kan gå vidare.

Pris: 176 kr
ISBN: 978-91-85565-05-4

Rolf Lufts Stiftelse för Diabetesforskning, www.diabetesfond.se, har som främsta mål att stödja forskning kring diabetes och dess följsjukdomar. Här kan du även få tag i boken *Diabetes*.



www.doktorn.com

Lita på ditt hjälpmedel!



5 Testad för att ge exakta insulindoser i minst 5 år⁴



Se...

3 gånger större dosskala¹⁻³



...känn...

50% mindre kraft krävs vid injektion^{1,3}



...hör...

Ett klick bekräftar att hela dosen givits³

...skillnaden!

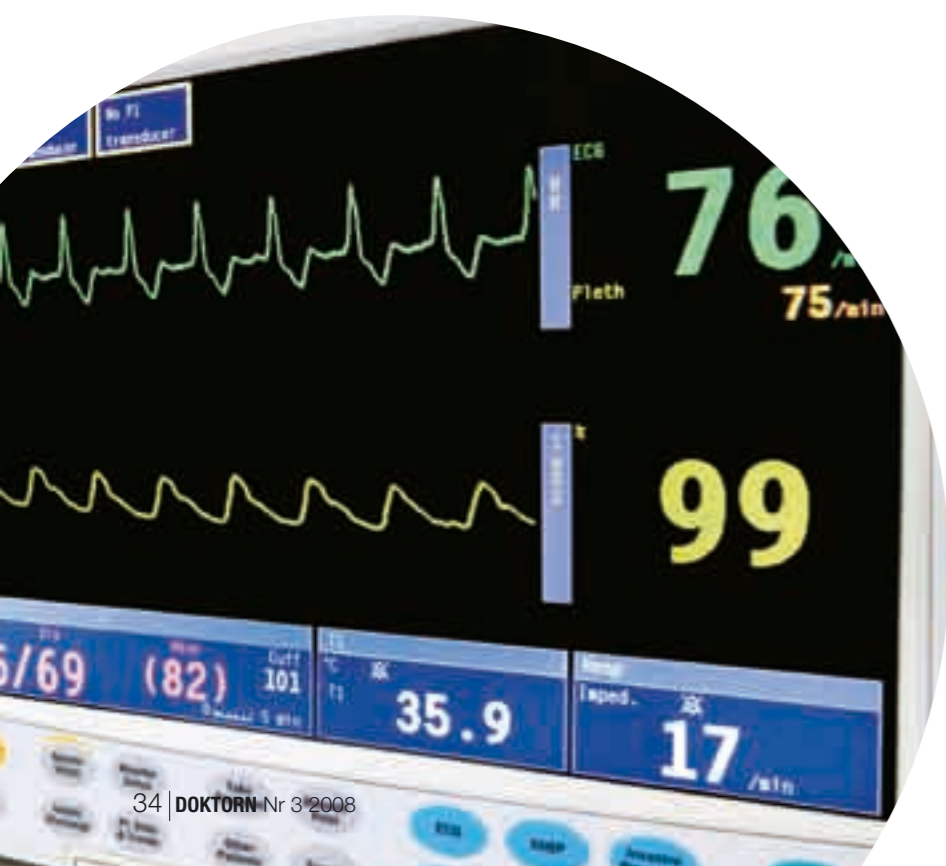
Referens: 1. Göke B. et al. *Diabetes Technol Ther* 2005;7(2):379. 2. Kolaczynski M et al. *Diabetes Technol Ther* 2005;7(2):390. 3. Somavilla B. *Diabetes Technol Meeting San Francisco* 2005. 4. Mølgård Kristensen C. *Diabetes Technol Meeting San Francisco* 2005.

NovoPen® 4: injektionshjälpmedel för insulininjektion, silver och blå. Pris: AUP inkl moms 585:50 SEK. Novo Nordisk Scandinavia AB



Novo Nordisk Scandinavia AB, Box 50587, 202 15 MALMÖ
Telefon 040-38 89 00, Telefax 040 -18 72 49, www.novonordisk.se

NovoPen® 4





Blodtrycket

Blodtrycket har blivit ett begrepp för alla och alla känner till att det inte är bra med för högt blodtryck eller för lågt blodtryck.

TEXT | DOC. SPECIALIST I INTERNMEDICIN, HÄLSINGBORGS LASARETT
THOMAS KJELLSTRÖM

Vad är blodtryck?

Med blodtryck menar man den spänning som finns i en artär (kärl som för blodet från hjärtat) i kroppen och vanligtvis i den artär som för blodet ut i armen. Pulsationer i artärerna uppkommer av att hjärtat drar sig samman (slår) och vid sammandragningen pumpas blod ut (hjärtfasen systole). Då blir det ett högre tryck i kärlet (systoliskt tryck) än det blir när hjärtat "vilar sig", det vill säga när det tillförs nytt blod (diastoliskt tryck). Därför talar man alltid om det övre, högre, systoliska trycket och det undre, lägre, diastoliska trycket.

Risikfaktorer

Varför behandlar man högt blodtryck? Blodtrycket skall vara mycket högt för att kärl skall börja brista av trycket. Det är alltså inte därför man behandlar utan därför att högre tryck medför ökad risk för stroke, hjärtförstoring och hjärtkärlsin-

Faktaruta

Vi mäter blodtryck i mm kvicksilverpelare och med det menas hur högt trycket orkar lyfta en kvicksilverpelare av ett visst omfång, så sorten på trycket, egentligen vätskespänningen i blodpelaren i artären, blir mm Hg. Oftast mäter vi blodtrycket i liggande eller helst i sittande efter 10 till 15 minuters vila.

Vad är då ett " normalt blodtryck " ?

Normalt betyder både det vanligaste men det betyder även det optimala. Biologiskt optimalt skall blodtrycket vara under 120 systoliskt och under 80 diastoliskt medan vi fortfarande biologiskt kallar normalt blodtryck för värden 120-129/80-84 mmHg och sen högt normalvärde i gränsen 130-139/85-89 mmHg. Det betyder att blodtrycket inte kallas för högt förrän det är över 140/90 mmHg och man börjar i regel inte behandla förrän det är något högre.

sjuknande. Denna risk utgår inte bara från blodtrycket utan i kombination med stillasittande, höga blodfetter, diabetes och rökning i första hand. Ju högre och ju mer av riskfaktorer desto större sannolikhet att insjukna. Men observera att det fortfarande är för att undvika skador i organ i kroppen som man behandlar blodtrycket och de övriga riskfaktorerna. Behandlingen skall alltid inrikta sig mot helheten och inte bara blodtrycket

Vilket tryck är viktigast – det övre eller det undre?

Förr i tiden låg fokus mycket på det undre trycket, diastoliska. Numera kan man sammanfatta skillnaden så att det undre trycket ändå är den bästa indikatorn på risk för individer under 50 års ålder, särskilt kvinnor. I åldern 50 till 65 år är det inte så stor skillnad på risken mellan det övre och undre trycket. I åldern över 65 år är det systoliska (övre) trycket klart bäst för att förutsäga risk. Dock är det så att de flesta moderna risktabeller bygger på det systoliska trycket, i kombination med ålder, rökning, blodfetter och diabetes.

Varför får man högt blodtryck?

90 till 95 procent av patienterna med högt blodtryck får rubriken "essentiell" av det skälet att man inte finner någon orsak till varför blodtrycket är högt. Dels har man försökt förklara det som ärftligt och i så fall med samverkande anlag i flera gener, men det stämmer inte fullt ut. Mer möjligt är att man ärver en saltkänslighet, så när man intar salt (koksalt) stiger trycket. Fetma, stress, överkonsumtion av alkohol medverkar till utvecklingen av högt blodtryck. I vissa fall av högt blodtryck finner man en medicinsk förklaring, som njursjukdom, kärlsjukdom i njurartärerna, och vissa hormonella rubbningar (primär hyperaldosteronism, hyperparathyroidism, Cushings syndrom, feokromocytom). Dessa tillstånd är emellertid direkt ovanliga och blodtrycksförhöjningen är endast en del i symtom- och sjukdomsbilden. Vissa läkemedel har också en tendens att ge blodtrycksförhöjning som kortison, p-piller, vissa anti-inflammationsmedel (NSAID), cyklosporin och erythropoetin. Nikotin och koffein, kokain, amfetamin, alkohol och khat ger också blodtrycksförhöjning.

Vad händer i kroppen när man har högt blodtryck?

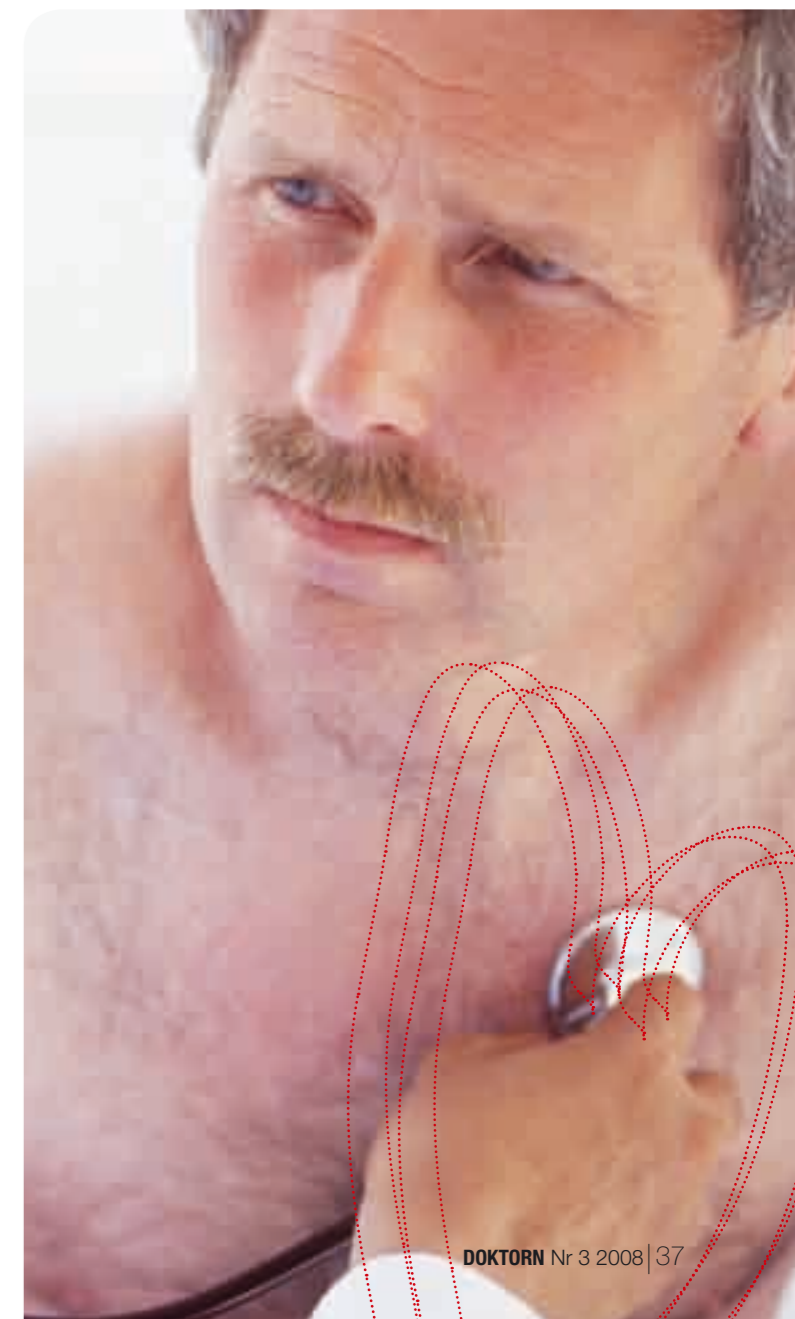
De organ i kroppen som tar skada av ett högre tryck är hjärtat, njurarna, hjärnan och stora och små kärl (artärer).

