

NR 03 MARS 2013

EQOLOGY

MAGAZINE



LOFOTENS FISKELYKKE

+

» OSTEOPOROSE

Hva gjør oss skjøre, og hva styrker skjelettet?

» NY FORSKNING

Vitamin K2s innvirkning på bein, hjerte- og kar.

» TRANEBÆR

Virker de mot urinveisinfeksjon?



FOTO KRISTIN HOLSTLAND OLSEN

10

EKTE LOFOT-TORSK
Bli med på VM i skreifiske i Svolvær!

EQ
MAGAZINE

ET GRATIS KUNDEMASIN
FRA EQOLOGY

NR. 03/2013 • 13. ÅRGANG

REDAKTØR
REDAKSJON

Astrid Schaug
Vegar Hellgren
Mari Eriksson
Ingrid C. Pedersen
Marit Ulseth
Astrid Schaug
Dinamo Magazine
Mari Eriksson
Heli Bergset
Follotrykk AS
17 500

GRAFISK DESIGN
OVERSETTELSE SE
OVERSETTELSE FI
TRYKK
OPPLAG

Trykket på miljøvennlig papir

EQOLOGY

Pb 23, Kirkeveien 59 b, N-1322 Høvik
Tlf: (+47) 67 49 22 22
Fax: (+47) 67 10 21 99
post@eqology.com
eqology.com



6 VITAMIN K2
Ny 3-årsstudie på skjelett,
hjerte og kar.



13 TRANEBÆR
Kan disse bærene fore-
bygge blærekatarr?



18 OPPSKRIFT
Påskekam med deilig
tranebærsaus.

KJÆRE KUNDE

Forskningen rundt et av våre mest helsebringende vitaminer – vitamin K2 – gjør stadig nye fremskritt. Vår produktsjef Hogne Vik viser i dette nummeret til en fersk treårsstudie om K2s innvirkning på både benbygning og hjerte- og kar.

Benskjørhet skal det også handle om i legens artikkel. Carsten Vagn-Hansen gir oss nyttige tips til hvordan vi konkret kan forebygge at kalken forsvinner fra beina våre, slik at vi kan bevare dem så sterke som mulig, lengst mulig.

” Forskningen rundt et av våre mest helsebringende vitaminer – vitamin K2 – gjør stadig nye fremskritt.

Mange som har problemer med skjelett eller muskler går til ulike behandlere. Denne gangen skal det handle om kinesiologi. Vi forsøker å formidle hva denne

behandlingsformen innebærer, på en så nøytral måte som mulig, lik at du selv vurderer om dette er en metode for deg eller ikke. Til slutt vil jeg minne om den smakfulle påskeretten på side... Lam med tranebærsaus.

Det er ikke tilfeldig at vi har valgt tranebær til denne retten. Forskning tilsier nemlig at disse tyttebæraaktige bærene kan forebygge en ubehagelig tilstand. 40 prosent av kvinnene og 17 prosent av mennene opplever det en eller flere ganger i livet – blærekatarr. Les mer om disse forskningsresultatene på side 13. Riktig god påske! ☺

Med vennlig hilsen

Frank Bjordal
Adm. Dir.



HVA ER KINESIOLOGI?

Er du plaget med stress, ryggplager eller lærevansker? Kinesiologene behandler blant annet disse plagene.

TEKST ASTRID SCHAUG FOTO THINKSTOCK

Kinesiologi er et behandlingssystem som benytter muskeltesting som diagnoseverktøy. For behandling bruker kinesiologer ulike metoder, som akupressur, massasje, kosttilskudd, fysiske øvelser og mentale teknikker.

Ordet kinesiologi kommer fra det greske ordet «kinein» som betyr å bevege. Navnet kinesiologi betyr «læren om musklens bevegelser».

Kinesiologen søker å gjenopprette muskelbalansen og sette i gang prosesser som skal gjøre at kroppen leger seg selv fra sykdom og plager.

Behandlingssystemet kombinerer østlige teorier om blant annet menneskets energisystem og meridianer, med vestlig anatomi, fysiologi og bevegelseslære. Kinesiologien legger til grunn antakelsen om at energi flyter rundt i kroppen gjennom et såkalt meridiansystem, og at sykdom oppstår dersom meridianene blir blokkerte, slik at energien ikke kan flyte fritt. Klarer man å fjerne disse blokkeringene, skal sykdommen forsvinne.

