



Betennelsen
skyldtes
maten hun
spiste!

SUNN OG SPORTY: Kristin Krohn Devold (60) har alltid vært sprek og aktiv. Men i mange år slet hun med verkning i skuldre og armer, og med ekstrem ettermiddagstrøtthet. Hun trodde det var sånt man måtte regne med. I dag er hun kvitt disse plagene.

Kristin Krohn Devold slet med stoffskiftet

– Jeg fikk en helt ny hverdag

Et lavkarbokosthold uten gluten og melk ble redningen for Kristin Krohn Devold (60). Hun slet med ekstrem ettermiddagstrøtthet som følge av stoffskifteproblemer. Også kroniske senebetennelser forsvant da hun la om kostholdet.

TEKST: AUD DALSEGG FOTO: ELLEN JARLI

Kristin hadde – i likhet med tusenvis av norske kvinner – fått påvist tyreoiditt, som innebærer betennelse i skjoldkirtelen. Hun hadde trolig lavt stoffskifte, men følte seg frisk, og hun hadde ingen plagsomme, typiske symptomer på lavt stoffskifte. Bortsett fra trøttheten som kom sigende når arbeidsdagen begynte å nærme seg slutten.

Hun var så trøtt da hun kom hjem fra jobb at det eneste hun tenkte på var å sove. Dessuten slet hun med kroniske senebetennelser i armer og skuldre.

– Jeg tenkte at dette var vanlige plager som kvinner i alle aldre med kontorjobb måtte regne med, sier Kristin.

KREVENDE JOBB

Mange vil huske henne som landets forsvarsminister. Hun ble deretter generalsekretær i Den Norske Turistforening, før hun begynte i nåværende jobb: Administrerende direktør for NHO reiseliv. Her har hun jobbet de siste åtte årene, og har sist vinter hatt en krevende oppgave som frontfigur for medlemsbedriftene i hotell- og restaurantbransjen. Det har

blitt utallige medieopptredener i forbindelse med skjenkestoppet og de store konsekvensene pandemiltakene har fått for bransjen.

SMERTESTILLENDE KREM

At Kristin slet med vonde senebetennelser koblet hun til pc-jobbing. Hun aner ikke hvor mange tuber med smertestillende krem hun har smurt inn armene med i årenes løp. Og i en lengre periode gikk hver uke til behandling hos en massasjeterapeut.

– Jeg visste ikke at det fantes en mye mer effektiv medisin enn kremer og massasje mot de verkende leddene, nemlig et nytt kosthold, sier Kristin.

Hun har alltid vært fysisk aktiv og trent mye, og aldri vært overvektig.

ANTI-TPO I BLODET

Men før vi forteller mer om hvordan Kristin ble kvitt plagene, går vi 20 år tilbake i tid. Da fikk hun ved en rutineundersøkelse påvist litt anti-TPO i blodet (se faktaboks side 13), noe som kan være tegn på stoffskiftesykdom. Og TSH var forhøyet.

Men ingen av verdiene var alarmerende unormale, så det ble bestemt at hun foreløpig skulle gå til kontroll hvert år. Bakgrunnen for at hun skulle følges opp er at det har vært en del tilfeller av kreft i familien,

en form for ukontrollert celledvekst i kjertler i halsen.

BLE OPERERT

Mot slutten av 2017 ble det oppdaget en knute ved skjoldkirtelen hos Kristin, og det ble

«Alt ble borte: oppblåstheten, senebetennelsen, hjernetåka og trøttheten.»



MYE GRØNT: Etter at Kristin kuttet ut det tradisjonelle brødkostholdet og satset på lavkarbo fikk hun mye bedre helse. Nesten hver eneste dag lager hun seg salater hjemme på kjøkkenet.



BURGER UTEN BRØD: Fiskeburger eller kjøttburger er godt, men Kristin dropper brødet, og pakker dem heller inn i salatblader.



FRISK FROKOST: En skål fylt med en halv grapefrukt i biter, et kvart eple, toppet med hasselnøtter og valnøtter er deilig til frokost. Eller havregrøt laget på vann, med blåbær og kanel.