I hjärtat medför blodtrycksförhöjning en förstoring av vänster kammare så att hjärtväggen blir kraftigare och till viss del bindvävsinlagrad. Detta medför en ungefär fördubblad risk för dödlighet och insjuknande i hjärtsjukdom. Njurarna drabbas av så kallad nefroskleros, det vill säga skador på de små artärerna i njurarna, vilket försämrar funktionen. Njurarna börja läcka ut äggvita och visar andra tecken på

dålig funktion. Hjärnan drabbas av stroke. Av alla patienter som får stroke så beror det till 80 procent på en propp som täpper till ett kärl i hjärnan (hjärninfarkt) och endast i 5 till 15 procent på en blödning inne i hjärnan. Det är alltså ovanligt med "hjärnblödning". Det kan också bli blödning kring spindelvävshinnan som omger hjärnan (subarahnoidalblödning) vilket utgör ungefär fem procent av de som insjuknar i stroke. Stroke är inte direkt relaterat till blodtrycksnivån så det är inte själva trycket i sig som får kärlskadan att inträffa. I själva verket så är blodtrycket i genomsnitt 150/90 mm Hg hos individer som insjuknar i stroke. Högt blodtryck har en skadlig effekt på kärlväggarna i artärerna (blodkärlen som för blodet från hjärtat ut i kroppen) och förvärrar den åderförfattning (=åderförkalkning) som är så vanlig i dessa kärl. Även kärlen i ögonbottenarna tar skada av högt tryck, liksom andra småkärl i kroppen.

Behandling

Det är lönt att behandla blodtrycksförhöjning därför att man får en riskreduktion för att insjukna i stroke på 30



till 40 procent, kranskärlssjukdom i hjärtat (hjärtinfarkt) minskar med 20 procent och hjärtsvikt minskar också med cirka 20 procent. Det är en livslång behandling och trots livsstilsförändringar måste de allra flesta räkna med att ta blodtryckssänkande läkemedel. Viktreduktion, minskat saltintag, minskad alkoholkonsumtion och ökad fysisk aktivitet minskar blodtrycket. För att minska risken att insjukna i hjärtkärlsjukdom är det viktigt att sluta röka, minska intaget av mättat fett, öka fiskkonsumtionen, minska totala fettintaget, öka konsumtionen av frukt och grönsaker. Livsstilsförändringar ersätts inte av läkemedel!

Läkemedel

De läkemedel som kan komma ifråga är av flera olika verkningsmekanismer och indelas därför i olika klasser som var för sig har för- och nackdelar. De vanligaste klasserna läkemedel är vätskedrivande, beta-blockerare, kalciumkanalblockerare, ACE-hämmare, Angiotensin II receptor blockerare, aldosteronreceptor blockerare, centralverkande och kärldilaterande. Det har under senare år blivit vanligt att man ger flera olika sorter av lägre doser till en patient för att få bättre effekt och inte minst för att undvika biverkningar. Man är alltså inte mer sjuk om man får många tabletter än om man bara får en! Det är inte mödan värt att behandla med komplementära metoder eller alternativa preparat av

det skälet att de flesta inte är vetenskapligt visade att vara effektiva och om de har blodtryckssänkande effekt, så är den i regel så liten att den saknar betydelse för att minska risken av organskador.

Ofta får man prova sig fram mellan olika typer av blodtryckssänkande läkemedel för att minimera biverkningarna. Detta är självklart viktigt då de flesta behandlar under många år och då man inte önskar försämrade livskvalitet.

Det händer ganska mycket på läkemedelsutvecklingen för att minska hjärt-kärlsjukdom, men det tar många år innan ett nytt läkemedel har utprovats ordentligt så att man kan känna sig trygg med behandlingen. Den faktiska målsättningen av behandlingen är att minska insjuknanden och dödlighet. Nya läkemedel bör alltså ha visat denna effekt innan man påbörjar behandling, det vill säga man bör inte nöja sig med att de "bara" sänker blodtrycket bra.

Referenser:

1. SBU. Måttligt förhöjt blodtryck, rapport 170, 2004 (se www.sbu.se)
2. En genomgång av de läkemedel som sänker blodtrycket. Läkemedelsförmånsnämnden. www.lfn.se 2008
3. Graham I et al. European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice; executive summary. *European Heart Journal* 2007; 28; 2375-2414



PÅTRÄNGANDE GASER I MAGEN?

SLUTA SKÄMMAS OCH GÖR NÅGOT ÅT DEM!

Det kniper, bullrar och tränger på. Gasbildning är något som försiggår i alla tarmar, utan undantag. I magsäcken och tarmen finns normalt ungefär en och en halv liter gas! Men vi har olika förhållningssätt till denna process och till de gasbubblor som propsar på att komma ut.

TEXT | SUSANNA HAUFFMAN

En del har en avslappnad attityd och låter naturen ha sin gång, medan andra smyger undan med skammens rodnad på kinderna om de råkar "släppa väder" så att det hörs – eller känns! Delvis beror gasbildningen på att vi sväljer luft när vi äter eller dricker, speciellt kolsyrade drycker, eller när vi tuggar tugggummi och röker cigaretter. Men det bildas också en del gas vid matsmältningen. Speciellt av svärsmälta kolhydrater, som till exempel kål, lök, bönor och svamp.

Gaserna består av koldioxid, kväve och metangas. När gaserna kommer ut

har de en mer eller mindre obehaglig lukt, som beror på svavelföreningar. Hur mycket och hur illa det luktar beror till en del på vad vi ätit – man anser att kött ger mindre gaser men mer lukt, medan vissa fibrer ger mer gaser och mindre lukt.

Hur ska man bli av med gasbesvär?

Om man ofta känner sig uppblåst, om det bullrar i tarmarna och man måste släppa ut gaser titt som tätt, kan det vara skäl att tänka på vad man äter. Man behöver inte undvika kål, lök och andra grönsaker helt, om man tycker

om det. Man kan faktiskt vänja matsmältningsapparaten vid dessa livsmedel, genom att börja med små portioner, äta långsamt och så småningom öka på mängden. Gör också till vana att tugga maten väl, då sväljer man mindre luft.

Stor sockerkonsumtion kan också ge mycket gaser och en orolig tarm. Prova att skära ner på godis, bakverk, efterrätter och ersätt med nyttiga och lättsmälta kolhydrater som finns i många frukter.

En del gasbildning kan bero på störd tarmflora och då kan så kallad probiotika hjälpa. Probiotika som exempelvis

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



www.rls.nu



Box 47608, 117 94 Stockholm
Tel 08-721 21 00 | www.boehringer-ingelheim.se

ProViva eller Dofilus innehåller "tarm-snälla" bakterier. Ett litet glas efter maten räcker.

På apoteket finns receptfria medel som kan minska gasbesvär. Mediciner som innehåller dimetikong förhindrar inte gasbildning, men de punkterar skumbubblorna som bildas, så att gasen blir fri och kan passera ut från tarmen på ett normalt sätt.

Även om man har normal gasproduktion kan man ha svårt att hålla emot gaser som vill ut, vilket kan vara aktuellt vid analinkontinens. Analinkontinens beror på en förslappad slutmuskulatur, på grund av ålder eller förlösningsskador. Speciell "knipträning" kan ge en väsentlig förbättring och det finns också operationsmetoder.

Förstoppning

När man talar om förstoppning kan det betyda flera saker.

- att avföringen är för hård
- att man har avföring mer sällan än var tredje dag
- att det tar emot eller gör ont när avföringen ska komma ut

Man måste inte tömma tarmen varje dag, på ett bestämt klockslag för att vara normal! En del människor har avföring flera gånger per dag, andra varannan eller var tredje.

Ungefär 30 procent av alla vuxna drabbas av förstoppning någon gång varje år, av olika orsaker. Till exempel vid utlandsresa, miljöombyte, ändrade matvanor, vissa mediciner, stillasittande, psykisk stress eller graviditet.

Tarmfickor

Om man inte får bukt med och behandlar långvarig förstoppning kan det uppstå fickor på tarmen, divertiklar.

Tarmfickor förekommer sällan före 40 års ålder, men nästan två tredjedelar av alla svenska 80-åringar har varierande antal fickor eller utbuktningar i sin tjocktarm.

Ungefär en tredjedel av dem som har fickor på tarmen drabbas någon gång av en inflammation i tarmen, en "divertikulit". Den kan vara mer eller

mindre allvarlig och i svåra fall måste man operera akut.

Fickorna kan i princip uppstå var som helst i tarmsystemet – men det absolut vanligaste stället är i slutet av tjocktarmen, långt nere till vänster i buken. Det beror på att trycket i tarmen är som störst just där.

Man kan gå omkring med tarmfickor som inte ger allvarliga symptom, kanske bara litet knip och uppkördhet då och då.

Men många får ibland ont i nedre vänstra delen av buken och kanske lite feber (37,5 till 38 grader). Man kan också bli förstoppad eller få diarré. Om man låter tarmen vila genom att inta flytande kost, brukar besvären klinga av efter ett par dygn.

I en del fall blir inflammationen svårare, och därmed också symtomen. Man får ordenligt ont i tarmen, smärtorna är kolikartade, ibland blir man också illamående och kräks. Febern kan stiga upp mot 39,5. På sjukhuset kan man konstatera en förhöjd sänka och andra tecken på en pågående infektion. Då får man oftast stanna på sjukhuset några dagar, och behandlas med fasta, näringsdropp och antibiotika. Man blir återställd från inflammationen, men risken för återfall är ganska stor.

Känslig mage och tarm Var femte svensk har "irritabel grovtarm"

Hård mage har vi alla ibland. Likaså motsatsen, när man knappt hinner till toaletten.

Tillfälliga besvär med tarmtömningen kan bero på många saker, såsom något vi ätit, vissa mediciner, stillasittande tillvaro eller stress.

Men när diarréerna eller förstoppningen blir långvariga, återkommer ofta och kanske

uppträder växelvis och om vi har smärtor och kramper, då är det tecken på att tarmen inte mår bra. Det kan i enstaka fall vara fråga om en allvarlig sjukdom, men oftast är tarmproblemen ofarliga och går bra att komma tillrätta med.

Ett besök hos läkaren rekommenderas och för att få rätt diagnos gäller det att få en undersökning.

Faktaruta

Här är tipsen för trög mage, om tarmen för övrigt är frisk:

- Motion är ett utmärkt "naturmedel" för att få igång en trög och trils-kande tarm. En lagom rask promenad dagligen räcker – men du får gärna öka dosen med cykling, gympa eller annat som känns roligt och bra.
- Försök ha regelbundna toalettvanor
- Drink mer vatten – många fall av förstoppning beror faktiskt på att man får i sig för litet vätska.
- Ät mer kostfiber, mycket grönsaker och frukt. De fibrer som gör störst nytta i din mage är cellulosa-fibrerna, som finns i alla spannmålsprodukter som exempelvis fullkornsbröd, vetekli och pasta. Men även så kallade gelbildande fibrer som finns i exempelvis apelsiner, äpplen, bönor och linser, gör nytta.
- Katrinplommon eller lite linfrö på filen är gamla huskurer som brukar fungera bra.
- Volymökande medel (bulkmedel) kan du få tips om på apoteket. De underlättar tarmens arbete, och kan faktiskt hjälpa mot både förstoppning och lös mage. Var noga med att dricka mycket vätska om du tar sådana medel.
- Tarmretande medel finns också att köpa utan recept (men rådgör gärna med en läkare). Medlen ska bara användas tillfälligt, annars kan de slå ut tarmens naturliga reflexer. Om du bara har tillfälliga besvär är det bäst med mikrolavemang, som snabbt löser upp proppar i ändtarmen. Det finns också stolpiller som ger effekt inom en timme.



FUNCTIONAL FOODS & ACTIMEL

PROBIOTIKA FÖR DITT IMMUNFÖRSVAR

Probiotika är en av de mest populära kategorierna inom Functional foods. Probiotika finner man oftast bland mejeriprodukter, men få vet vad det är och hur probiotikan påverkar oss när vi äter eller dricker den.

Vad är probiotika?

Probiotika fick sin vetenskapliga definition för cirka tjugo år sedan och Världshälsoorganisation (WHO) definierade då probiotika så här: "Levande mikroorganismer som när de tillförs i tillräcklig mängd medför hälsovinster för konsumenten."

Probiotika är mikroorganismer som har positiv effekt på vår hälsa när vi intar dem i tillräcklig mängd. De flesta probiotika tillhör släktet Lactobacillus, mjölksyrabakterier som, tillhör människans normala tarmflora redan från födseln.

Numera har vi vetenskapliga bevis för positiva effekter av probiotika vad gäller immunsystemet, mag-tarmkanalens och munhålan hälsa.

Immunförsvaret och probiotika

För att bibehålla hälsan behöver vi alla en frisk och välbalanserad bakteriefloora i matsmältningskanalen. Bakteriefloora utgörs av 400-500 olika slags goda bakterier som försvarar oss mot skadliga bakterier genom att hindra att dessa förökar sig och orsakar sjukdom. Ett tämligen okänt faktum är att drygt 80 procent av vårt immunsystem finns i vävnaderna, i och närmast omkring matsmältningskanalen.