HVORDAN OPPSTO KINESIOLOGI?

Kinesiologi ble utviklet som system i begynnelsen av 1960-tallet og ble offisielt grunnlagt i USA av den amerikanske kiropraktoren George Goodheart i 1964. Han drev først en virksomhet sammen med sin far.

Også faren var kiropraktor, men i tillegg var han utøver av osteopati og homeopati. Som kiropraktor jobbet George Goodheart ut ifra teorien om at stramme og krampeaktige muskler stråler ut smerte som trekker ryggstøtten skjev. I motsetning til hva han som kiropraktor hadde lært, mente han etter hvert at det ikke var den synlige muskelen som var et problem. Han mente derimot at en svak muskel på én side av ryggraden kunne få en annen muskel på den motsette siden til å kjennes for stram. Goodheart utviklet en muskeltest, basert på ideen om at man kan identifisere, behandle og styrke svake muskler.

VIRKEMÅTE

I følge grunnleggeren Goodhearts teori skal blokkeringer i meridianene og såkalte «under-energi» i muskler kunne fjernes ved å påvirke akupunkturpunktene med massasje,

EQ STILLER SEG NØYTRAL TIL ULIKE BEHANDLINGSFORMER

Interessen for ulike behandlingsmetoder er stor. EQ Magazine forholder oss nøytrale til disse og vil derfor presentere dem så informativt og objektivt som mulig.

akupressur, fysiske øvelser, mentale teknikker samt kosttilskudd og endring av kosthold. Musklene skal med dette få igjen styrken, og energien kan flyte fritt igjen. Dermed kan kroppens selvhelbredende krefter kunne virke optimalt.

KINESIOLOGI I PRAKSIS

Kinesiologi foregår ved hjelp av muskeltesting som er et felles og sentralt diagnoseverktøy for de ulike retningene innen kinesiologien. Muskeltestingen foregår ved at terapeuten utfører lette trykk på utvalgte muskler.

Om en muskel i sammentrukket tilstand blir belastet mot utstrakt posisjon og fortsatt holder styrken, blir det tolket som at muskelen fungerer normalt. Blir muskelen slapp og gir etter under belastning, skal dette være en indikator på at muskelen er svak eller har «under-energi».

Kinesiologen mener også å kunne teste muskler ved for eksempel å legge et næringsmiddel et sted på kroppen til pasienten. Dersom en muskel blir slapp under en slik test, tolker kinesiologen det som et tegn på at det aktuelle næringsmiddelet gir økt ubalanse i kroppen. Terapeuten mener dermed å kunne avdekke om, og hva slags, næringsmiddel pasienten kan bli syk av å spise.

Testen skal fortelle terapeuten hva slags behandling personen skal ha; *kjemisk*,



Bevegelse/muskeltesting. Om en muskel i sammentrukket tilstand blir belastet mot utstrakt posisjon og fortsatt holder styrken, blir det tolket som at muskelen fungerer normalt. Blir muskelen slapp og gir etter under belastning, skal dette være en indikator på at muskelen er svak eller har «under-energi».

ved hjelp av kosttilskudd; *strukturell*, ved hjelp av fysiske øvelser; *psykisk*, ved bruk av mentale teknikker. En terapeut vil som oftest gjøre en ny muskeltest senere for å se om behandlingen virker.

FORSKING Virker det?

Ifølge utøverne blir kinesiologi brukt ved et stort antall ulike plager i Norge, som stress, angst, depresjoner, ryggplager og lærevansker.

Teorien om energiflyt, blokkeringer, meridianer og akupunkturpunkter er for øvrig antakelser som ikke er dokumenterte eller vitenskapelig beviste.

Samtidig finnes det, ifølge NOU (Norges offentlige utredninger, 1998:21), holdepunkter for at selve muskeltestingsmetodikken i kinesiologien kan forklares

Kinesiologien legger til grunn antakelsen om at energi flyter rundt i kroppen...

ut fra nevro-muskulære virkemåter. Der er den beskrevet som «mulig effektiv».

