



# Pilotstudie Hypothyreos

Sophiahemmet 21 oktober 2016

# Dagens agenda

- Om fett
- Om fiber
- Tallriksmodellen
- Matlagningssätt
- Om tillskotten ni tar

# Vad är fett?

- Makronäringsämnen:
  - Proteiner (4 kalorier/g)
  - Kolhydrater (4 kalorier/g)
  - Fetter (9 kalorier/g)
- Micronäringsämnen
  - Vitaminer
  - Mineraler
  - Fytonäringsämnen

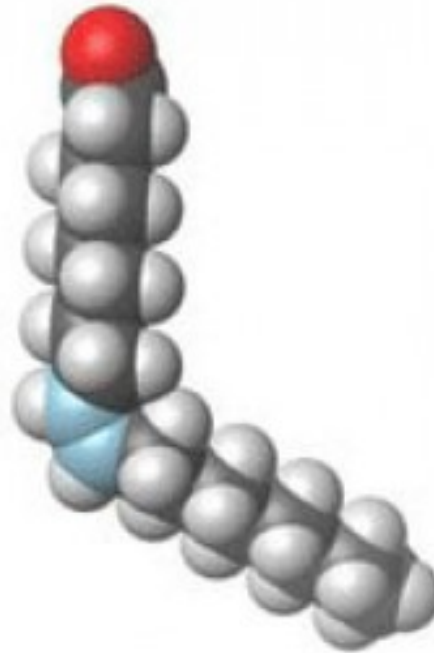
# Vad är Fett?

## Lipider:

- Fetter,
- Steroler
- Fosfolipider
- Triglycerider
- Vaxer



**Trans Fat**



**Unsaturated Fat**



**Saturated Fat**

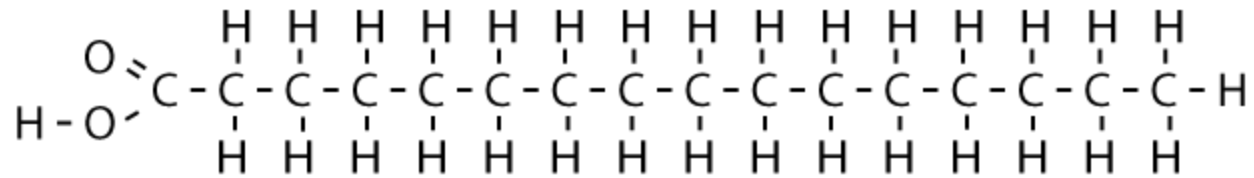
# Varför behöver vi fett?

- Energi och längre mättnad
- Cellmembran – transport av näring
- För upptag av fettlösliga vitaminer
- Hjärnans vävnad- 60% är fett
- Hormonbalans
- Som skydd; värmeisolering, organskydd
- Isolering runt nervtrådar (myelin)

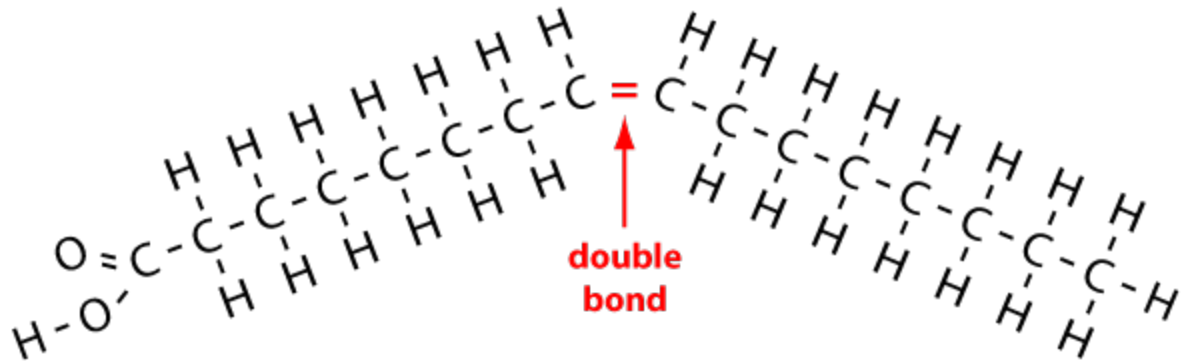
# Vad händer om vi får för lite?