I den tid vi lever i, med ändrade levnadsätt och matvanor (mycket snabbmat och halvfabrikat) och ett allmänt uppdrevet tempo, blir matsmältningskanalen dagligen bombarderad med allergiframkallande ämnen, olika kemikalier och eventuellt skadliga bakterier. Dessutom kan sjukdom, olika slags läkemedel eller helt enkelt vanlig stress, orsaka obalans i bakteriefloora och ge de skadliga bakterierna chansen att växa till.

Av dessa skäl har probiotika fått en stor betydelse för människans hälsa och för att minska risk för vissa sjukdomar. Genom att använda probiotika kan vi återställa kroppens naturliga balans och förbättra vår hälsa.

På mejerihyllorna idag finns flera produkter som marknadsförs som probiotika.

De vanliga bakterierna i fil eller yoghurt, de som används för mjölksyrejäsningsen, kan däremot inte anses vara probiotiska, eftersom de inte kan passera magen och nå tarmen utan att förstöras. För att bakterierna ska kunna ha effekt och kallas probiotiska måste de kunna nå ner till tarmen och fastna där.

Många mejeriprodukter är däremot ytterligare berikade med en probiotisk bakteriestam som kan klara av den tuffa miljön i tarmen och dessutom påverka tarmen positivt. Probiotika är helt enkelt nya bakterier som förstärker det egna försvaret och tarmfloran. Actimel är ett exempel på detta.

Vad gör Actimel till en unik probiotisk drickyoghurt?

Actimel innehåller den nyttiga bakterien Lactobacillus Casei Defensis. Gemensamt för alla probiotiska bakterier är att de blir en del av tarmsystemets naturliga balans.

Bakterierna måste dock nå fram till tarmen i tillräckligt stora volymer för att kunna verka där. En flaska Actimel 100 g innehåller mer än tio miljarder bakterier. Bakterien är motståndskraftig för att klara sig igenom magens tuffa miljö i dessa stora volymer. Detta är viktigt då drygt 80%

av immunförsvaret finns i mag-tarmkanalen. För att få garanterad effekt måste man tillföra Actimel dagligen så att man får sin dagliga dos av dessa viktiga bakterier, som hjälper till att stärka kroppens försvar.

Fungerar Actimel?

17 kliniska studier har påvisat de positiva fördelarna med Actimel. Bland annat har Actimel efter vetenskaplig prövning visat sig stödja kroppens försvar. En studie, som utfördes på 45 friska personer mellan 51 och 58 år, visade att Actimel ökade kapaciteten hos vissa immunceller hos personerna som fick Actimel jämfört med dem som inte drack Actimel.

Är det relevant med Functional foods som Actimel?

Immunförsvaret är nyckeln till vår hälsa, och enligt en undersökning anser sju av tio av konsumenterna att vi själva kan påverka immunförsvaret. Undersökningen utredde konsumenternas attityd till probiotika och 500 personer i åldrarna 20-64 år tillfrågades.

Det är både glädjande och överraskande att så många som 7 av 10 av de tillfrågade konsumenterna inser att man med goda vanor kan påverka det egna immunförsvaret, menar Frida Keane, dietist och ansvarig för hälsofrågor på Danone.

Functional foods handlar mycket om prevention

Fördelarna med Functional foods är att ansträngningen blir minimal för oss konsumenterna, som inte tycker att piller, teer och andra liknande lösningar är särskilt attraktiva och/eller har en god smak.

En annan väsentlig poäng är att Functional foods i stor utsträckning handlar om förebyggande hälsa, saker vi kan göra för att undvika att bli sjuka. Så att dricka Actimel eller annan probiotika varje morgon är ett av många sätt att stärka din kroppens försvar på.

HJÄLPER DIG ATT STÄRKA KROPPENS FÖRSVAR

- Danone Research Center har i mer än tio år arbetat med internationella forskare specialiserade på mjölksyrakulturer och probiotika.
- 17 kliniska studier bevisar att Actimel L. Casei Defensis har en positiv inverkan på kroppen och hjälper till att stärka kroppens försvar.



Danone Sweden AB www.actimel.se. Adress: Gårdsvägen 14, 169 70 Solna, Sverige, Tel: 08-70 58 680
Actimel säljs som 4-pack och finns i de flesta livsmedelsbutiker.



Colon irritabile (det internationella namnet är IBS, Irritable Bowel Syndrome) kan omfatta hela mag-tarmkanalen. Man har knip och smärtor, ofta omväxlande förstoppning och diarré. Många blir mycket handikappade under besvärliga perioder.

Under långa perioder kan tarmen fungera bra och "hålla sig lugn", men plötsligt blir symtomen värre igen.

Tidigare har man hävdade att "irritabel tarm" är en så kallad psykosomatisk sjukdom, det vill säga att psykisk stress är orsak till de kroppsliga besvären. Idag har man omvärderat den uppfattningen, berättar Greger Lindberg, överläkare vid Gastrocentrum Medicin på Karolinska Universitetssjukhuset.

- Vi kan berätta för patienterna att problemet inte sitter i deras huvud eller "själ" utan i tarmen, säger han. Det är i högsta grad en kroppslig åkomma. Det har gjorts omfattande forskningsstudier både i Sverige och i andra länder, och mycket tyder på att de ofta svåra symtomen kan ha flera orsaker:

- Förändrad rörlighet hos tarmen. De normala sammandragningarna i tarmen (som ska föra avföringen framåt) kan utlösa spasmer, som orsakar smärtor, diarré eller förstoppning.
- Ökad känslighet mot den utvidgning av tarmen som orsakas av gaser under matsmältningen. Tarmen kan inte riktigt anpassa sig till trycket, och reagerar med smärta och kramper.
- En inflammatorisk process i tarmens nervsystem. Detta har bland annat visats i en studie av patienter med IBS som gjorts av Greger Lindbergs forskargrupp.

Denna inflammation kan ha uppstått efter en svår maginfektion (exempelvis "maginfluensa" eller bakterieinfektion). Infektionen startar en reaktion i tarmens immunförsvar och sedan blir inflammationen så att säga kvar i tarmväggen och slemhinnan.

Troligen finns det också en genetisk, ärftlig faktor i den här sjukdomsbilden. Det är ganska vanligt att IBS förekommer hos flera medlemmar i samma familj, vilket också är fallet med andra

Faktaruta

Andra mag- och tarmproblem

Crohns sjukdom är en kronisk inflammation i tarmens slemhinna. Den drabbar oftast nedre delen av tunn-tarmen och tjocktarmen, men kan finnas i hela tarmen. Crohns sjukdom är aktiv periodvis, men många kan ha långa perioder utan besvär. Dagens behandling består av läkemedel (nu finns en ny typ av behandling som är effektiv mot Crohns sjukdom) och i mycket svåra fall kirurgi.

Ulcerös colit (blödande tjocktarmsinflammation) är en ytlig inflammation i tjocktarmen, som ger sår och blödningar. Sjukdomsförloppet är ofta varierande, av perioder med blodig och slemmig diarré och mag-

smärtor som avlöses av perioder med få eller inga symtom. Orsaken är okänd. Medicinsk behandling är normalt tillräckligt.

Halsbränna

Det vanligaste är att man får symtom efter en måltid. Besvären kommer när "ventilen" mellan matstrupen och magsäcken, den så kallade övre magmunnen, inte sluter tätt. Av olika anledningar kan sur magsaft läcka upp till matstrupen och fräta på slemhinnan i matstrupen. Självhjälp består i att avstå från rökning och gå ner i vikt. Det finns även effektiva läkemedel att ta till vid svåra besvär.

sjukdomar där immunförsvaret är inblandat, säger Greger Lindberg.

Symtomen kan förekomma hos barn och ungdomar, speciellt hos flickor, men debuterar vanligen mellan 20 och 30 år. Efter 65 års ålder är debut av IBS ovanlig.

Kan man bli helt botad från IBS?

Det är för tidigt att säga än, säger Greger Lindberg. Det är möjligt att vi med forskningens hjälp får tillgång till mediciner som kan läka ut inflammationen i tarmen för gott.

Men en ändrad livsstil kan ofta göra mycket till för att lindra symtomen. A och O är lugn och ro vid måltiderna och vid toalettbesök.

Man måste ta hänsyn till sin tarm och dess behov. Många är dessvärre så stressade att de inte anser sig hinna gå på toaletten och dessa personer borde nog se över sin arbets- och livssituation. Om man låter bli att gå på toaletten när tarmen signalerar att den vill tömmas, kan man störa och bryta det känsliga reflexspel som råder i tjocktarmen.

Tarmen mår bra av att man äter lite och ofta och lagom med grönsaker.

- Tidigare fick nästan alla med IBS rådet att äta massor av fiberrik mat, säger Greger Lindberg. Idag har man modifierat det budskapet. För dem som har mest besvär med förstoppning kan kostfiber ha bra effekt, men de som besväras mest av diarréer och smärta kan istället bli sämre. Vissa födoämnen kan

periodvis göra besvären värre, ibland är det kanske mjölkprodukter, ibland frukt, och ofta "hårdsmälta" grönsaker med långa fibrer, som sparris, bönor och majs.

Greger Lindbergs patienter får ofta rådet att äta fettsnålt. Fettrika måltider gör att rörligheten i magsäck och tunn-tarm minskar.

Stress är alltså inte huvudorsaken till IBS, men många kan bli bättre om de försöker att gå ner i varv.

- Alla tarmar reagerar på stress och känslor, säger Greger Lindberg, men en sjuk tarm är ömtåligare och tål mindre stress. Hypnosbehandling lugnar tarmen

Idag finns två svenska sjukhus, Ersta Sjukhus och Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg som kan erbjuda mag/tarmpatienter hypnosbehandling. Studier av läkaren Henry Nyhlin och psykologen Martha Sjöberg, visar att behandlingen i majoriteten av fallen ger ett mycket bra resultat. 80 procent av patienter som fått hypnosbehandling rapporterar 50 procents förbättring av både antal och intensitet i perioder av tarmbesvär.

Uppföljning visar att förbättringen finns kvar minst sju år efter avslutad behandling.

De flesta av de patienter som prövat hypnos mot magbesvär lider av IBS, irriterabel grovtarm.

Behandlingen består av en medicinsk utredning (för att utesluta andra

sjukdomar) och sedan sex till tio besök hos psykologen.

Psykologen Martha Sjöberg finns idag på Ersta Sjukhus i Stockholm, och hon berättar:

- Hypnospassen kan se olika ut för varje individ, men grundpelarna är avslappning, jagstärkande suggestioner och visualisering.

När patienten lärt sig en djup avslappning i kroppens alla muskelgrupper, får hon eller han placera händerna på magen och känna hur värme och välbefinnande sprider sig till magen, och hur symtomen minskar i takt med att värmekänslan ökar.

Sedan får patienten till exempel för sin inre syn försöka se en flod med lugnt och jämnt flöde och föreställa sig att tarmen arbetar på samma lugna sätt. Går inte det kan de föreställa sig en lång stadsgata med "gröna vägen", där det gäller att hålla en jämn hastighet för att inte behöva tvärstanna för rödljus eller köra jättefort för att hinna på grönt!

Alla patienter får ett individuellt utformat kassetband med sig hem och för många fungerar denna "självhypnos" mycket bra.

- De flesta blir mycket bättre, och tycker att de har tagit kontrollen över sin mage och tarm. Många, särskilt kvinnor, tycker också att de får bättre självkänsla och känner mindre oro och stress.

Mat från Masesgården



...hälsningar från
Masesgården

DINKELGRÖT, 4 PERS

2 dl hel dinkel
8 dl vatten
2 msk torkade aprikoser
8 msk dinkelflingor
1 kanelstång
6 st kardemummakärnor
Salt

- Lägg dinkeln i blöt på kvällen och låt stå över natten.
- Blanda i aprikoserna, salt, kanel och kardemumman.
- Koka i 10 – 15 minuter. Rör i dinkelflingorna och koka ytterligare i 5-10 min.

TILL SERVERING: FÄRSK FRUKT OCH
EXEMPELVIS SOJAMJÖLK

WOK MED PAKCHOI, 4 PORT

2 strimlade Pak Choi eller mangold
1/4 strimlad vitkål
1/4 strimlad rödkål
1 blomkålshuvud i små buketter
1 finhackad chili
2-3 finhackade vitlöksklyftor
2 dl cashewnötter
2 strimlade morötter
10 cm strimlad purjolök
2 finhackade citrongräs
300 g hackad svamp, ta vad du vill
1/2 msk röd currypasta
Salt och peppar
Färsk koriander
1 limefrukt
Fräs chili, citrongräs, vitlök och svamp i olja.

