



Lege Finn Reiestad valgte utradisjonelt:

Naturmiddel senket kolesterolet mitt

Reseptbelagt medisin var ikke førstevalget da idretts- og smertelege Finn Reiestad (58) oppdaget at han hadde altfor høye kolesterolverdier.

–Jeg ønsket å nå målet på enklest mulig måte, og valgte å prøve et nytt fiberprodukt utviklet i Norge.

Det viste seg å være nok til å få kolesterolnivået mitt ned på et akseptabelt nivå, sier han.

HJEMMET-REPORTASJE



*Tekst og foto:
Ann Britt Hangerås*

–Leger er ikke de som går oftest til legen! Finn Reiestad, som er utdannet anestesilege, men som i dag praktiserer

◀ EFFEKTIV NATURMEDISIN: Da lege Finn Reiestad (58) fikk påvist for høye kolesterolverdier, forsøkte han et nytt fiberprodukt som han blandet i et glass juice og drakk tre ganger daglig. Etter bare en måneds bruk var kolesterolverdiene hans kommet ned på et akseptabelt nivå. (Foto: Jørn Grønlund)

som idretts- og smertelege i Oslo, er ikke noe unntak i så måte.

- Jeg er ikke arvelig disponert for hjerte- og karsykdom, jeg trente mye, levde sunt og følte meg frisk. Men den siste tiden er det blitt mindre trening, mer stress, mindre regelmessige måltider og vektoppgang. I kombinasjon med alderen min utgjorde dette risikofaktorer for å få diabetes type 2, en sykdom som for tiden øker voldsomt i Norge. For sikkerhets skyld ville jeg derfor ta en test. Den var heldigvis negativ når det gjaldt diabetes, men den avslørte at kolesterolverdiene mine var for høye, forteller Finn.

Fordi han alltid hadde spist riktig og holdt seg unna mettet fett, ville han ikke ha noe særlig å vinne på å legge om kostholdet. Han måtte derfor finne en annen løsning.

- Det finnes en rekke medikamenter på markedet, såkalte statiner, som visstnok effektivt senker det farlige LDL-kolesterolet. Men disse medisinene har bivirkninger, og effekten av dem er omdiskutert. Jeg ønsket derfor å finne en enklere og mer naturlig vei først. Så da jeg hørte om et nytt, norsk naturprodukt som var under utprøving, meldte jeg meg som «forsøkskanin», sier legen.

God effekt

Finn hadde aldri prøvd noe naturmiddel før, men den enkle og rasjonelle virkemåten til fiberproduktet Lipidless tiltalte ham. Midlet er et granulater som skal blandes i juice eller mat og blir dermed en del av kostholdet.

- Jeg begynte med fiberproduktet i februar i fjor, og tok da tre doser daglig. Etter bare en måneds bruk hadde det farlige LDL-kolesterolet gått ned med hele 21 prosent, og triglyseridene, fettstoffer i blodet mitt, var redusert med 27 prosent. Dermed var totalkolesterolet mitt kommet ned på et akseptabelt nivå. Samtidig hadde jeg ikke registrert en eneste negativ bivirkning av naturmidlet, sier 58-åringen.

Finn innommer at han ble veldig overrasket over at fiberproduktet hadde så kraftig virkning.

Plantefibre hjelper kroppen på kroppens egne vilkår

Det nye kolesterolsenkende naturmidlet Lipidless er utviklet av Lars Klette ved Forskningsparken i Oslo. Tre pilotstudier som ble utført i Norge og Danmark vinteren 2003, viste at Lipidless reduserte det farlige LDL-kolesterolet med opptil 18 prosent.

■ - De kolesterolsenkende medikamentene fra legemiddelindustrien har varierende effekt, de har bivirkninger — og så vidt jeg vet, er det heller ingen som kjenner langtidsvirkningen av dem. Jeg ønsker derfor å kunne tilby et alternativ, sier forsker Lars Klette, som har utviklet Lipidless.

