

Kosttilskudsforslag til forskellige symptomer, ubalancer og sygdomme

Flere holistiske behandlere har efterlyst kosttilskudsforslag til forskellige symptomer, ubalancer og sygdomme. Det er meget svært at komme med færdige ”kogebogsforslag”, da vi som holistiske behandlere anerkender at vi alle er biokemisk individuelle og at vi hver især vælger at leve vores liv på forskellige måder.

Følgende er derfor et helhjertet forsøg på at komme med forslag som tilstræber at ramme flertallet, vel vidende at disse ikke passer til alle. Disse forslag skal selvfølgelig ikke stå i vejen for lægelig behandling og derfor er disse råd udelukkende beregnet til behandlere der ikke hindrer patienterne i samtidigt at vælge lægelig behandling.

Selvfølgelig er en god nærende, lav-allergen og fordøjelsesstimulerende kostplan det vigtigste tiltag vi kan vælge at gøre for vores og vores patienters sundhed. Først derefter kan der suppleres med velvalgte tilskud. Jeg anvender i min praksis udelukkende NDS vitaminer, mineraler, fedtsyrer og probiotika. Filosofien og tankegangen der ligger bag disse produkter, passer til min overbevisning om at vores fysiske næring skal komme fra god kost og tilskud der forsøger at efterligne naturens måde at levere næring til os på. Psykiske faktorer og spirituelle overvejelser er endvidere involveret i mange fysiske problematikker. Til dette henvises til andre kompetente behandlere.

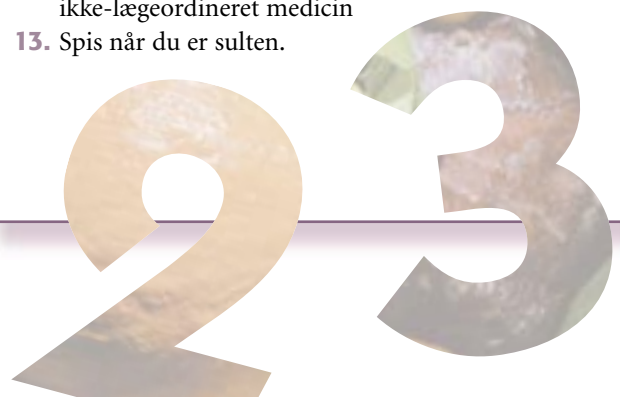
Vi kan ikke skille krop, kost og psyke i enkeltdele der skal behandles hver for sig.

Alt efter hvor belastede vi eller vores patienter er, kan de generelle kostråd udvides med følgende specialkostplaner. Kostplanerne 2. og 3. anvendes i fx 8 uger for at finde frem til hvilke fødevarer personen evt. reagerer overfølsomt / allergisk på. De fødevarer, der efter de 8 uger og en provokation ikke tolereres, udelades derefter i en længere periode fra kosten. Når de grundlæggende problematikker er bearbejdet, inkluderes de udeladte fødevarer igen i kostplanen.

1. *Generel fordøjelsesforbedrende kostplan*
2. *Mælke- og glutenfri kostplan*
3. *Oligo-antigen diæt*

Generelle kostråd:

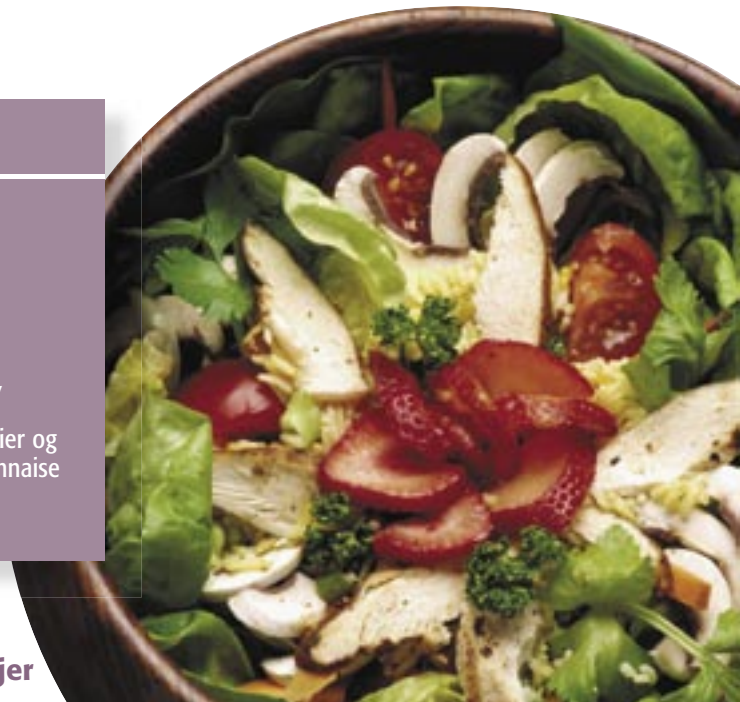
1. Undgå at være fortravlet eller stresset i forbindelse med måltiderne
2. Tyg maden grundigt
3. Undgå at drikke for meget væske til maden, det fortynder fordøjelsesenzymerne. Mælk er værst, fordi det neutraliserer mavesyren. Drik evt. lidt vand med saften af en halv citron eller Molkosan, tranebærsaft eller solbærsaft lidt før måltidet.
4. Spis små velkomponerede, hyppige og regelmæssige måltider
5. Spis overvejende frugt, grøntsager og hele kornprodukter
6. Spis ikke salaten og grøntsagerne før kostens proteinkilde
7. Lad kostens proteinkilder komme fra de fede fisk, de fedtfattige kødprodukter som kylling og kalkun eller fra de vegetariske bønner, linser og kikærter
8. Indtag bitre urter inden måltidet (mælkebøtte, marietidsel, ensian, djævleklo, malurt, fennikel, pebermynte m.m.). De stimulerer hele fordøjelsen.
9. Spis lidt surt og bittert til hvert måltid (grapefrugt, citron, cornichons, mælkesyregerede grøntsager, bitre salater eller valnødder)
10. Drik lidt ingefærte 15 minutter før de store måltider
11. Udskift kostens dårlige fedtstoffer med de livsvigtige fedtstoffer
12. Undgå at overdrive indtaget af kaffe, alkohol og ikke-lægeordineret medicin
13. Spis når du er sulten.



1

Generel fordøjelsesforbedrende kostplan

Udelukkes	Begrænset anvendelse	Tilladt
Sukker Hvede Mælk og mælkeprodukter Creme fraiche, fromage frais osv. Surmælksprodukter lavet af komælk (yoghurt m.m.) Svinekød	Rugbrød uden hvede Rugknækbrød Glutenfri pasta Tørret frugt Honning Frisk frugt	Alle grøntsager Magert kød Fjerkræ og fisk GODT fedt (frø, kerner, nødder, mandler, oliven, avocado) og koldpressede olier og også øko-mayonnaise



Eksempel på en uges kostplan efter disse retningslinjer

DAG	Morgen / Frokost	Frokost / Lunch	Eftermiddag	Aften
1	Omelet med spinat	Røget sild med grøntsager	Mandelshake med skummende bær	Kalkunbryst med gulerødder
2	Avokado med grapefrugt og evt. rejer	Rest fra aftensmaden og 1 glas mandelmælk	Gulerod og mandler	Fisk med grønt og kartofler/poteter
3	Frugt shake med de gode fedtstoffer	Sardiner med revet squash og mælkesyregærede grøntsager	Mandelmuffins og 1 stk. frugt	Lammekød med bagte grøntsager og ris
4	Pandekager af soyamælk, æg og majsmeel	Tunfisk med grønt, dressing og urter	Pandekage rest	Mulligatawny Indisk karrysuppe
5	Sojayoghurt med friskkværnet frøblanding	2 skiver rugbrød uden hvede/Hørfrøbrød med kikærte-smørrepålæg	Squashkage	Fylde peberfrugter med hel kogt hirse
6	Spejlæg med gulerødder	Marineret tofu med rester fra aftensmaden	Kerneblanding med 1 spsk. rosiner	Pinjepaté med rødbedesalat
7	Røræg med ærter	Rest af pate og rødbedesalat	Mandelmuffins og stænger af bladselleri	Kylling på spyd med grøntsager

En fornuftig kostplan skal altid være blodsukkerstabiliserende. Det vil sige tilstrækkeligt protein og fedt af god kvalitet. Det skal fylde 1/4 af tallerkenen til alle måltider. Halvdelen af dagskosten skal komme fra grove grøntsager, krydderurter og højst 2 stk. frugt. Den sidste 1/4 skal bestå af de grove

kornprodukter. Mange mennesker har i kortere eller længere perioder desuden behov for at aflaste mange organsystemer ved at holde en mælke- og glutenfri kostplan eller en oligoantigen diæt.

