

FRISKMELDT: – Jeg trives veldig godt med kostholdet mitt og har aldri angret på valget jeg tok for fire år siden, sier Sonja. Hun er glad hun endret matvanene – det har gjort henne migrenefri.



BLE FRISK MED LAVKARBO

Endelig MIGRENEFRI

Sonja Elisabeth Holberg (36) ble kvitt migrenen over natten da hun gikk over til lavkarbokosthold.

TEKST: Marit Aaby Vebenstad FOTO: Cathrine Dillinger Hagen

Jeg hadde mye spenningshodepine i tenårene, og etter hvert utviklet det seg til migrene. I tyveårene opplevde jeg hyppigere og hardere anfall, og migrenen ble kronisk, forteller Sonja.

Hun har to døtre på syv og ni år, og under begge graviditetene opplevde hun bedring – men like etterpå var det tilbake til en tilstand med mye hodepine og migrene. I 2016 forverret migrenen seg veldig, og Sonja hadde hodepine nesten hver eneste dag. I tillegg våknet hun med migrene tre til fem dager i uken.

– Det var fryktelig slitsoomt. Jeg hadde små barn og jobbet i barnehage, sier førskolelæreren.

På senhøsten 2017 toppet det seg for Sonja. Hun hadde pushet seg selv for mye over for lang tid, i tillegg til at hun hadde kroniske smerter.

– Jeg ble fullt sykmeldt i november, men opplevde ingen bedring til tross for at jeg var hjemme. Det var ikke

alltid medisinene virket så godt. Jeg hadde også utviklet angst for nye migreneanfall, så det var en veldig tøff periode.

RASK EFFEKT

På grunn av de kraftige anfallene, henviste fastlegen henne til nevrolog, men hun måtte vente til januar på time.

– Tiden gikk ulidelig sakte, så i denne perioden søkte jeg trøst i ulike forum på nett. Jeg sjekket også diverse nettsider som ga tips og triks ved migrene, og kom da over et par artikler om folk som hadde blitt bedre sin ved å legge om til et lavkarbokosthold. Jeg var desperat, forteller 36-åringen.

I begynnelsen av januar bestemte hun seg bare, at neste dag skulle hun starte med lavkarbo.

– Det var litt prøving og feiling i begynnelsen med tanke på hva man kan spise og ikke. Jeg søkte informasjon, og jeg lærte dessuten mye ved å følge ulike Facebook-grupper – der

kunne jeg også spørre om råd.

Effekten av å kutte ut sukker og stivelse merket hun umiddelbart. Og det ble en varig løsning.

– Fra denne dagen har jeg ikke hatt ett eneste migreneanfall! Spenningshodepinen forsvant også – jeg fikk rett og slett et nytt liv! Etter hvert var jeg tilbake i full jobb igjen, og jeg fungerte endelig som mor og kone på hjemmebane også.

BEDRE HUD

Som en bonus har Sonja også opplevd andre positive helseeffekter. Blodsukkeret er helt stabilt, og energien er jevn hele dagen.

– Jeg slipper å føle på sult som plutselig melder seg, og huden har blitt mye bedre, forteller hun.

I begynnelsen var det litt ekstra utfordringer med tanke på å lage middag til hele familien, da de ikke lenger kunne spise det samme hele tiden.

– Toro måtte byttes ut med mer hjemmelagd mat, men det gagnar jo alle i

familien. Nå spiser vi en blanding av det jeg lager og tåler, og noe som bare de andre kan spise. Innimellom har de egen middag med for eksempel kjøttboller og potetmos, mens jeg lager meg en omelett i stedet. Har vi pizza, lager jeg vanlig til dem og min egen versjon til meg. Jeg har funnet mange gode erstatninger på mye, forteller tobarnsmoren.

ROM FOR KOSEMAT

Selv spiser Sonja etter sultfølelsen, så det bli ofte mellom to og tre måltider om dagen. Hun unngår alt av sukkervarer, poteter, ris, pasta og kornvarer. Hun drikker heller ikke melk eller juice og unngår frukt.