- Blanda ner morötterna, blomkålen och vit- och rödkålen.
- När grönsakerna wokats några minuter, lägg i Pak Choi, cashew och den röda curry pastan.
- Smaka av med salt, peppar och färskpressad lime.
- Klipp över koriander. Servera med råris eller quinoa.



SAFFRANGRYTA MED KIKÄRTER OCH FÄNKÅL, 4 PERS

400 g krossad tomat
1 skivad fänkål
2 strimlade morötter
1/2 strimlad rotselleri
1 finhackad kingsolo vitlök
1 finhackad chili
3 lagerblad
1 pkt saffran
1 gul lök
2 dl kikärter
2 dl havregrädde
Dragon
Basilika
Salt och peppar

- Fräs upp lök och vitlök i olja. Tillsätt chili, fänkål, morötter och rotselleri.
- Fräs i cirka 2 minuter och tillsätt kikärter, krossad tomat, havregrädden, och kryddorna.
- Koka tills rotfrukterna är klara, mjuka men med tuggmotstånd.
- Smaka av med salt och peppar.

TILL SERVERING: GOTT BRÖD

MATEN IFRÅN MASESGÅRDEN är laktovegetarisk med stor variation av varma och kalla rätter, spännande kryddningar, hembakat bröd och mustiga soppor. Här finns några smaskiga recept att testa själv.

MYCKET PÅ MASESGÅRDEN bygger på Are Waerlands idéer, det vill säga den svenska vegetariska hälsorörelsens förgrundsgestalt. Det mesta som han talade om var ännu outforskat – vitaminer, mineraler, enzymer, fibrer liksom om motionens och ljusets betydelse. "Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel" sade Are Waerland.

MAJS OCH POTATISBIFFAR, 4 PERS

500 g riven och kokt potatis
150 g mixad majs
2-3 st finhackade vitlöksklyftor
Salt och peppar
Polenta
Sesamfrön

- Blanda den kokta rivna potatisen med den mixade majsen och den finhackade vitlöken och kryddorna.
- Forma till biffar som du vänder i polenta och sesamfrön. Stek i olja på bägge sidor.

TILL SERVERING: SALLAD



Malin Berghagen- boxning och yoga ger mig energi!

En hel del i Malin Berghagens liv går i hälsans tecken. Vegetarian blev hon vid 14 års ålder och numera radiopratar hon om hälsa, instruerar yoga samt föreläser kring välbefinnande.

Fakta Malin Berghagen

Namn: Malin Berghagen

Ålder: 41 år

Familj: Barnen Christopher, 20, och Love, 18, (med Dag Taylor) samt Linn, 12, och Isak, 6, (med Tommy Nilsson)

Bor: Lägenhet i Vasastan, Stockholm

Yrke: Radiopratare på Lugna Favoriter, yogainstruktör, skådespelerska, föreläser om kost och hälsa

Vegetarian: sedan 14 års ålder

Motto: "Lev din sanning fullkomligt ödmjukt men konstant"



Läs mer på
www.doktorn.com

TEXT | PERNILLA BLOOM

Mitt första intryck av Malin Berghagen är att hon är lite virrig men även lugn och harmonisk. Hon äter sin brunch i strålande solsken, medans jag själv föredrar skuggan under parasollet. Vi sitter vid Munchenbryggeriet där hon radiopratar.

Hur ser en "vanlig dag" ut i ditt liv?

– Jag sänder från MTG radio på förmiddagarna och därefter brukar jag äta någon typ av brunch. Sedan har jag ibland någon intervju eller så går jag och tränar. Tidigare började jag arbeta redan klockan 6.00 och då fick jag in en bra rutin att sova en timme mitt på dagen och det har jag fortsatt med även nu. Jag sover inte djupt utan ligger i halvdvala och det blir mer som en "power-nap". Jag försöker att hinna med så mycket

som möjligt innan det är dags att hämta barnen. De veckor då jag inte har barnen är det lättare att sprida ut aktiviteterna över dygnet. När barnen ändå tittar på tv på kvällen gillar jag att göra yoga eller att promenera.

Malin har även sin egen verksamhet där hon håller yogakurser och föreläsningar om livet, hälsa och att våga förändra.

Vad är din vision för framtiden - vad gör du om fem eller tio år?

– Jag kommer att hålla i yogaresor, vilket är mitt mål just nu. Min absoluta dröm är dock att få vara knuten till ett center eller en plats utomlands dit människor kommer och stannar en till två veckor och där jag håller föreläsningar och yoga. Nu

är det mer tvärtom, att jag åker dit människorna finns. Jag skulle även vilja göra tv inom hälsa. Men det är svårt att göra bra "talkshows" och det blir tyvärr lätt tråkigt. Jag har blivit tillfrågad om att göra tv, men då var det inriktat på bantning och jag vill ha ett helhetstänk. Det handlar ju om att ändra livsstil, inte om att äta bra då och då.

Vad är din livsfilosofi?

– Min livsfilosofi ändras med tiden. Just nu är den "Lev din sanning fullkomligt ödmjukt men konstant", vilket kommer från en bok. Jag försöker leva efter detta, men det är inte alltid lätt. Detta är extra viktigt för mig som alltid har haft människor runt mig som har haft åsikter om mig utan att känna mig. Jag har tidigare spelat en roll av hur jag tror att andra vill att jag ska vara. Nu är det viktigt för mig att våga stå för den jag är och att leva i det som är sant för mig just nu.

Hur ser du på döden?

– Jag var länge rädd för döden, men inte numera. Jag var inte rädd för vad som kommer att hända efter döden utan för att lämna barnen och mina nära och kära. Jag tror inte att medvetandet dör och att lampan släcks helt. Kroppen släcks, men att själen dör tror jag inte. Jag ser det som en energi som kommer att finnas kvar på något sätt.

Vad gör du för att bli glad eller för att få energi?

– Den optimala träningen för mig är yoga, där jag får lugnet och boxning, där jag får släppa loss och blir stark. Jag gillar också att promenera. Jag får energi ifrån solen och ljuset och av att umgås med människor som är rätt för mig. Att åka hem till Helsingland och ligga på gräsmattan och bara vara, ger mig också energi.

Vad gör du när du är arg eller ledsen?

– Jag försöker att tala om när jag är arg och upprörd. Det är farligt att gå och älta om man är arg på någon, då är det bättre att ta upp det med personen istället. Det är dock ett råd som jag inte alltid är så bra på själv – men jag jobbar på det!

Hur är du som mamma, tror du?

– Jag tror att jag är en ganska förvirrad mamma som har mycket i huvudet. Barnen får ibland ringa och påminna mig om saker. Men ofta förvånar jag mig själv över att jag har mer koll än vad jag tror. Jag är också en busig och lekfull mamma. När jag tittar på andra föräldrar känner jag mig yngre. Exempelvis på föräldramöten där de andra föräldrarna sitter ner på stolarna så hoppar jag upp på fönsterbrädet och dinglar med benen som barnen. Jag kommer ihåg att min dotter skämades för att jag kom barfota till skolan.

– Andra säger att jag känns trygg och fokuserad, så troligtvis är jag nog lite av varje. Jag tycker inte att jag är som alla andra mammor – andra är så duktiga. Men det är väl så de flesta mammor tänker...

Vad skulle du vilja ge för tips till andra som är på väg att skilja sig?

– Mitt första tips om man hamnar i ett skiljsmässoläge är att komma ihåg varför man gifte sig. Att komma ihåg att man faktiskt var förälskad i den här personen och att man valde att skaffa barn ihop. Man kan inte bara bestämma sig för att göra livet uselt för partnern och då också för barnen. Man måste hjälpa varandra att hitta lösningar för barnens skull. Det är viktigt att vara medveten om att mammor inte alltid vet bäst och att pappor inte alltid behöver ta enklaste vägen ur ansvaret.

– Jag märker att jag och Tommy är mer eller mindre viktiga som föräldrar under olika perioder i livet. Jag tror att för barn upp till två-årsålder är det extra viktigt med "mamma-kontakten", medans när barnen kommer upp i tonåren har pappan en större roll. När Tommy säger att nu är det "detta" som gäller lyssnar de, medans om jag skulle säga samma sak börjar barnen argumentera för att få sin vilja fram. Tommy är mer konsekvent.

Hur trivs du i Stockholm jämförelsevis med Järvsö?

– Jag vill inte välja det ena eller det andra då jag behöver båda världarna, men jag skulle inte kunna tänka mig att flytta dit igen. När barnen är äldre skulle jag vilja bo utomlands delar av året, kanske i Frankrike, Thailand eller på Jamaica.

– Nej, jag har aldrig varit intresserad av mode. Jag har mina favoritklänningar som jag har svårt att göra mig av med trots att de blir omoderna. På grund av den inre resa jag har gjort har jag haft perioder då jag inte tittar mig i spegeln. Jag tycker om att utmana mig själv. Träffar jag någon kille som jag tycker är snygg kan jag dyka upp i träningskläder för att se hans reaktion. Det intressanta är att det mot min egen förmodan, ofta uppskattas ännu mer. Det är bara jag själv som tror att jag alltid måste vara uppklädd och sminkad för att bli omtyckt, medans verkligheten är en annan.

– Visst tycker även jag att det är kul att göra mig fin, men det ska vara för min egen skull. Jag är inte helt "naturlig" utan tycker att det är snyggt med högklackade skor och när jag gjorde teater senast och fick lösna glar, blev jag så förtjust i dem att jag inte har velat göra mig av med dem än.

Hur ser du på "rätt diet" - finns den?

– Jag tror att det finns en "rätt diet" för dig, men du måste

komma till insikt om vad den är. Den största uppgiften man har är att ha koll på vad man äter och se hur kroppen reagerar, för att lära sig vad man mår bra av. Min mage blir exempelvis inte så glad av gluten och därför försöker jag undvika detta. Man tankar alltid rätt oktan i bilen men i kroppen tankar man vad skit som helst. Personligen tror jag att vi alla mår bäst av stenåldersmaten, den som kroppen från början är van vid, såsom nötter, kött, fisk, rotfrukter och bär.

Vilken är din favoriträtt?

–Fläsk och bruna bönor – men det äter jag inte för min kropp mår inte bra av det. Vissa saker får man bara låta bli även om det är gott.

Varför fick du ätstörningar?

–Jag fick anorexi i tonåren, men då handlade det framför allt om att banta och vara snygg, bulimin kom senare. Största anledningen till att jag fick ätstörningar var att jag var en sökare. Jag hade en längtan att fylla ett tomrum inom mig och jag var fruktansvärt osäker på mig själv. I och med att jag alltid varit intresserad av hälsa förstod jag att det var fel och inte hälsosamt. Detta gjorde nog att jag inte blev riktigt så sjuk som vissa andra.

Hur blev du frisk?

–Min mamma tog mig till en akupunktör i Norge. Han gick direkt på problemet och det är att jag är rädd för att säga ifrån. Akupunktören stack nålar i mig och sa att nu ska jag stimulera din rädsla. Självt tyckte jag bara att han var knäpp. Jag åkte hem och blev fruktansvärt arg. Jag hade hållit nere min ilska genom att äta och kräkas. När jag kom tillbaka till akupunktören och han frågade om jag hade varit arg, började jag förstå kopplingen mellan sjukdomar och känslor. Jag gick regelbundet hos akupunktören samtidigt som jag blev noggrann med vad jag åt för att kroppen skulle må bra och få rätt näring.

Vad skulle du vilja ge för tips till tjejer med ätstörningar?

–Jag har hjälpt en del tjejer som fått kontakt med mig via mail. Jag är dock inte så snäll utan mer rak på sak. De får gärna maila mig om de mår dåligt, men de måste också vilja försöka "ta fighten" att förändra sitt liv. Då stöttar jag så gott jag kan! Jag anser att anorektiker och bulimiker har en låtsatskompis (sin sjukdom) och det gör att jag brukar klagöra att jag inte vill investera mitt hjärta i någon som gång på gång väljer sin låtsatskompis framför mig. Det blir för smärtsamt för mig själv. Detta kan verka tufft, men det är ärligt och jag har själv varit där...

–Mitt tips är att försöka hitta någon kontaktperson som

själv tidigare har haft ätstörningar, som vet hur det är och kan ge råd och "peppa" när det behövs.

Hur ser du på det som skrivs om dig?