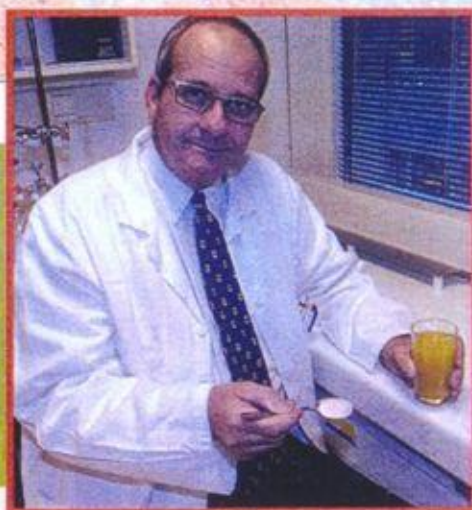
Klette leder også prosjektet «Mat som medisin», som blant annet støttes av Norske Kvinners Sanitetsforening.

Lipidless er det første produktet som lanseres i dette prosjektet, og det er satt sammen av tre forskjellige fibertyper: En som virker langsomt, en som virker hurtig, og en som øker opptaket av kalsium og andre viktige mineraler.

- De tre fibertyperne utfyller hverandre og skaper biokjemi-

- Det aller viktigste for den som får påvist for høye kolesterolverdier, er å legge om til et sunt kosthold med masse frukt og grønt og fisk og lite mettet fett. Man må samtidig sørge for regelmessig mosjon. Men hjelper ikke det, synes jeg godt man kan forsøke dette enkle alternativet først. Det er ikke sikkert fiberproduktet virker like bra på alle, men det er absolutt verdt et forsøk. Så får statinene, de tradisjonelle, reseptbelagte medikamentene, heller bli løsningen dersom naturen selv ikke gir det ønskede resultat, sier idretts- og smertelege Finn Reiestad. ♦

ann-britt.hangeraas@
bm-media.no



MAT SOM MEDISIN: Forsker Lars Klette leder prosjektet «Mat som medisin», som har som formål å utvikle og spre informasjon om helsefremmende, ernæringsmessige ingredienser.

kroppen hjelp fra kolesterolet i blodet. Dermed synker kolesterolkonsentrasjonen. Og det beste av alt er at det skjer på kroppens egne vilkår, på en biologisk naturlig måte, sier Klette.

Produktets effekt er dokumentert gjennom tre studier. To av dem er foretatt ved Gentofte Hospital i Danmark, og én studie er foretatt av klinisk ernæringsfysiolog Åse Hagen ved Sentralsjukehuset i Telemark. I disse studiene er produktet testet både som et alternativ til en kolesterolsenkende diett, som et supplement til en kolesterolsenkende diett, og som supplement til en kolesterolsenkende diett i kombinasjon med legemidler mot høyt kolesterol.

- Fiberproduktet har like bra effekt på alle tre gruppene, og størst effekt dersom man tar pulveret tre ganger daglig. Og når ønsket kolesterolnivå er oppnådd, kan man trappe ned til en vedlikeholdsdose. Det kan forekomme luft i tarmene og litt mageknip i begynnelsen av en kur. Men dette kan reduseres ved at man drikker mye væske, avslutter forsker Lars Klette.

ske reaksjoner i kroppen som har en svært gunstig effekt både på blodets kolesterolsammensetning, blodsukkeret og på selve tarmfunksjonen, sier Klette.

Flere studier

Forskeren har brukt et par år på å utvikle produktet Lipidless, som er fritt for gluten og kunstige tilsetninger. Virkestoffene er fremstilt av plantefibre fra arabiske guarbønner og indiske loppefrøskall samt av kostfiberen inulin fra afrikanske sikorirøtter.

- Plantefibrene tas ikke opp i blodet, men virker lokalt i magen og i tarmene. Fibersammensetningen øker utskillelsen av gallesyre i tarmkanalen, og for å kompensere for det som skilles ut produserer kroppen ny gallesyre. For å gjøre dette trenger

Kolesterol

Kolesterol dannes naturlig i kroppen og er nødvendig for blant annet riktig hormonproduksjon. Kolesterol tilføres også kroppen gjennom det vi spiser.

For høyt kolesterol kan gi forkalkninger i blodårene og dermed føre til hjerte- og karsykdommer.

Forskning viser at tre av fire voksne har høyere kolesterolverdier enn det som er naturlig og riktig for kroppen. Noen få er arvelig disponert, men ma-

joriteten av dem som har økte kolesterolverdier, har fått det på grunn av feil kosthold, røyking, overvekt, stress og for lite mosjon.

I dag behandles over 250 000 personer i Norge med kolesterolsenkende medikamenter, såkalte statiner.