«Lavkarbokostholdet er uten tvil riktig medisin for meg.»

tatt biopsi. Denne viste at det var celleforandringer, riktignok godartede, men for sikkerhets skyld ble kulen fjernet.

Den hadde vokste inn i skjoldkirtelen, slik at også halvparten

av den ble fjernet. Operasjonen skjedde i april 2018.

Fra da av ble Kristin satt på tyroksin, legemiddelet Levaxin, siden skjoldkirtelen hennes ikke lenger kunne produsere

nok tyroksin. Diagnosen var autoimmun tyreoiditt, som betyr betennelse i skjoldkirtelen, og dette hadde hun trolig hatt i mange år. Dette kunne også forklare den ekstreme ettermiddagstrøttheten.

LESTE OM KOSTHOLD

Kristin begynte å lese om autoimmune sykdommer og fant ut at kostholdet hadde en betydning. Hun har alltid spist det som er regnet for sunt, nemlig mye grovt brød, meieriprodukter, mye grønnsaker og fisk.

– Det var veldig interessant å lese at den kroniske betennelsen jeg hadde hatt i skjoldkirtelen, kunne skyldes noe av maten jeg spiste, sier Kristin.

Hun kontaktet to indremedisinere – både Fedon Lindberg og Erik Hexeberg, begge kjent

for å ha kosthold på reseptblokka. Hos begge fikk hun samme svar: Betennelser er trolig knyttet til for mye gluten og sukker i kostholdet.

Og ganske riktig: Matintoleranse-testene hun tok i forbindelse med legebesøkene, viste at hun ikke tålte gluten. Hun tålte heller ikke melkeprotein. Lege Erik Hexeberg anbefalte henne å legge om til et lavkarbokosthold uten melk.

KUTTET HVETEMEL

Fra april 2018 kuttet Kristin ut hvetemel fra kostholdet, og alle slags brødvarer. Verkingen i skuldre og armen forsvant nesten umiddelbart.

– Det var nesten en sjokkerende opplevelse, og særlig det at det skjedde i løpet av få dager, sier Kristin.

Like utrolig var det å oppdage at hun ikke lenger var trøtt på ettermiddagen. Da klokka var 15 hadde hun pleid å være så sliten at det eneste hun tenkte på var å få lagt seg for å sove – før hun startet på middagen.

Også hjernetåka hun hadde vært plaget med forsvant.

Hun hadde ofte følt seg oppblåst etter måltider, særlig etter brødmåltider.

– Alt dette ble borte: oppblåstheten, senebetennelsen, hjernetåka og trøttheten, forteller Kristin.

Nå består dagsmenyen hennes av mat med lite karbohydrater: Mye salater med

Mindre sukker = bedre søvn

Da Kristin kuttet ut sukker og søtsaker fikk hun mye bedre søvn. Bare å spise fem-seks lakrisbåter om kvelden gjorde kroppen så urolig at hun ikke fikk sove. Nå velger hun en neve nøtter, f.eks. valnøtter, hasselnøtter eller paranøtter, som snacks eller dessert. Er hun på restaurant og skal ha dessert, velger hun litt frukt eller sorbet. Også noen biter mørk sjokolade går bra. Og vin med under 3 gram sukker pr. 100 gram (se hyllekanten på polet).



LAKSEFAVORITT: Stekt salmaburger med wasabikrydder, «spagetti» laget av squash, avokado og tomater er perfekt middag for Kristin.

protein og naturlig fett – særlig god olivenolje, middag med naturlige råvarer og mye grønnsaker. Nøtter i stedet for snacks. Hun spiser ost basert på geitemelk eller sauemelk, og erstatter ellers kumelk med mandelmelk.

Det eneste karbomåltidet hun spiser i løpet av dagen, er frokost med glutenfri havregrøt kokt på vann, noen eplebiter og kanel. Det fungerer bra. Hun kan også ta seg et glutenfritt havreknekkebrød med ost innimellom.