–Det skrivs mycket elaka och osanna saker om mig. Jag läser aldrig dåliga recensioner eller personangrepp om det inte är konstruktiv kritik, där man kan ta till sig för att bli bättre.

Vi säger hej då och jag får en varm kram av Malin innan hon ska tillbaka in till MTG radios lokaler igen. Malin känns som en tjej med båda fötterna på jorden, som månar om nära och kära men även med stort intresse för omvärlden. Hälsa och välbefinnande verkar inte vara något hon behöver anstränga sig för att tänka på, utan snarare något hon lever efter "per automatik" numera.



Fotsvamp?



Äntligen har Lamisil kräm fått en konkurrent!

Det verksamma ämnet i Lamisil heter terbinafin. Denna substans är det mest effektiva medlet mot fotsvamp med avseende på behandlingstid och antal behandlingar per dag¹.

Nu finns ett betydligt billigare alternativ på ditt apotek². Läkemedlet heter Terbinafin ratiopharm kräm.

Vill du snabbt och enkelt bli av med din fotsvamp, välj Terbinafin ratiopharm kräm.

Finns receptfritt på apoteket!



NYHET! 7,5 g förpackning för endast 39 kr!

ratiopharm

www.ratiopharm.se

¹ Fass 2008 ²AUP augusti 2008, Terbinafin ratiopharm kräm 15 g vs Lamisil kräm 15 g



Functional food- *mervärdesmat*

Morgondagens "läkande" livsmedel – att få fram nya, innovativa och sjukdomsförebyggande livsmedel som bland annat kan minska risken för utveckling av metabolt syndrom.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Antidiabetic Food Centre (AFC) är ett nystartat "center of excellence in research and innovation" vid Lunds Universitet och utgör den största enskilda satsningen vad gäller utveckling av preventiva livsmedelskoncept i landet. AFC har grundfinansiering via VINNOVA's VINNExc program, och beskriver en forskningssamverkan mellan universitetet, näringsliv och offentliga aktörer med en total budget på 210 miljoner över en tio årsperiod. Bakgrunden till forskningssamarbetet är att förekomsten av kostrelaterade sjukdomar såsom fetma, diabetes och hjärtkärlsjukdomar ökar kraftigt. Detta får konsekvenser för befolkningens livskvalitet och medför ökade kostnader för hälso- och sjukvården. AFC utgör en ny typ av excellence center då man förutom forskningsmandat även har innovationsmandat, det vill säga ska verka för att forskningsresultaten implementeras i samhället. Här är självfallet implementering i näringslivet viktigt: men ytterligare en ambition är att bidra till att ny kunskap implementeras i hälso- och sjukvården. En av de deltagande parterna är region Skåne.

Vad vill du använda för beteckning för de livsmedelskoncept ni utvecklar?

Jag tycker att beteckningen "Livsmedel med hälsomervärden" alternativt "livsmedel med preventiva hälsomervärden" är en mer rättvis beskrivning istället för functional food, säger Inger Björck, professor i industriell näringslära och ansvarig för Antidiabetic Food Centre (AFC) vid Lunds Universitet.

Vad fokuserar ni på inom projektet AFC?

Vi har nu startat nära tio delprojekt och vi kommer att ha startat ännu fler projekt vid årsskiftet, säger Inger Björck.

Det man framför allt fokuserar på är forskningsgränssnittet mellan tarmens ekosystem och människans metabolism, säger Inger Björck. När det gäller just möjligheter att påverka tarmens ekosystem, så har detta mest diskuterats i relation till tarmens hälsa, men nu fokuserar vi istället på samband mellan ekosystemet och metabola riskmarkörer, fortsätter hon. Det har börjat komma indikationer om att tarmens mikroflora kan påverka människans metabolism och riskfaktorer för metabolt syndrom och fetma, vilket är ett nytt och spännande område, menar Inger Björck.

Att fetma och insulinresistens är centralt, vet man sedan tidigare. Det som kommit fram på senare år är att den oxidativa stressen och subkliniska inflammationen driver sjukdomsutvecklingen, säger Inger Björck. Vi pratar alltmer om det metabola syndromet som en inflammatorisk sjukdom, fortsätter hon. De olika projekten i AFC har därför som mål att identifiera livsmedelsfaktorer eller livsmedelsegenskaper som kan motverka inflammation.

Man ska försöka hitta nya typer av livsmedel och utveckla livsmedelsprototyper baserade på deras förebyggande effekter. Målsättningen är framför allt livsmedel men man studerar även vissa livsmedelskomponenter och egenskaper som hamnar någonstans i gränslandet mellan livsmedel och läkemedel (livsmedelskomponenter med farmakologiska effekter).



Ordlista

Farmakologi – läkemedelslära

Glykemiskt Index (GI) – ett mått som används för att rangordna livsmedel innehållande kolhydrater som kan tas upp av kroppen (glykemiska/tillgängliga/digererbara kolhydrater) efter deras effekt på blodssockersvaret efter måltid. Ett livsmedel med högt GI ger generellt sett ett högre och snabbare blodssockersvar efter måltid, jämfört med ett livsmedel med lågt GI.

Inflammation – kroppen kan reagera med inflammation när det egna immunsystemet angriper kroppens vävnader. Retningstillstånd i en vävnad efter en lokal vävnadsskada.

Insulinresistens – cellernas förmåga att reagera på insulin är nedsatt. Glukosupptaget påverkas därmed negativt.

Metabola syndromet – i metabola syndromet samverkar bukfetma, insulinresistens, dyslipidemi (fettrubning) och högt blodtryck. Metabola syndromet innebär ökad risk för stora folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Brist på fysisk aktivitet och dålig kondition är starkt kopplad till metabola syndromet.

Metaboliter – produkt som bildas vid ämnesom-sättningen (metabolismen) i en organism.

Nedsatt glukostolerans – förstadium till diabetes

Oxidativ stress – den biokemiska process där antingen reaktiva syreföreningar som organismen själv producerat skadar celler och organ, eller att ämnen som tas in i kroppen gör den skadan (till exempel ämnen i cigarettök).

Proinflammatorisk – stimulerar inflammation

Subklinisk – sjukdom eller symtom som (ännu) inte kan iaktas vid sjuksängen men vars närvaro kan påvisas med finare metoder.

De livsmedelskoncept som vi har tagit fasta på och vill undersöka och utveckla har alla subklinisk inflammation som måltavla. Man vill identifiera livsmedelskomponenter, egenskaper och sätt att tillverka livsmedel som gynnsamt kan öka andelen antiinflammatoriska metaboliter och hålla nere bildning av proinflammatoriska metaboliter, säger Inger Björck. Det känns spännande och rätt i tiden och vi har en bra forskarkonstellation som just kan få fram synergier inom forskningen, vilket krävs om man ska kunna få fram något revolutionerande, menar Inger Björck.

Hur arbetar ni?

Vi arbetar med cellmodeller och andra experimentella modeller, som gör det möjligt att förstå mekanismer för gynnsamma effekter av vissa livsmedelskomponenter, säger Inger Björck. Vi gör även måltidsförsök på friska försökspersoner och på riskindivider, fortsätter hon. Vissa av inflammationsmarkörerna kan man påverka inom ett ganska kort perspektiv och man kan ibland till och med se förändringar från en måltid till en annan, påpekar Inger Björck. Detta öppnar nya möjligheter för optimering av livsmedelsegenskaper, fortsätter hon.

Mycket av den ursprungliga functional food forskningen var baserad på att man skulle identifiera ett livsmedel som man kunde verifiera kliniskt och som industrin kunde marknadsföra mot bakgrund av produktspecifika hälsopåståenden. Det man ställde som krav på denna produkt var att den in-



planterad i en blandad kost skulle ha intressanta fysiologiska effekter. Vissa livsmedel har naturligtvis dessa egenskaper men det ställs tveklöst mycket höga krav på en enskild produkt för att verifiera en sådan effekt.

Det man inom AFC dessutom arbetar med är interventioner med synergistiska idékoncept, eller livsmedelsportföljer, där man kombinerar ämnen eller produkter med effekter på etablerade riskmarkörer i det metabola syndromet.

Detta är ett nytt sätt att arbeta och med dessa studier vill man kunna visa att kostförändringar kan ha intressanta fysiologiska effekter. Här är portföljtänkande viktigt och vi måste i detta sammanhang våga jämföra effekterna med de som uppnås med relevanta läkemedel om vi ska kunna stimulera implementering av preventiva livsmedelskoncept i hälso- och sjukvård, menar Inger Björck. Man är redan igång och projekterar en första portföljstudie på individer med risk att utveckla metabolt syndrom. I takt med att vi lär oss mer om intressanta livsmedelsfaktorer räknar vi med att kunna ta fram "vässade" koncept och även göra dessa prototyper mer realistiska, i samverkan med näringslivets parter. Därefter är

det just olika parter i näringslivet som får arbeta fram slutprodukter som sedan kan säljas i affärerna.

Vad i AFC är nytt vad gäller arbetsform och frågeställningar?

Kärnan i AFC är det tvärvetenskapliga upplägget, med kompetenta grupper från ett antal relevanta discipliner vid framförallt Lunds tekniska högskola och medicinska fakulteten till exempel livsmedelsvetenskap, nutrition, endokrinologi och fetma. Forskningsgränssnittet mellan tarmflora och människans metabolism är ny och kommande. Dessutom arbetar vi med mindre kända yttringar av det metabola syndromet, exempelvis nedsatt minnesfunktion, säger Inger Björck. Nedsatt minnesfunktion är en del av det metabola syndromet och vi studerar i vad mån livsmedlens egenskaper kan påverka dessa funktioner, fortsätter hon. Här tycks produkter med låg och långvarig blodsockerstegring vara att föredra. Man har också tittat på en grupp helt friska äldre människor som inte hade nedsatt glukostolerans, då kallad pre-diabetes. När man delade upp dessa äldre friska individer i två grupper, där den

Nyhet.

Norsk kallpressad laxolja.

SALMON™

– Fiskolja med omega-3, -6, -7 och -9.

Nu finns SALMON kallpressad laxolja från Norge. Kallpressning är ett unikt sätt att utvinna laxolja som gör att fler fettsyror bevaras. Förutom de naturliga omega-3-fettsyrorna EPA och DHA, bibehålls de nyttiga fettsyrorna omega-6, -7 och -9, som har en rad viktiga funktioner för att kroppens celler ska fungera på bästa sätt. Även de naturliga antioxidanterna som färgar laxen röd bevaras. Kapslarna är dessutom gjorda av fiskgelatin.

SALMON är framtagen av den norske läkaren Geir Lund och rekommenderas till dig som äter för lite fisk.

Starka skäl att välja SALMON™

- Bra för hjärta och kärl.
- Bra för minne och koncentration.
- Ger ett extra bra tillskott av hälsobringande fettsyror.
- Med kapsel av fiskgelatin.
- För dig som är vegetarian, men äter fisk.
- Rekommenderas till alla, även gravida och ammande.

Bra fett

Omega-3 är ett samlingsnamn för en hel grupp fettsyror. EPA- och DHA-fettsyrorna som ingår i omega-3 finns i fisk och har av forskare kopplats till bättre hälsa. Också fettsyrorna omega-6, -7 och -9 har en rad viktiga funktioner för att kroppens celler ska fungera på bästa sätt.

SALMON™ finns i din hälsobutik.

Vill du veta mer om SALMON, kontakta:
Elexir Nordiska AB • Tel 08-564 50 000 • www.elexir.se





Faktaruta

Segmentet functional food enligt statistik från undersökningsföretaget AC Nielsens har under de senaste åren ökat. Då inkluderas dessa varumärken: Cultura, Activia, Actimel, Verum, Pro Viva, Primaliv, Valio Gelifus, Becel Pro-Aktiv, Benecel. Från 2006 till maj 2008 är värdeökningen på detta segment 65 procent. Alla trendanalyser och övriga siffror från skilda undersökningsföretag och källor tyder på att utvecklingen kommer att fortsätta och kanske till och med i högre takt än hittills, för hela segmentet functional food.

Nya regler för functional food

Det finns nya EU-regler för functional food som ska följas i Sverige. Som det har varit tidigare måste man först ansöka om godkännande innan man kan marknadsföra produkter med påståenden om att de minskar risken för någon sjukdom. Med den nya lagen kan det bli lättare med sådan typ av marknadsföring vilket Christina Karlsson, dietist och hälsoansvarig på ICA, ställer sig tveksam till. Dessutom kan kriterier för att göra näringspåståenden bli mer stelbent, fortsätter hon.