2

Mælke- og glutenfri kostplan

Glutenfri fuldkornsprodukter:

Kan koges som ris, koges til grød eller bages til brød.

Ris, rismel og rismælk
Boghvede, hirse, quinoa, majs- og kartoffelmel/potetmel.
Mælke- og glutenfri brød og knækbrød

Virker afbalancerende på tarm-systemet og blodsukkerbalancen

Protein:

Kogt og bagt fisk:

Tun, laks, makrel, hornfisk, fladfisk, sild, torsk og sardiner.
Kylling, kalkun, æg, rejer, lam og vildt. En god kvalitet okse- eller svine-kød – helst økologisk. Sojamælk, soja-bønner og tofu. Ærter, gule ærter, kikær-ter. Bønner og linser.

Fedt: Jomfru olivenolie eller koldpresset rapsolie. Hørfrø/linfrø, sesamfrø, solsikke- og græskarkerner, mandler og nødder. 1-2 spsk. frisk kværnet hørfrø/linfrø. Oliven og avocado

Virker opbyggende

Grøntsager: Let kogte, rå, revet, bagte eller sprødstege.

Grønne grøntsager: Spinat, bitre salater, porrer/purre, ærter og squash

Alle kåltyper: Hvid-, grøn-, rød-, blom-, rosen- og savojkål og broccoli.

Rodgrøntsager: Gulerødder, kartofler/poteter, persillerod, pastinak, peberrod, rødbeder, løg, jordskok og selleri.

Asparges, fennikel, pebre, ærter og majs og alle de skønne krydderurter.

Frugt og bær: Æbler, pærer, banan, appelsin, grapefrugt, kiwi, ananas, mango, blåbær/bjørnebær, tyttebær, hindbær/bringebær, kirsebær og solbær m.fl.

Virker basedannende og udrensende

3

Oligo-antigen diæt

Det kan være meget svært at finde frem til, hvilke madvarer der eventuelt giver immunreaktioner. Det er vigtigt at finde disse madvarer, og så skal de selvfølgelig fjernes fra kosten. For at få hjælp til dette detektivarbejde kan du som grundplan anvende en oligo-antigen diæt.

Diæten udelukker alle de glutenholdige kornsorter, alle mælkeprodukter, æg, sukker, kunstige sødemidler, alkohol, al koffein, meget fedtholdige fødevarer og meget salte fødevarer.

Du finder lavallergene opskrifter i følgende bøger: ”Spis dig glad. Depression og vinterdepression” af *Marianne Fjordgård*, *Er du følsom?* af *Eva Lydeking-Olsen* begge fra Forlaget Klitrose og

”Problemer med maven” af *Mia Damhus* og ”Astma” af *Trine Holm-Jensen* begge fra Forlaget Hovedland.

	Anbefalede madvarer	Problematiske madvarer
Fedt:	Jomfru Olivenolie Hørfrø/linfrø – frisk kværnet Fisk, gerne de fede fisk Sild, laks, sardiner, makrel og ørred Mandler, kerner og frø Oliven og avocado	Margariner og billige raffinerede fedtstoffer og olier De fede pålægs- og kød-udskæringer De fede mælkeprodukter Dressinger, mayonnaise, chips og chokolade Hasselnødder
Protein:	Kylling og kalkun Lam og vildt Æg, sojamælk og sojaost (Tofu) Okse- og svinekød af virkelig god kvalitet og i meget små mængder Bønner, linser og kikærter. For nogen vil en vegetarisk kost give den bedste effekt	Okse- og svinekød, æg og indmad Mælk og mælkeprodukter
Kulhydrat:	Groft fiberholdigt glutenfrit brød og korn af ris, majs, hirse, boghvede og quinoa. Alle former for frisk frugt og grøntsager	De glutenholdige kornprodukter (hvede, rug, havre og byg) De hvide raffinerede korn- og brødprodukter. Sukker. NB! Nogle reagerer også på kartofler/poteter, tomater, auberginer, peber og chili eller på citrusfrugterne og så skal de også udelukkes.