- Torr och flagande hud
- Förlust av hår
- Nervproblem
- Låg vikt
- Köldkänslighet ökar
- Lätt att få blåmärken
- Sämre tillväxt

## saturated fatty acid



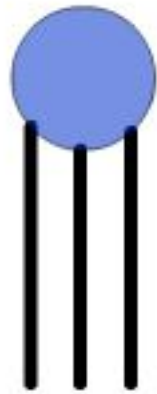
## unsaturated fatty acid





# Vad är Essentiella fettsyror?

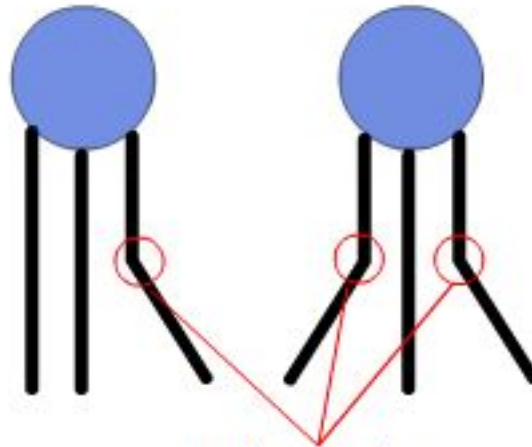
Saturated fat



Glycerol Head

Fatty Acids  
Tails

Unsaturated Fats



Carbon-carbon  
double bond.