Enligt nya lagen måste genomsnittskonsumenten förstå vad som menas med påståenden kring functional food. Vem är då genomsnittskonsumenten i Europa frågar sig Christina Karlsson som menar att det ibland är ganska avancerade påståenden som görs om produkter.

Exempelvis betyder GI- märkning ibland att det inte får innehålla några kolhydrater alls och ibland att det får vara kolhydrater, men då långsamma kolhydrater. Hur ska konsumenterna förstå? Detta är ett bekymmer, påpekar Christina Karlsson.

Trenden är uppåtgående och med nya lagen tror Christina Karlsson att antalet godkända functional food produkter

kommer att öka rejält. Konsumenterna efterfrågar dessutom dessa typer av produkter menar hon.

Christina Karlsson säger att functional food inte kommer att stå på hyllorna precis bredvid eventuella receptfria läkemedel som i framtiden också kan komma att finnas på ICA. Man får inte glömma att functional food trots allt är mat, fortsätter hon.

ena gruppen var bättre på att hantera glukos än den andra gruppen, framkom stora skillnader i kognitiv prestationsförmåga. Med andra ord skulle man kunna förbättra minnesfunktioner bara genom att hålla uppe glukostoleransen och förbättra insulinkänsligheten, påpekar Inger Björck.

Hur ser det ut på marknaden för livsmedel med preventiva hälsomervärden idag?

Det har tyvärr inte kommit så många nya innovativa produkter på marknaden, säger Inger Björck. I Europa använder man mindre än en procent av sjukvårdsbudgeten för att förebygga sjukdomar, fortsätter hon. Idag görs det mycket begränsade preventiva åtgärder ens på individer med identifierad risk för att utveckla metabola syndromet, påpekar Inger Björck.

Det är dock inte bara vi här i Sverige som är eftersatta när det gäller att förebygga livsstilsrelaterade sjukdomar, utan det är samma fenomen i hela världen, fortsätter hon.

Vad beror detta på?

En anledning till detta har varit en bristande efterfråga på preventiva livsmedelskoncept, från hälso- och sjukvården, menar Inger Björck. Det gäller att hälso- och sjukvården är med i processerna och efterfrågar produkter. Detta medför en mer seriös efterfrågan vilket underlättar motivationen för

Faktaruta

Livsmedelstillverkare får använda eventuella hälsobefrämjande effekter i sin marknadsföring. Men då måste produkten först genomgå en klinisk prövning för att styrka den fysiologiska effekten. Därefter ska produkten granskas och godkännas av en expertpanel som utses av SNF, Swedish Nutrition Foundation. Om man vill ta del av vilka produkter som fått godkännande, gå in på www.hp-info.nu

näringslivet att göra de extrainsatser som krävs för att dokumentera sina produkter. Utan en seriös och bred efterfrågan är risken större att de produkter som utvecklas bara blir dagsländor, fortsätter hon.

Hur ser du på framtiden för preventiva livsmedelskoncept?

Jag ser positivt på framtiden, säger Inger Björck. Vi är glada att vi har med region Skåne i projektet och att vi har en målsättning att tillsammans med dem dels testa prototyper och dels starta en dialog där både akademien, näringsliv och hälso- och sjukvården är med, fortsätter hon.



Möjligheten till en grå vardag.

Läs mer om Wyeths forskning och om reumatiska sjukdomar på www.wyeth.se och www.rorelse.se.

Wyeth

Tel 08-470 32 00



Nytt läkemedel vid ADHD

Den idag mest använda läkemedelssubstansen för behandling av ADHD är metylfenidat som är det verksamma ämnet i det nya läkemedlet Medikinet. Metylfenidat förbättrar barnets förmåga att koncentrera sig, arbeta fokuserat, lösa uppgifter och styra sina impulser. Medikinet kapseln är konstruerad så att den innehåller metylfenidat, som har både snabb effekt och effekt över lång tid. Detta har gjorts möjligt genom att

kapseln innehåller två olika sorters korn. Hälften av kornen är snabbverkande och upptas direkt efter intag (inom 20-30 minuter), medan den andra hälften har en långverkande effekt, som sätter in först efter tre till fyra timmar och sedan har effekt under resten av dagen.

Det finns nätverk för personer med ADHD eller anhöriga, läs mer på www.attention-riks.nu.

Kejsarsnitt ger inte fler missfall

Risken för att kommande graviditeter ska sluta i missfall ökar inte efter förlossning med kejsarsnitt. Forskare har trots detta, men sambandet stämmer inte. Istället är det svår övervikt och fetma hos modern som är den gemensamma nämnaren bakom både ökad risk för kejsarsnitt och för att barnet ska dö i magen, ser man i en ny studie, där man följt 157 029 andragsångsmammor från Calgary.

Källa: Dagens Medicin



Tarmbakterie minskar eksem hos spädbarn

Tillförsel av en probiotisk bakterie under avväjningen från amning påverkar tarmfloras funktion och immunförsvärsbalans och minskar förekomsten av eksem hos spädbarn. Det visar Christina West i sin avhandling.



Tarmfloran och immunförsväret är i nära samverkan. En aktuell teori är att den ökning av allergier och autoimmuna sjukdomar som vi sett i industrialiserade länder de senaste decennierna delvis kan förklaras av en förändrad tarmflora. En tarmflora rik på laktobaciller och bifidobakterier anses gynnsam och är typisk för ammade men inte för ersättningsuppfödda barn. Probiotika, främst mjölksyrabildande laktobaciller och bifidobakterier, är ofarliga, hälsobefrämjande bakterier som kan tillföras via livsmedel eller i annan form. Genom att tillföra den probiotiska bakterien Lactobacillus F19 (LF19) dagligen i barngröt från 4-13 månaders ålder, det vill säga under den period barnen avvandes från amning, kunde andelen laktobaciller i tarmfloran bibehållas. En kontrollgrupp barn som fick samma gröt men utan LF19 under samma tidsperiod uppvisade minskad andel laktobaciller. De barn som regelbundet åt barngröt med LF19 hade i jämförelse med barnen i kontrollgruppen ett förändrat mönster av korta fettsyror i avföringen, vilket kan ses som en förändring av tarmfloras funktion. Förekomsten av eksem var också lägre i den grupp som fått LF19 jämfört med kontrollgruppen. Förklaringen skulle kunna vara att probiotika gav förändringar i tarmfloras funktion och en gynnsam immunförsvärsbalans.

NY ANTIBIOTIKAFRI GEL FÖR BEHANDLING AV AKNE

Ca 80 procent av alla ungdomar mellan elva och tjugotvå drabbas av akne – var tredje har så pass utbredd akne att de behöver behandling. Även över tio procent av alla vuxna drabbas.

Behandlingen av akne tar tid och i regel tar det veckor innan man ser en förbättring. Epiduo är en helt ny antibiotikafri kombinationsbehandling i gelform för behandling av akne som verkar både snabbt och effektivt. – Akne kan vara både psykiskt och fysiskt belastande och förstöra ett normalt socialt liv, men det är viktigt att veta att det finns bra medicinsk behandling att tillgå säger Mats Berg, Docent vid Uppsala Universitet och Verksamhetschef vid Hudkliniken i Sörmland.

Effektivt, säkert och antibiotikafritt

452 patienter med akne deltog i en studie (publicerad i Journal of Drugs in Dermatology) där både effekt och säkerhet av Epiduobehandling utvärderades under en tolv månaders period. Gelen användes en gång om dagen. Redan första veckan påvisades signifikanta resultat beträffande minskning av både inflammatoriska och icke-inflammatoriska utslag. 80 procent av patienterna upplevde en förbättring och/eller fullständig symtomfrihet från sin akne. Studien bekräftar att gelen kan användas både som akut aknebehandling men även som underhållsbehandling under längre tid. – Redan under 90-talet började vi se resultaten av för mycket antibiotikabehandling av aknebesvär, något som pågått sedan 60-talet. Vi står idag inför ett växande problem med resistensutveckling av aknebakterien. Nu får vi ett nytt, effektivt antibiotikafritt behandlingsalternativ som kan användas både under kortare och längre behandlingsperioder säger Mats Berg, Docent.

Aktiv stöttning från vuxna viktigt för god självuppfattning hos unga kvinnor

Den period i livet då en flicka blir kvinna är för många en komplicerad tid. För att göra denna förändringarnas tid positiv är det viktigt att vuxna i flickans närhet aktivt stöttar hennes självuppfattning och vågar ge svar på ibland svåra frågor. Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien.

Barnmorskan Gun Rembeck har i sin avhandling studerat hur 12-åriga flickor uppfattar brytningstiden mellan att vara flicka och att vara kvinna. Resultaten visar att flickorna upplever att vuxna sviker när de går in i puberteten. De får inte svar på sina frågor om sex och uppfattar att vuxna tycker att de är för unga för att få information om sex.

– Det är viktigt att föräldrar och skolpersonal är aktiva och möter flickors frågor om sex ingående, men på en 12-årigs nivå, säger Gun Rembeck.

Åsikter och attityder anläggs tidigt i en människas liv. Därför bör personer i flickans närhet vara lyhörda och observanta när hon börjar mogna och kroppen förändras och under den här tiden stötta hennes självuppfattning.

– Om vuxna ger riktiga svar på frågor om kropp, menstruation och sexualitet hjälper det flickorna att vilja bli vuxna och samtidigt tycka om sin kropp under puberteten, säger Gun Rembeck.

Studien visar vidare att flickornas pappor har en särskilt viktig roll att spela här.

– Flickor som kan prata med sin pappa om menstruation har en annan attityd till den, säger Gun Rembeck.

Ungefär tio procent av flickorna i undersökningen kunde prata med sina pappor om mens. Dessa flickor var mindre negativa i bemärkelsen att de hade lättare att vara öppna utåt i frågor om mens. De var mindre rädda för att få mens helt oväntat och tyckte det var OK att prata om mens med pojkarna. Vidare tyckte de inte att det var svårt att köpa bindor och tamponger i affären jämfört med flickor som inte kunde prata med pappa.

Pedagogiska hjälpmedel kan underlätta

I avhandlingen utvärderas en gruppundervisningsmetod i

dialogform. För att engagera alla sinnen användes pedagogiska hjälpmedel som en livmoder i naturlig storlek i lera och en Walldorfdocka, lika stor som flickorna, med maginnehåll och kvinnans inre könsorgan.

– Denna interaktiva multisensoriska gruppundervisning hjälpte flickorna att ha en positiv inställning till mens vilket hör ihop med att tycka om sin kropps utveckling och vilja bli vuxen. Jag tycker att denna undervisning bör vara ett obligatoriskt komplement inom skolhälsovården och på ungdomsmottagningar, säger Gun Rembeck.

Fler tonårsflickor än tonårspojkar har erfarenhet av sex med någon av samma kön.

I ett annat av avhandlingens delarbeten utvärderas sexualundervisning för 17-åringar i ungdomsmottagningens regi. Här studerades hur ungdomarna uppfattade att sexualundervisningen påverkade dem. Resultaten visade på stora skillnader mellan könen vad gäller riskbeteende och att pojkarna generellt inte tar till sig undervisningen.

– Killarna tar mindre ansvar än tjejerna när det gäller att testa sig för sexuellt överförbara infektioner. I det förebyggande arbetet är det därför viktigt att utveckla arbetsmetoder som engagerar och fångar pojkarnas uppmärksamhet, säger Gun Rembeck.

Ett annat resultat var att flickor i större utsträckning än pojkar hade erfarenhet av sex med någon av samma kön.

– Orsaken till detta vet jag inte, men kanske är det så att flickor i större utsträckning har sexuella relationer utan att definiera sig som homo- eller heterosexuell. Fler flickor än pojkar hade dessutom erfarenhet av samlag, så kanske även homosexuella flickor har tidigare sexuella erfarenheter än pojkar. Tidigare studier har också visat att flickor har en mer tillåtande inställning till homosexualitet, säger Gun Rembeck.

”Jag tar aldrig risken att missa en spelning”

EXCOLDIT™ håller svenska artister på scen.

EXCOLDIT™ stödjer luftvägarna och slemhinnorna.

EXCOLDIT™ hittar du i din hälsobutik.

USAs
storsäljare
nu här!

EXCOLDIT™ innehåller ett speciellt extrakt från nordamerikansk ginseng och ska inte förväxlas med det väletablerade preparatet ginseng, som vanligtvis kommer från Asien.

Bra Tillskott!

