



Lise ble kvitt fibromyalgi

FOTO NTB SCANPIX



Sofie Hexeberg er lege og har doktorgrad på effekt av bl.a. fett i kroppen. Hun driver Dr. Hexebergs klinikk sammen med mannen Erik i Sandefjord og Sandvika.
www.drhexeberg.no

Fibromyalgi

- Tilstanden kjennetegnes ved kroniske muskelsmerter i flere områder på kroppen og smertefulle trykkømme punkter med en varighet på minst tre måneder.
- Typiske symptomer er verkende og brennende smerter i muskler og i muskelfestene rundt ledd.
- Mange har også søvnforstyrrelser, humørsvingninger, indre frost, hodepine, nummenhet, følelsen av å være opphovnet, synsforstyrrelser, følelse av å ha en klump i halsen, blir verre etter fysisk aktivitet og psykisk stress, depresjon, redusert hukommelse, konsentrasjonsvansker, øresus, angst, urolig mage. Studier har vist en klar sammenheng mellom blodsukkerverdier og fibromyalgi.

Ketogen kost ble effektiv medisin

Lise hadde sterke smerter i kroppen dag og natt, diabetes type 2, overvekt og høyt blodtrykk. Etter at hun begynte med ketogen kost, gikk hun både ned i vekt og ble kvitt helseplagene.

LISE VAR 60 år da hun kom til meg fordi hun trengte hjelp til vektreduksjon. Men mest av alt ønsket hun å bli kvitt de kroniske smertene hun hadde. Hun hadde de siste ti årene vært plaget med sterke muskel- og leddsmarter, og hadde fått diagnosen fibromyalgi. Hun hadde smerter dag og natt, og måtte bruke mange smertestillende tabletter. Livskvaliteten hennes var betydelig redusert på grunn av denne lidelsen.

Lise hadde også fått diagnosen diabetes type 2 og brukte to ulike medisiner som skulle bedre blodsukkeret. Hun tok to slags piller mot høyt blodtrykk, men blodtrykket var likevel for høyt. Lise følte seg oppblåst og stinn i magen, var plaget med halsbrann og brukte daglig tabletter som lindret litt på halsbrannen.

Vekten var 84 kilo, og blodprøvene viste at hun hadde for høye blodsukkerverdier tross bruk av to diabetesmedisiner, hun hadde kronisk betennelse og en ugunstig profil på fettstoffene i blodet. Lise ønsket å starte med ketogen kost (maks 20 gram karbohydrater per dag, en streng form for lavkarbokost) for å få en rask og motiverende vektreduksjon. Jeg forklarte henne at hun måtte slutte med det ene blodsukkensenkende medikamentet når hun endret kosten, ellers kunne hun få for lavt blodsukker.

DA LISE KOM til kontroll etter fire uker, hadde hun redusert vekten med 4 kilo og var kjempefornøyd. Hun fortalte med stort engasjement at muskelsmertene hadde forsvunnet fullstendig etter bare

én uke. Det ene blodsukkensenkende medikamentet hadde hun sluttet med, og blodsukkeret hadde ligget mellom 6 og 9 mmol/L og var betydelig lavere enn tidligere målinger. Etter nye fire uker hadde hun redusert vekten med ytterligere 3 kilo, var bedre i pusten, hadde mindre halsbrann og følte seg meget vel. Blodsukkeret hadde sunket ytterligere og lå mellom 6 og 7, og blodtrykket var normalt da jeg målte det på kontoret.

I løpet av fem måneder reduserte hun vekten med 12 kilo, og de fleste blodprøvesvarene var blitt normale. Hun var strålende fornøyd med dette resultatet, og så fram til innkjøp av nye klær i mindre størrelser.

Så kom julen, og hun klarte ikke å holde fokus på lavkarbo-

maten. Hun skeiet ut med brød, poteter, kaker og desserter. Hun ble raskt stivere i kroppen, tyngre i pusten, la på seg 3 kilo, og blodtrykket steg. Da hun fikk muskelsmertene tilbake, kuttet hun igjen ned på karbohydratinntaket, og muskelsmertene forsvant igjen. Hun var forbauset over at kostholdet kunne ha så mye å bety for kroppen hennes. Og det ketogene kostholdet har hun fortsatt med, og er lykkelig over at hun slipper å ta alle medisinene hun brukte tidligere.

Hilsen Sofie Hexeberg