



Arenaklinikken

Medisinsk kompetansesenter

Kostholdsveiledning



Kostholdsveiledning

- **Kostholdet kan bidra til mindre bruk av medisiner**
 - **Derav færre bivirkninger.**
- **Med et kosthold individuelt tilpasset vil man oppnå blant annet mer energi og mindre tretthetsfølelse.**
- **Kostholdet reduserer risiko for flere livsstilssykdommer som Diabetes 2 og metabolsk syndrom.**





Kostholdsveiledning

- Med optimalt tilpasset kosthold vil man kunne spise seg frisk fra flere symptomer og sykdommer.
 - Reumatiske lidelser, overvekt, utmattelse, oppblåst mage/luft, hyppige/sjeldne toalettbesøk, ubalanser i hormonsystemet, hjerte- og karsykdommer, høyt kolesterol, hudlidelser etc.
- Kosthold og kosttilskudd tilpasset diagnoser og symptomer, vil kunne bedre effekten av, og minimere bivirkningen





Kostholdsveiledning

- Det er viktig å følge de anbefalte endringene.
- Det kan utsette effekten sterkt dersom man ikke er konsekvent.
- Ved hjelp av et individuelt tilpasset kosthold, vil nivåene av frie oksygenradikaler, også kjent som stress, synke, og du vil ha lettere for å slappe av.





Kostholdsveiledning Fordøyelsen

- Svikt i fordøyelsessystemet er ofte årsak til mange sykdommer eller en bivirkning.
- Det er viktig å få orden på fordøyelsen for å få et bedre utgangspunkt for å bli frisk og for å hindre tilbakefall.





Kostholdsveiledning

Fordøyelsen

- Et typisk problem, er ufullstendig nedbrytning av proteiner.
 - Dette kan skape symptomer som :
Gikt, irritabel tarm, overvekt, mangel på konsentrasjoner og avhengighet av matvarer
 - Mangel på essensielle næringsstoffer, vitaminer og mineraler.
- Å identifisere matvarene som skaper problemer er viktig.
 - Test for dette gjøres på klinikken.





Kostholdsveiledning

Immunforsvaret

- 60 - 80% av immunforsvaret er i tarmene våre, det er avgjørende at tarmene våre er friske og at fordøyelsen er optimal, for at vi kan ha et godt immunforsvar.
- Immunforsvaret er avhengig av at vitaminer, mineraler og sporstoffer, effektivt blir absorbert fra mat vi spiser.
 - Dette forutsetter at matinntaket er variert og at du ikke spiser mat som hindrer din fordøyelse, i å fungere optimalt.
- Hva svekker immunforsvaret?
 - Stress og bekymringer
 - Utilstrekkelig med næringsstoffer
 - Miljø – alkohol, tobakk, medisiner, gift- og avfallsstoffer
 - Sykdom



Hvor kommer vi fra?

- Det er viktig å tenke på hvor vi kommer fra og hva vi er laget for å spise.
- Samfunnet har forandret seg drastisk på bare noen få år, det har maten vi spiser også.
- Mennesket har knapt forandret seg på flere hundretusen år...





Ha en strålende
dag!

Hilsen oss ved