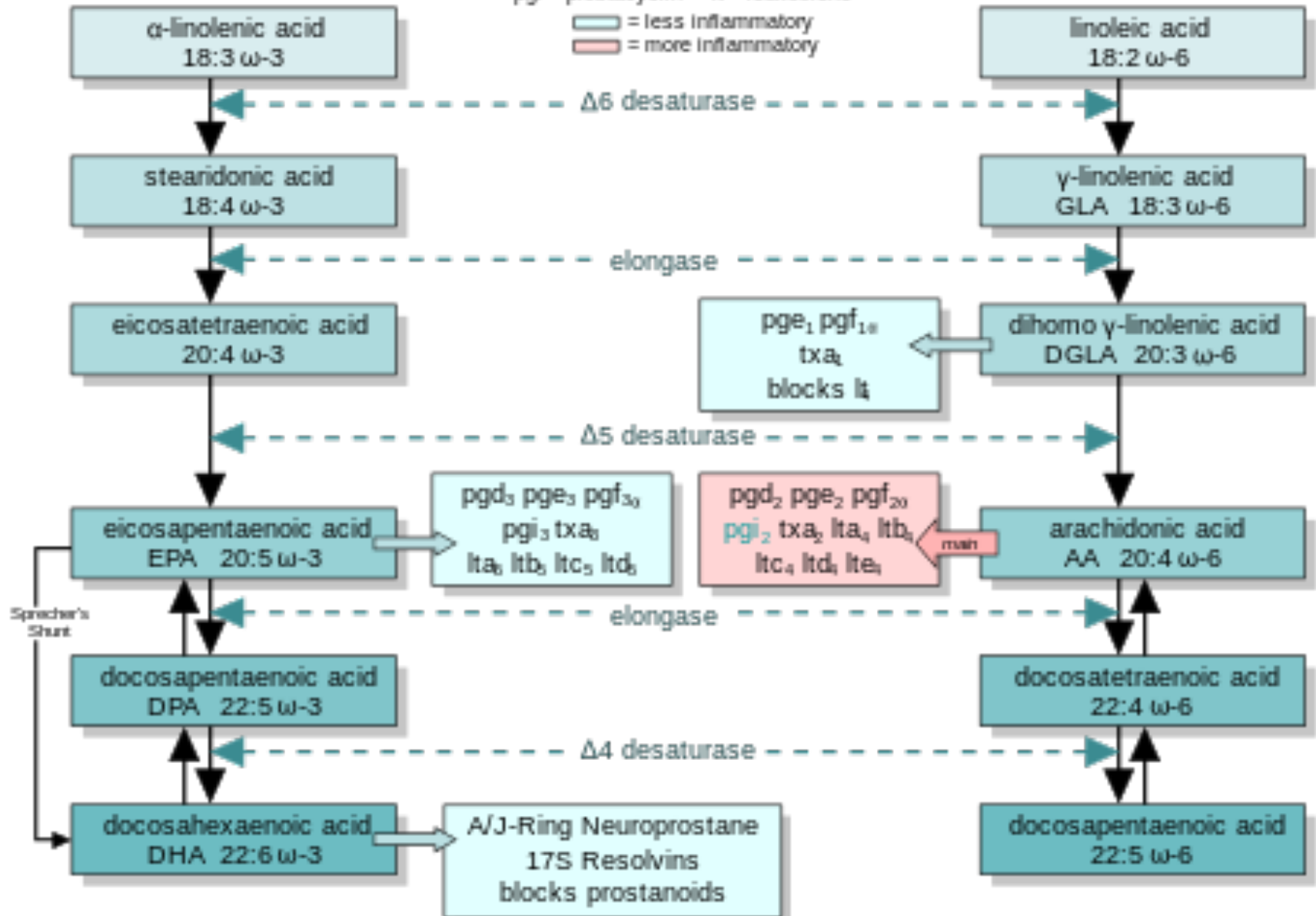


# Eicosanoids

## Omega-3 family

## Omega-6 family

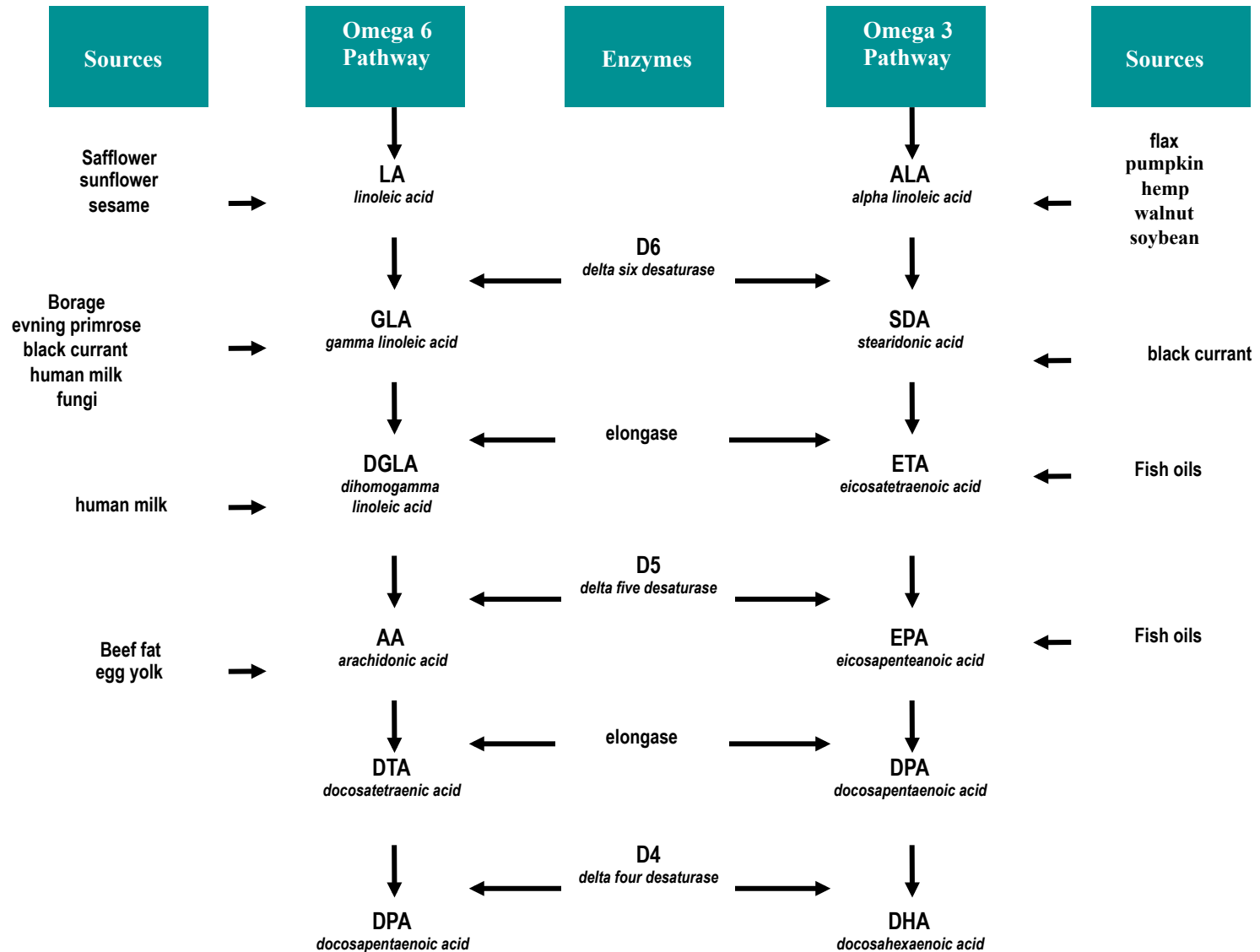
pg = prostaglandin tx = thromboxane  
 pgi = prostacyclin It = leukotriene  
 [light blue box] = less inflammatory  
 [pink box] = more inflammatory