Vid frågor, kontakta: BRA TILLSKOTT
Tel 08-410 380 60 • www.bratillskott.se

Ryggont- nästan alla får besvär någon gång



De flesta har haft eller kommer att få ont i ryggen, någon gång i livet. Oftast blir det ett kortvarigt besvär som går över av sig självt. Men för vissa kan besvären bli återkommande och hålla i sig länge. Vanligast är att man har ont i nedre delen av ryggen. Att vila botar inte ryggont utan kan i värsta fall göra besvären sämre.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Faktaruta

Vad kan man göra själv vid ryggont?

Har man ont när man ligger ner kan en kudde under svanken lindra besvären

- Ha stöd i svanken när man sitter
- Försök att stå eller ligga och undvika att sitta
- Röra på sig så mycket man kan, för att öka blodcirkulationen
- Undvika tunga lyft och vridning i sidled
- Värme och kyla kan lindra
- Ta receptfria värktabletter om besvären blir för outhärdliga

När besvären inte går över behöver man få hjälp. Min man hade turen att få rätt hjälp direkt, där man såg att han hade akut diskbräck och därför fick komma till Spine Center på Löwenströmska sjukhuset i Stockholm, där de är specialiserade på vissa svårare ryggproblem. Därför kändes det helt rätt att intervjua Tycho Tullberg, Ortoped/Med dr och VD för Spine Center på Löwenströmska sjukhuset, när det gäller bland annat diskbräck.

Vilka är de vanligaste ryggproblemen ni ser?

Det mest förekommande ryggproblemet sedan tidigare är diskbräck, men numera är spinal stenosis lika vanligt, säger Tycho Tullberg, Ortoped/Med dr och VD för Spine Center på Löwenströmska sjukhuset i Stockholm. Spinal stenosis har troligtvis ökat på grund av enklare diagnostik med MR (magnetrontgen), vilket gör att man kan diagnosticera flera. Dessutom blir befolkningen äldre och äldre, vilket leder till fler åldersförändringar. De kroniska ryggsmärtpatienterna är också en stor grupp hos oss, menar Tycho Tullberg.

Vad är spinal stenos?

Spinal stenos är ett led i åldrandet av ryggen, så kallad diskdegeneration (åldersförändring). Med åldern minskar vattenhalten i diskarna så att dessa successivt minskar i höjd vilket även sänker höjden i foramen intervertebrale (mellankothål som förbinder kotkanalen med kroppen utanför kotpelaren och varje mellankothål släpper igenom en spinalnerv). Ofta buktar då även diskarna bakåt och ger en minskad yta av spinalkanalen. Spinal stenos drabbar oftast äldre patienter som inte längre är yrkesverksamma, men nedsatt gångförmåga kan göra att man inte klarar eget boende och dessutom med försämrad livskvalitet som följd.

Vad är diskbråck?

När man pratar om diskbråck är det nervsmärta på grund av diskdegeneration (åldersförändring) man menar, säger Tycho Tullberg. Vid diskbråck är det disken, den stötdämpande skivan mellan ryggradens kotor, som brister. När disken buktar ut kan den trycka mot nervrötterna i ryggradskanalen vilket gör ont. Du kan känna en molande värk som ibland strålar ned i benet. Bensmärta på grund av diskbråck (vanligen kallad ischias) är mycket vanligt förekommande. Diskbråck orsakar både stora samhällskostnader och mänskligt lidande. Det går ofta tillbaka av sig själv och symtomen kan försvinna. Förlitningen av disken försvinner däremot inte, utan disken kommer att ha sämre stötdämpning.



Vem får diskbråck?

Vem som helst skulle kunna få diskbråck. Det man vet är att det finns genetiska faktorer. Man har sett att om det finns diskbråck i familjen har man större sannolikhet att få diskbråck själv, menar Tycho Tullberg. Har man sedan tidigare haft diskbråck i ländryggen har man större risk att få diskbråck igen, fortsätter han.

Diskarna åldras med åldern och snittåldern på de som får diskbråck är 40 år. Man skulle dock kunna få det i tonåren och ända upp i 90 års ålder. Röntgar man friska 30-åringar, har cirka 20-30 procent diskbråck, men utan symtom. Runt 90 procent av alla diskbråck återgår av sig själv. Diskbråck är ingen allvarlig åkomma, men det kan göra mycket ont om man har "otur", säger Tycho Tullberg. Man har inte kunnat se att någon specifik yrkeskategori har större risk att få diskbråck. Det är alltså inte större risk om man har ett fysiskt jobb, tvärtom är det ju så att disktrycket är större när man sitter än när man står.

Kan man förebygga diskbråck?

Nej, det finns inga bra förebyggande åtgärder, menar Tycho Tullberg. Träning förebygger inte diskbråck, men är självklart viktigt för att förebygga andra ryggsproblem och för sin hälsa i övrigt, fortsätter han.

Vad tar man mot smärtan?

Initialt följs normal användning av värktabletter. Enklare värktabletter som paracetamol (exempelvis Alvedon och Panodil) brukar inte räcka och då är förstahandspreparatet Citodon, alternativt Tradolan eller Dexofen som båda kan kombineras med exempelvis paracetamol. Vanligtvis lägger man till ett NSAID-preparat, typ Diclofenac, men det finns data som tyder på att detta inte har någon påtaglig effekt vid diskbråck. Vid mer uttalade diskbråcksbesvär brukar dock effekten vara dålig av dessa vanliga smärtmediciner.

Vilka diskbråck opererar man?

Om man opererar för tidigt, kan det bli "för många" operationer, men opererar man för sent har patienten under längre tid dålig livskvalitet och man kan få ett sämre förlopp, säger Tycho Tullberg. Man opererar de diskbråck som ger svåra symtom och som inte går tillbaka av sig själv efter två till tre månader, fortsätter han.

Vad får man för resultat efter en operation?

Studier visar att man får bättre resultat genom att operera diskbråck, även bättre långtidsresultat. Patienterna får bättre livskvalitet och kan återgå till arbete snabbare.

Nyhet.

Naturligt lättupptagligt patentterat kalcium.

BONE SUPPLY™ – med magnesiumcitrat och D-vitamin.

Du vet säkert att kalcium stärker benstommen. Trots att vi i Sverige dricker mycket mjölk, är det viktigt för många av oss att ta ett extra tillskott av kalcium. Det är stor skillnad på kvalitet mellan kalcium och kalcium.

Bone Supply består av naturligt kalcium från fiskben och korall, som lätt tas upp av kroppen. Dessutom innehåller det magnesium och D-vitamin som hjälper kroppen att ta upp kalciumet ännu bättre.

Bone Supply är framtagen av den norske läkaren Geir Lund och rekommenderas till dig som vill stärka din benstomme, hår, hud och naglar.

Starka skäl att välja BONE SUPPLY

- Innehåller lättupptagligt kalcium och ämnen som hjälper kroppen att ta upp kalciumet ytterligare.
- Stärker benstomme och tänder.
- Innehåller andra viktiga ämnen som C-vitamin, B12 och kisel.
- Stärker hår, hud och naglar.



Stärk benstommen

Det finns många skäl att hjälpa kroppen att stärka benstommen. När vi blir äldre minskar kroppens förmåga att bilda nya celler. För den som har haft ett stillasittande jobb, tidig menopaus, tränat mycket, bantat ofta eller rökt är det ännu viktigare att stärka benstommen. Magnesium och D-vitamin i rätt mängd gör att kroppen lättare tar upp kalcium som stärker benstommen.

BONE SUPPLY™ finns i din hälsobutik.

Vill du veta mer om BONE SUPPLY, kontakta:
Elexir Nordiska AB • Tel 08-564 50 000 • www.elexir.se



Tack vare den tekniska utvecklingen krävs mindre snitt vid operation idag än tidigare, vilket gör att rehabiliteringen vanligtvis går snabbare. 50 procent av de opererade går hem samma dag, om de har anhörig hemma. I Sverige är sjukskrivningstiden tio veckor, men två till fyra veckor är tillräckligt menar Tycho Tullberg, lite beroende på vad man har för typ av jobb. Man rekommenderar sjukgymnastik efter operationen.

Grupper med sämre resultat verkar vara diabetiker, rökare och kvinnor. Viktigaste faktorn för resultaten efter kirurgi är dock patientens psykosociala status. Dessutom har man sett att ju mer besvär en patient har desto troligare är det att patienten blir nöjd med operationsresultatet. De med höga krav på fysisk aktivitet har större risk för missnöje.

Hur många operationer utför ni per år?

Vi utför cirka 1300 operationer per år och runt 237 diskbråcksoperationer per år, säger Tycho Tullberg.

Blir diskbråckspatienterna fullt återställda efter operationen?

Enligt data blir 80 procent helt bra eller mycket bra efter operationen. Endast fyra procent blir sämre än tidigare. Det finns endast en randomiserad studie gjord, Webers studie. Resultatet visar att efter ett år mår diskbråckspatienterna som opererats bättre än de som ej genomgått operation. Efter fyra och tio år var det dock ingen statistisk skillnad.

Faktaruta

Bechterews sjukdom

Bechterews sjukdom är också känd under namnen ankyloserande spondylit och pelvospondylit. Sjukdomen tillhör spondartriterna och 0,5 procent av Sveriges befolkning har sjukdomen.

Bechterews sjukdom är en inflammatorisk sjukdom främst i leder och lednära vävnader som sen- och muskelfästen. Inflammationen leder till förtjockade ledhinnor, senskidor och andra mjukdelar och märks mest som stelhet och smärta.

Symtom

Det första symtomet är oftast en tilltagande molande värk i korsryggen. Typiskt är att smärtan är som värst på efternatten, man kanske till och med tvingas stiga upp för att det gör så ont. Morgonstelhet är ett annat klassiskt tecken.

Ska man vila när man får ont i ryggen?

Att vara stilla vid ryggont är det absolut sämsta, säger Tycho Tullberg. Det är viktigt att röra på sig om man har problem med ryggen och att bygga upp muskulaturen kring bålen (mage och rygg). Det är till och med bättre att ta smärtstillande så att man kan röra på sig än att vara helt stilla på grund av smärtan, menar Tycho Tullberg.

När används diskproteser?

Då man stelopererar finns det risk att disken ovanför utsätts för högre tryck, vilket man i vissa fall har sett efter några år, säger Tycho Tullberg. Om man sätter in diskprotes blir det något större rörlighet vilket skulle kunna minska trycket på disken ovan och därför minimera återfall, fortsätter han. Vi har gjort en två års studie som visar att en större andel blir helt bra med diskprotes, påpekar Tycho Tullberg. Nu gäller det bara att följa upp denna, för att se vad som händer på längre sikt, fortsätter han.

Kiropraktik vid ryggont

På Spine Center finns även legitimerade kiropraktorer som samarbetar med de övriga kompetenserna, såsom ortoped, kirurger, sjukgymnaster och psykologer med flera. De vanligaste besvären som en kiropraktor ser är stelhet eller smärta av någon form från ryggraden. Det kan röra sig om ett ryggskott

eller en huvudvärksepisod. Många känner dock inte till att kiropraktorer behandlar alla kroppens leder, det vill säga besvär i exempelvis händer, fötter, armbåge, knä eller käkled.

Vid de flesta besvären får patienten så kallad manipulationsbehandling, det vill säga man sträcker ledkapseln och påverkar på så sätt nervsystemet. Detta gör inte ont. Man går även in och påverkar muskulära delar direkt om så behövs. Detta ingår i den mer akuta behandlingsfasen, men allt eftersom besvären blir bättre ger man även patienten förebyggande råd kring arbetsställning (ergonomi), kroppshållning och träning, vilket är den mer långsiktiga behandlingsplanen.

De flesta besvären beror på en funktionsstörning i nervsystemet, det vill säga samspelet mellan nervsystemet, leder och muskler är i obalans. Nervsystemets uppgift är bland annat att koordinerar funktionen av led och muskler. Det är därför viktigt att ta redan på vart i nervsystemet problemet kommer i från.

Efter att ha pratat med patienten och gjort en grundlig undersökning, ställer man en diagnos och utifrån den samt patientens egna mål med behandlingen, lägger man upp en behandlingsplan. Vid de flesta besvären får patienten så kallad manipulationsbehandling.