Det hun heller bruker mer av, er meierismør, olivenolje, fløte, seterrømme, cottage cheese, smøreost, hvitost, egg, rene kjøttvarer, kylling, fisk og grønnsaker av de aller fleste slag. Det blir også en del bær, sukkerfritt syltetøy, nøtter og ulike frø i bakst eller som topping på mat.

– Skal jeg kose meg litt



FULL FART: Solveig elsker å leke med jentene sine Sigrid (7) og Anna Elisabeth (9).

FORNØYD: Som en bonus har Sonja også opplevd andre positive helseeffekter etter at hun gikk over til lavkarbokosthold. Blodsukkeret er helt stabilt og energien er jevn hele dagen.



ekstra, spiser jeg peanøtter eller sukkerfri sjokolade. Noen ganger lager jeg egne brød eller rundstykker og putter i fryseren. Jeg har også prøvd å bake litt kaker til enkelte anledninger. På jobb har jeg alltid stående lavkarboknekkebrød, samt noe pålegg.

– Jeg trives veldig godt med kostholdet mitt og har aldri angret på valget jeg tok for fire år siden. Hadde jeg visst at effekten av et slikt kosthold er så bra, hadde jeg prøvd det for lenge siden. Jeg kan aldri tenke meg å

slutte med lavkarbo, det har gitt meg livet tilbake.

BEKREFTER BEDRINGEN

– Mange blir kvitt migrene og hormonelle ubalanser bare ved å stabilisere blodsukkeret på et lavkarbokosthold, bekrefter *lege og kostholdsekspert Sofie Hexeberg.*



En reduksjon av karbohydrater fører til mer stabilt blodsukker. Et høyt inntak av karbohydrater kan gi store svingninger i

blodsukkeret og gi symptomer som tretthet ved høyt blodsukker og uro, angst, svetting, søthunger og sult ved lavt blodsukker.

– Vårt hovedfokus er bedre helse ved hjelp av kosthold, og et lavkarbokosthold gir mange helsemessige fordeler, sier lege og kostholdsekspert Sofie Hexeberg.

Ved lavt inntak av karbohydrater reduseres produksjonen av insulin i bukspyttkjertelen. Det gir, sammen med reduksjon av omega-6-fettsyrer, mange helsefordeler som reduksjon

av blodtrykk og kroniske betennelser i kroppen som ved fibromyalgi, artrose, eksem, psoriasis, Crohns sykdom, ulcerøs kolitt, leddgikt, lavt stoffskifte og mange andre lidelser.

De fleste som legger om matvanene, rapporterer også om bedre fordøyelse, jevnere humør, finere hud, sterkere negler, tykkere hår og bedre søvn.

AUTOIMMUNE SYKDOMMER

Hun legger til at de som har kroniske betennelser og autoimmune sykdommer,

Jeg kan aldri tenke meg å slutte med lavkarbo, det har gitt meg livet tilbake.

også må ta hensyn til mat-intoleranser.

– Det dreier seg ofte om intoleranse for gluten, melkeprotein, egg, nøtter og frø, forteller Hexeberg, som har skrevet om dette i boken *Nytt blikk på autoimmun sykdom*.

Personer med diabetes får det mye bedre på lavkarbokost – rett og slett fordi blodsukkeret reguleres bedre.

– Det gjelder alle typer, men personer som bruker insulin, må måle blodsukkeret ofte og redusere insulin dosene betydelig på et lavkarbokosthold. De som har diabetes type 1, må ofte redusere dosene med 70 prosent, mens personer med diabetes type 2 ofte kan slutte med insulin på et lavkarbokosthold. Personer med diabetes og andre som bruker faste medisiner, bør få oppfølging av lege. De kan nemlig trenge hjelp til nedtrapping av medisiner, understreker Hexeberg.