# Näringsämnen för Delta-6 desaturas

- **Vitamin-C**
- **Vitamin B3 (niacin)**
- **Vitamin - B6 (pyridoxin)**
- **Magnesium**
- **Zink**

# Mediatorer – (för-)medlare



# Man vill uppnå balans!

- Optimalt är en ratio 1:1 eller 3:1 Omega 6/3
- Vanligt med vår svenska och västerländska kost är ett ratio 15-20:1
- Obalans med för mycket Omega 6 är pro-inflammatorisk, ökad tendens till blodpropp
- Dagens konsumtion är för hög av fleromättade fettsyror!

# Våra cellmembran

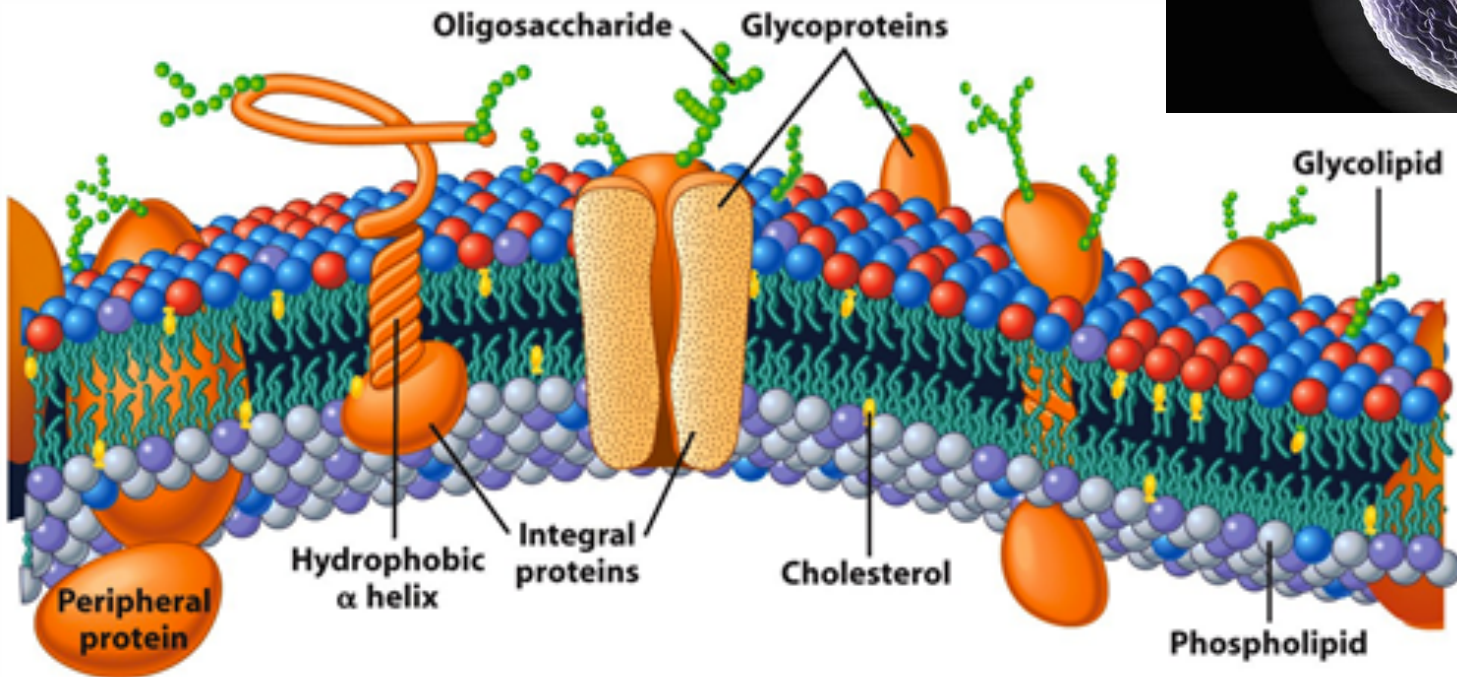
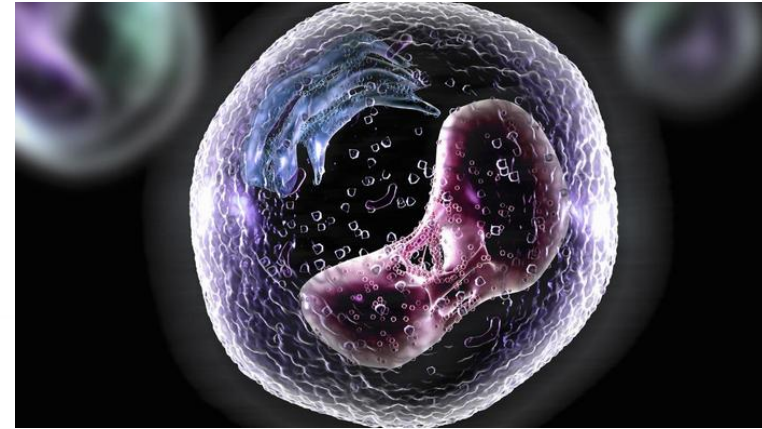


Figure 4-4c Cell and Molecular Biology, 5/e (© 2008 John Wiley & Sons)

# Hur mycket behövs?

- Intag kan vara mellan 15-35% av energibehovet beroende på individ
- Omkring 40-50% kan vara mättat
- Resten i bra fördelning Omega 9, 3 och 6
- Intag av 50 g hos en frisk person kan fördelas:
  - 20 g mättat från kokos, kött, smör
  - 30 g fisk/fiskolja (8g)
  - 18 g nötter och baljväxter
  - 4 g olivolja

# Fleromättat fett är känsligt

- Omega 3 och 6 är väldigt reaktiva – det är både deras styrka och fara
  - Undvik solexponering
  - Undvik syreexponering
  - Undvik värmeexponering
- Annars härsknar de och blir ohälsosamma!