GOD KONTROLL PÅ STOFFSKIFTET

Stoffskiftet har hun nå kontroll på. Siden hun har fjernet halve skjoldkjertelen må hun gå på tyroksin livet ut – hun tar opp mot 100 mg Levaxin daglig. Men hun har ingen merkbare symptomer så lenge hun holder seg til det nye kostholdet.

– Jeg har i tillegg til matintoleransetester tatt gentester som viser at jeg har anlegg for både diabetes og cøliaki. Derfor er dette lavkarbokostholdet uten

tvil riktig medisin for meg. Og jeg føler det jo på kroppen, jeg har det mye bedre nå, forteller Kristin.

Også mannen hennes, Christen Heiberg, har langt på vei gått over på lavkarbo. Han spiser det samme som Kristin og føler at det gjør godt for kroppen.

– Jeg føler egentlig ikke at jeg må forsake så mye. Og heldigvis finnes det mye god vin med lite sukkerinnhold, så vi koser oss med det også, smiler Kristin. 

Kristins boktips:

Boka «Nytt blikk på autoimmune sykdommer. Bruk mat som medisin» av Erik Hexeberg og Sofie Hexeberg – har vært svært nyttig for Kristin under kostomleggingen. Den gir en god og praktisk veiledning.

Fakta om stoffskifte:

TSH: Thyreoideastimulerende hormon, tyrotropin.

TSH regulerer skjoldkjertelens funksjon av T3 og T4.

T3 og T4: Trijodotyronin og tyroksin. Disse hormonene, sammen med TSH, påvirker metabolismen i alle kroppens celler.

S-Anti-TPO: Positivt anti-TPO antistoff er første tegn på sykdommen autoimmune tyreoiditt, som ofte utvikler seg over tid og etter hvert leder til lavt stoffskifte.

Hypertyreose: For høyt stoffskifte. Høye verdier av TSH, lave verdier av T4 og T3.

Hypotyreose: For lavt stoffskifte. Lave verdier av TSH, høye verdier av T4 og T3.

Matproteiner kan forårsake betennelse

Mange tror at det er noe galt med stoffskiftet hvis de har lite energi. Det kan det være, men det kan også henge sammen med maten de spiser.

– **HVA SLAGS** mat vi spiser påvirker energiomsetningen i kroppen. Veldig mange opplever at de får mer energi når de legger om til et lavkarbo-kosthold, sier Erik Hexeberg ved Dr. Hexebergs klinikk i Sandvika.

– Vi har pasienter som forteller at de fikk medisin for lavt stoffskifte fordi de var slitne, og at de samtidig hadde stoffskifteprøver som var i grenseland til lavt stoffskifte. Mange av disse fikk ikke mer energi etter at de startet med medisiner. Denne gruppen profiterer ofte godt på kostomlegging, og som regel

kan vi da ta bort stoffskiftemedisinen, sier Hexeberg.

Den vanligste årsaken til lavt stoffskifte er en autoimmun betennelse i skjoldbruskkjertelen. Da slår betennelsen gradvis ut hormonproduksjonen i kjertelen.

– Vår erfaring er at denne autoimmune betennelsen kan være forårsaket av matproteiner dersom man har proteinintoleranse og en genetisk disposisjon for å utvikle en autoimmun betennelse i skjoldkjertelen. Dersom matproteinene som man ikke tåler, fjernes tidlig

i sykdomsforløpet, ser vi at hormonproduksjonen kan øke igjen og den autoimmune betennelsen reverseres. De matproteinene som vi oftest ser kan være forbundet med den autoimmune betennelsen er gluten, kumelkprotein og egg.

– Noen har høyt stoffskifte, det kan ha flere årsaker, men også her kan det være en autoimmun betennelse som ligger til grunn. Da blir skjoldkjertelen stimulert slik at hormonproduksjonen løper løpsk. Også hos denne pasientgruppen kan matintoleranser ha betydning.



EKSPERT: Lege Erik Hexeberg ved Dr. Hexebergs klinikk.

Kostomlegging kan være tilstrekkelig for noen, men hos mange vil kombinasjonen av kostomlegging og medisiner gi det beste resultatet. Vi anbefaler en individuell tilnærming både for mat og medisiner, sier lege Erik Hexeberg.