Kiropraktik vid kroniska sjukdomar

Kiropraktorer kan inte göra något åt sjukdomsförloppet, vad gäller Bechterews sjukdom (reumatisk sjukdom). Man kan däremot behandla mer smärtlindrande genom påverknings av nervsystemet och att öka patientens rörlighet och därmed livskvalitet. Det samma gäller andra kroniska sjukdomar såsom MS (multipel skleros) eller Parkinsons sjukdom. Målet är inte alltid att få bort all smärta eller få upp rörligheten till 100 procent. Det viktigaste är att lyssna på vad patienten har för mål med behandlingen. Dels för att man ska arbeta för samma resultat men också för att undvika orealistiska mål. Man ska också veta att patienter kan ha fler än ett besvär, vilket gör att även om man har en kronisk sjukdom, kan man ha mer "vanliga" besvär från rörelseapparaten. Det kan ibland vara svårt att veta på grund av den kroniska sjukdomen. Det viktiga är återigen att föra en dialog med patienten och att göra en grundlig undersökning.



Dormiplant™ 500 mg valeriana

Läkemedel med rogivande och avslappnande verkan

- lindrar nervöst betingad oro
- ger mer välbefinnande i vardagen

Sömnförbättrande verkan

- motverkar sömnstörningar
- förbättrar sömnkvaliteten
- förlänger sömnen
- ger ingen "dagen efter"- effekt

Receptfritt på apoteket

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



Behöver du någon att prata med?

Hjälplinjen erbjuder dig kris- och stödsamtal 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. Hjälplinjen står under tillsyn av Socialstyrelsen och drivs av statliga medel.

www.hjalplinjen.se

Har du svårt att hitta hjälp och stöd?

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

NATIONELLA
Hjälp!injen
020-220060



Citat från anonyma inringare

Relationsproblem

"Jag blev lugnare under samtalet och kunde till slut förstå hur jag skulle kunna hantera situationen. Samtalet gav mig kraft att fatta viktiga beslut."

Separation

"Jag fick viss distans till mitt problem och hjälp med att förstå att en kris har olika skeenden. Samtalet gav mig styrka att söka ytterligare hjälp."

Själv mord

"Jag fick hjälp med att sortera mina tankar och kunde se att det finns anledning att leva vidare, för mig själv och för min sons skull."

Övergrepp

"Samtalet lugnade mig och jag kunde ta mig igenom natten. Jag fick också hjälp med vart jag skulle vända mig nästa dag."

Anonymt Professionellt Kostnadsfritt

LÄSARNAS EGNA SIDOR

Här får ni ta del av andra läsares berättelser och förhoppningsvis kan ni få tips eller lära er av andras erfarenheter. Är ni intresserade av att själva skriva er egen historia eller komma med ett inlägg till någon av dessa berättelser, [maila \[bernilla@doktorn.com\]\(mailto:maila.bernilla@doktorn.com\)](mailto:maila.bernilla@doktorn.com) eller skriv till oss på redaktionen.



EN LYCKAD "BANTNINGSKUR"

JAG TYCKTE ATT JAG HADE BLIVIT LITE VÄL MULLIG och beslöt att göra något radikalt åt saken.

Jag skulle börja rida igen, vilket jag gjorde som ung. Nu var jag i 45-årsåldern, men sagt och gjort, anmälde jag mig till en ridskola. Jag fick en häst som hette Jouanito. Hästen var fläckig som en Indianhäst, lugn och snäll. Det var främst småflickor i gruppen. Vi började lite lätt med skritt och det kändes bra. I galopp kom vi fortare än kvickt! Plötsligt hör vi ett otäckt vinande läte och hästarna blev rädda och småflickorna skrek högt. Det visade sig att det var snön på nylontaket som smält och åkt ner med en smäll – som tur var gick allt bra. Men det var första och sista gången jag red där.

Det får bli en annan "bantningskur" istället, så jag tog ett gymnastikprogram i en veckotidning, där man skulle träna hela kroppen. Jag stängde in mig i ett rum med en stereo som spelade musik av Hugo Ahlvén och Grieg. Till Hugo Ahlvén kunde man ta det lite lugnt – Midsommarnatts dröm, vad vackert! Sedan blev det dock ett högre tempo på träningen. Just då tittar min ena son in och undrar om mamma klättrar på väggarna, vilket jag nästan gjorde.

Det här gymnastikprogrammet körde jag varje kväll under flera månader och det gjorde underverk. Jag fick den figur jag ville ha och jag slapp dessutom min höftvärk. Dessutom fick jag en bra anledning att köpa nya kläder, vilket fick mig att känna mig ännu mer nöjd med mig själv. Mitt motto idag är att försöka röra på mig så mycket jag kan.

MARIANNE

DYSLEXI

JAG PRATADE MED MIN MAMMA för någon vecka sedan om min grundskoletid. För dig som inte vet det var det en mardröm jag inte önskar min värsta fiende. Nej, jag överdriver inte! Jag har en hörselskada och den upptäcktes när jag var på 4 års-kontollen, men dyslexin dokumenterades först när jag gick i nian. Det var inte så att mina lärare inte såg att jag lärde annorlunda för det gjorde de. De trodde att jag inte pluggade tillräckligt, att jag var lat och dum. Var det då konstigt att jag blev lite bråkig, när jag inte kände mig förstådd av vuxenvärlden? Jag blev en tyst flicka som vände allt mot mig själv. Det gick så långt att jag trodde på det lärare sa om att jag var dum och lat. Lärare har makt och barn lyssnar på de vuxna och tar vad de säger för sant. När jag skulle börja sjuan hade jag slutat äta och prata. Jag kände det som om JAG ständigt var det stora FELET! Jag blev inlagd på BUP och det var riktigt allvarligt och livshotande. Man letade efter jobbiga saker i min barndom som orsak till att jag mädde som jag gjorde. Det är ju helt klart svårt att hjälpa någon när man letar efter orsak på fel ställe. Jag säger inte att mina föräldrar alltid gjorde rätt. Men min dåliga självkänsla berodde på att jag inte hade blivit sedd och bekräftad som den jag var och inte hade fått

lära på mitt sätt i skolan.

Allt vände när jag var på en vägledningsvecka för hörselskadade mellan åttan och nian, då en lärare såg mina ansträngningar och förstod att jag måste vara dyslexiker och föreslog utredning. Jag undrar bara varför ingen tidigare under skoltiden reagerat?

För att man ska lyckas är det viktigt att man tror på att man kan och får någon att luta sig mot som tror på dig. Men det har varit långt ifrån givet i mitt fall. På något sätt har jag ändå lyckats med detta trots att det har varit en kamp. Nu läser jag en KY (yrkesinriktad) utbildning på högskolenivå som heter Behandlingspedagog med dubbel diagnos kompetens. Här har jag förvisso användning av mina erfarenheter, men ibland önskar jag ändå att jag hade haft en annan uppväxt.

MAJA



Hjälp din hud innan den ger upp

- Tillför hudidentiska lipider till huden – ceramider, kolesterol och fria fettsyror
- Reparerar hudbarriären aktivt och snabbt^{1,2}

Locobase REPAIR®
tar hand om din hud

Umbras finns på Sängjätten

Sängjätten är Sveriges största kedja med specialbutiker för sovrummet. Här kan du jämföra olika varumärken för att hitta den ergonomiska madrassen eller kudden som passar just dig.

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



Tyngdlös sömn

Umbras ergonomiska kuddar och bäddmadrasser innehåller trög-
elastiskt skum som formar sig efter kroppen och ger känslan
av tyngdlöshet. Umbras är ett prisvärd alternativ om du letar
efter ergonomiska madrasser och kuddar av hög kvalitet.

Umbras består av trögelastiskt skum av högsta kvalitet. Densiteten på skummet är
över 80 kg/m³ vilket ger produkterna lång livslängd. Trögelastiskt skum är från början
framtaget för rymdindustrin men används nu av både sjukvården samt människor som
vill ha en god sömn med tryckavlastning för rygg och leder.



www.umbra.tv

Erlandsson & Bloom AB, Stockholm, 08-6484900

Egenvårdsprodukter

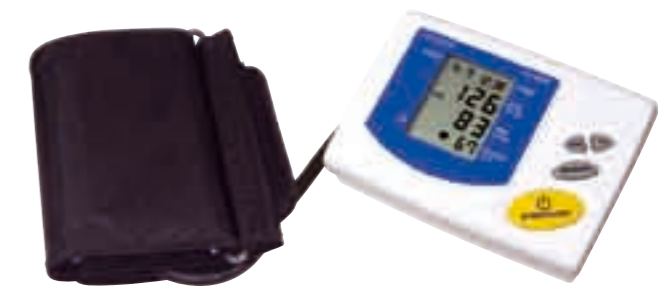
Handla bekvämt på www.evitamin.se/doktorn



Blodtrycksmätare

Citizen CH606

Vårt pris **599:-** (700:-)



Blodtrycksmätare

Överarm Citizen CH406D (armar 22-33 cm)

Vårt pris **579:-** (680:-)



Puls & Blodtrycksmätare

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

Vårt pris **389:-** (450:-)



CD Andning & Energi

Självhypnos av Martha E Sjöberg

Vårt pris **189:-** (220:-)



CD Tarmmotorik

Självhypnos av Martha E Sjöberg

Vårt pris **189:-** (220:-)



CD God Sömn

Självhypnos av Martha E Sjöberg

Vårt pris **189:-** (220:-)



CD Meditation & närvaro

Självhypnos av Martha E Sjöberg

Vårt pris **189:-** (220:-)



CD Självförtroende

Självhypnos av Martha E Sjöberg

Vårt pris **189:-** (220:-)

Över 1000 olika produkter. Betala med kreditkort eller mot faktura efter leverans.

Tel. 08-55110846

E-post: info@evitamin.se

evitamin.se
all energi du behöver

Fraktavgift 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

BLUE EYE™ ger mig bättre syn och klarare ögon.



– Ögonen är viktiga för mig, säger Aase Olsson 63 år. I sitt arbete som receptionist, på sitt och makens gym, är hon ansiktet utåt. På sin fritid spårtränar hon sin hund och är ofta ute i naturen.
– Med BLUE EYE märker jag att jag ser bättre både på långt håll och i mörker när jag kör bil. Därför behöver jag inte längre glasögon vid bilkörning.

Att synen kan försämrats med åren märkte Aase när hon fick sämre mörkerseende och svårare att se på långt håll. Hon kände sig osäker när hon körde bil på kvällen och natten.

– Jag är intresserad av hälsa och vad jag själv kan göra för att må bra hela livet, berättar Aase glatt. När jag ätit BLUE EYE i 14 dagar fick jag både bättre syn samt klarare och vackrare ögon. Efter en månad kom också andra resultat.

– Jag känner mig mycket piggare, trots att jag läser till sent på nätterna vaknar jag av mig själv kvart över sex. Även mitt hår och huden har blivit fräschare.

Vad är BLUE EYE?

BLUE EYE är ett kosttillskott framtaget av den norske läkaren Geir Lund. En tablett motsvarar en hel kopp svenska blåbär med hög halt av antocyaner som kan motverka oxidativ stress i ögonen. BLUE EYE innehåller också lutein utvunnet ur ringblomma.

* Nutrition Journal 2003, 2:20 Mozaffarieh et al • ClinicalTrials.gov ID: NCT00029289

BLUE EYE™ finns i din hälsobutik.

Har du frågor om BLUE EYE, kontakta:
Elexir Nordiska AB • Tel 08-564 50 000 • www.elexir.se

Lutein är bra för din syn

Lutein är en stark antioxidant som tillhör gruppen bioflavonoider, som finns naturligt i gula fläcken i ögats näthinna. Ett extra tillskott av lutein gynnar ögats hälsa och funktioner.

Med kosten får vi i oss cirka 2,2 mg lutein per dag. Forskning* visar att ett extra tillskott av lutein på minst 6-14 mg är bra mot åldersförändringar i ögat.

I BLUE EYE ingår även andra antioxidanter som quercetin, rutin, salvia, zink, selen och vitamin E.

Fakta BLUE EYE™

Gynnar ögats hälsa och funktioner genom en bra sammansättning av antioxidanter.

Framtagen av den norske läkare Geir Lund.

Du behöver bara ta en tablett om dagen.

Spara pengar. 25 mg lutein per tablett motsvarar 4-5 ggr mer än den dos som använts i många studier kring åldersrelaterade synförändringar.

Blue Eye innehåller en mycket hög halt (37,5 mg) antocyaner, färgämnet i blåbär.



elexir
NORDISKA AB

NÄSTA
NUMMER!

STRESS OCH NEDSTÄMDHET –
LÄR DIG TÄNKA "RÄTT"



SMÄRTSAMMA LEDER –
finns det någon mirakelkur?



DET ÅLDRANDE ÖGAT –
NYA INTRESSANTA BEHANDLINGAR

TORR HUD OCH EKSEM –
kortison eller inte?

DOKTÖRN

Nästa nummer kommer i:
DECEMBER

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

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

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

Saliva  natura®