RIKTIG FETT

I et godt lavkarbokosthold er det viktig med naturlige fettkilder som fett fra dyr, fugl og fisk, smør, olivenolje, kokosfett, olivenolje, avokado og litt nøtter og frø.

– Du bør ikke bruke oljer med mye omega-6-fett som solsikkeolje, soyaolje og peanøttolje da disse er betennelsesfremmende. Vi anbefaler mest mulig naturlig mat laget fra grunnen da det er mest næringsrikt og inneholder minst tilsetningsstoffer.

– Den største feilen mange gjør på et lavkarbokosthold, er å ikke øke fettinntaket. Når du kutter karbohydrater, er det viktig å øke fettinntaket. •



I boken *Nytt blikk på autoimmun sykdom* skriver Sofie og Erik Hexeberg om hvordan man kan spise seg frisk.

Lavkarbo i praksis

Følger du et vanlig norsk kosthold og vil begynne på lavkarbo, bør du trappe ned på karbohydratinntaket over en uke eller to, slik at du unngår ubehagelige bivirkninger under kostomleggingen. Spesielt i overgangsfasen er det viktig at du salter maten og eventuelt også drikker en kopp saltet kjøttkraft hver dag. Drikk gjerne Farris istedenfor vann, spesielt om du trener og svette mye. Dette er viktig fordi man ved oppstart på et lavkarbokosthold taper en del vann og salt.

Mange er vant til noe godt å kose seg med i helgen, og det er ofte ensbetydende med søte saker. Prøv heller å lage ekstra god mat og spis deg mett. Når du spiser ordentlig mat med lite karbohydrater, forsvinner søtsuget – hos noen raskt, hos andre kan det ta litt mer tid.

Kilde: Boken *Friskere og lettere med lavkarbo* av Sofie Hexeberg

Lavkarbo kan være bra for blant annet:

- Migrene
- Høyt blodtrykk
- Lavt stoffskifte
- Diabetes
- Fibromyalgi
- Artrose
- Eksem
- Psoriasis
- Ulcerøs kolitt
- Leddgikt

Kilde: Sofie Hexeberg

Tilpass reisen

Skal du ut og reise, bør du sette av litt tid til planlegging. Hvis det er en dagstur, kan du ha med deg et måltid. Hardkokte egg, avokado, kjøttpålegg, ost og grønnsakbiter er enkle forslag. Nøtter er også fint å ha på lur.

Hoteller som serverer buffé, er uproblematisk. Her kan du velge maten selv. Går du på en à la carte-restaurant, kan du bestille kjøtt, fisk, skalldyr eller fugl og be om mer grønnsaker istedenfor potet, ris, pasta eller brød.

Kilde: Boken *Friskere og lettere med lavkarbo* av Sofie Hexeberg



Utfordringer i selskapslivet

Dersom du spiser lavkarbomat på grunn av kolesterolverdier eller sykdom, er det fint om du kan holde fast ved dette også når du er i selskap. Du kan ringe vertskapet i god tid før selskapet og forhøre deg om hva som skal serveres. Dersom det inkluderer mye du ikke kan spise, kan du spørre pent om du kan få ta med din egen mat.

De aller fleste har forståelse for at det kan være mat ikke alle tåler eller ønsker å spise.

Om du ikke har snakket med vertskapet på forhånd, kan du ved spørsmål forklare hvorfor du velger bort enkelte matvarer. Ingen har rett til å presse deg til å spise noe som ikke er bra for deg.

Synes du det blir vanskelig eller du ikke ønsker at matvalgene dine skal bli et tema, kan du for eksempel ta en potet på tallerkenen, spise en liten bit av den eller la den ligge urørt. Hvis du vet at det er pizza som blir servert, og du ikke vil fortelle om den nye kosten din, kan du spise et måltid før du drar, slik at du klarer deg med ett pizzastykke. Du kan også la være å spise karbohydrater tidligere på dagen og spare hele kvoten din til selskapet.

Kilde: Boken *Friskere og lettere med lavkarbo* av Sofie Hexeberg