# Tillagning

- Använd bara fetter som har rätt struktur som originalet
- Värm inte upp fetter som är rika på fleromättade fettsyror
- Använd mättade fetter; smör, ghee, kokosfett, även visst sorts ister kan användas sporadiskt

# Fiber

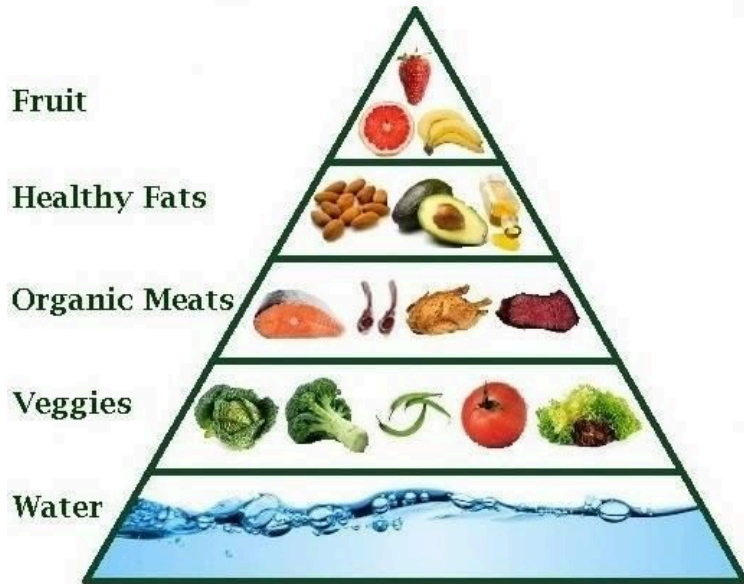
- Vattenlöslig: blir en klar vätska om man blandar i vatten
- Olösliga fiber: löser inte upp sig i vatten
- Viktiga för:
  - Tarmflora
  - Avgiftning
  - Hormonbalans
  - Immunsystemet

# Tarmfloran

- Bakteriefobi ?!
- Parallell utveckling av kroniska sjukdomar och antibiotikaanvändning
- Våra microber – senaste forskningen exploderar – en helt ny värld
- Var rädd om microberna! – ge dem mat så ger de oss näring och skydd
- Fiber, fiber, fiber!

# Nya matrekommendationer

## THE NEW FOOD PYRAMID



# Ångkoka

Spar näring! 60-80% kokas bort i vatten. Grönsaker behöver inte lång koktid för att frigöra näring



# Era tillskott



- Ultra InflammX:
  - Stimulerar leverfunktion
  - Antiinflammatorisk
  - Näringsrik
- Daily:
  - Multivitamin, med extra antioxidanter
- D-vitamin:
  - Skelett, antidepressiv, immunstärkande, cancerskydd

# Era tillskott



- Lipolar Balans: Blandning av Omega 3 och 6
- Jättenattljusolja: bara Omega 6, GLA
- Adrenoplus:
  - örter som stärker/balanserar Stressystemet
  - Magnesium som är viktigt för stressystemet
  - B5 – pantotensyra, ger normal energiomsättning
- Stress – B-komplex:
  - B-vitaminer i bra former stödjer stressystemet



# Era Tillskott



- Ashwaganda:
  - En välbeprövad inom ayurveda och TCM adaptogen ört
  - Stabiliserar stresssystemet
- Bacillus Coagulans: tarmbakterie
- Ultra Flora Plus:
  - lite starkare tarmbakterieblandning
- Zink:
  - Immunsystem, hud/hår/naglar/, saltsyra, tarmläkning

# Era tillskott



- Allzym: enzym som bryter upp maten, hjälper matspjälkningen
- HCL: saltsyra, spjälkar upp proteiner och möjliggör upptag av B12
- Candidapreparat: Mjölon, Caprylsyra, Biotin, Saccaromyces Boulardii
- Basic Detox Nutrients: näring som stöttar leverfunktion

# Era tillskott



- GT – formula: krom och glukostoleransfaktor vid sockersug
- Dosering: All dosering vi rekommenderar är generell. **Kom ihåg! Ni är individuella!**
- Intag lägre doser till att börja med och öka successivt, börja med 1-3 tillskott i taget så går det lättare att identifiera den nivå som just ni behöver och om något tillskott stör och ska tas ur protokollet.