Det finnes ikke solid dokumentasjon på effekten av kinesiologi. Selv om det kan finnes enkeltstudier og systematiserte brukererfaringer på effekten av kinesiologi, regnes ikke dette som solid dokumentasjon.

Er det trygt?

Det finnes foreløpig få eller ingen rapporterte skader eller farer med å bruke kinesiologi.

ORGANISASJONER

Yrkestittelen kinesiolog er ikke en beskyttet tittel her til lands, så hvem som helst kan kalle seg det. Men kinesiologi er en egen yrkesgruppe, der utøverne har sitt eget fagforbund, DNKF (Den Norske Kinesiologforening). DNKF er godkjent av Helsedirektoratet, slik at medlemmene kan registrere virksomheten sin i Brønnøysundregistrene. ◉

Kilder

- Nifab.no
- Den danske kinesiologiforening
- Den Norske Kinesiologforening
- NOU 1998:21
- VIFAB (Videns- og Forskningscenter for alternativ behandling)

VITAMIN K2

– forebygger utvikling av benskjørhet og hjertesykdommer

I den vestlige verden lever vi stadig lenger. Dette har ført til at flere av oss vil erfare plager og sykdommer forårsaket av «aldring». Som befolkning får vi større problemer med benskjørhet og hjerte-karsykdommer.



PRODUKTSJEF I EQOLOGY

Dr. Med. Hogne Vik har som lege og professor publisert over 80 internasjonale vitenskapelige artikler. Han har doktorgrad i bjørkeallergi og har forsket på allergiske reaksjoner på Haukeland Universitetshus.

Han har hatt leder- og produktutviklingsansvar i internasjonale selskaper innen både kosttilskudd og farmasi. Han har hatt ansvaret for dokumentasjon av kjente Omega-3-produkter, og han har vært med å utvikle vitamin K2 som kosttilskudd. Han er styreleder i Bransjerådet for Naturmidler (BRN) og Stiftelsen Norsk Matkultur, og har vært administrerende direktør i Matforsk AS

I dag er det økende interesse for forskning og forståelse for den fysiologiske «aldringsprosessen». Samtidig undersøkes både kjente og nye ingredienser og deres muligheter for å påvirke aldring. Vitamin K2 er en substans som forsinker utvikling av aldringsrelatert osteoporose (benskjørhet) og hjerte- og karsykdommer. Dette er godt nytt for oss som er opptatt av helse, og som selv kan bidra til forebyggende egenomsorg – noe som kan gi et forlenget liv med øket livskvalitet.

OVERSIKT OVER INNHOLD AV VITAMIN K I ERNÆRINGEN

Den helsemessige betydningen av vitamin K2 (menaquinone-7) er blitt særlig godt dokumentert de siste fem årene. Vitamin K ble oppdaget ved Biokjemisk institutt ved Københavns Universitet allerede i 1929. Under eksperimentelle studier på kyllinger matet med en lav-fett diett, fant en vitamin K. Vitaminet ble beskrevet som et fettløselig vitamin som en fant i to biologisk aktive former, phyloquinone (vitamin K1) og menaquinone (vitamin K2).

Forskjellen på vitamin K1 og K2 er at vitamin K1 produseres av planter og alger, og finnes i grønnsaker, særlig bladgrønnsaker. Vitamin K2 produseres av ulike bakterier og finnes i kjøtt, meieriprodukter, egg og gjæret mat. Vi finner særlig store mengder vitamin K2 i ost, yoghurt og spesielt natto (japansk matrett med gjærede soyabønner). I tykk-tarmen dannes vitamin K2 av naturlige tarmbakterier som bidrar i nedbryting/fordøyelse av næringsstoffer. K2-molekylene skiller seg fra K1-molekylene ved at de har umettede

sidekjeder av isoprenoid-enheter i varierende lengde (1-14). Lengden på sidekjeden er bakgrunnen for betegnelsene menaquinone-4, menaquinone-7, osv.

Vitamin K (både K1 og K2) er nødvendige for at flere av de proteiner kroppen produserer i ulike celler skal kunne «aktiveres» – modifiseres eller tilpasses, slik at de får satt i gang viktige fysiologiske funksjoner. Spesielt tenker vi her på funksjoner relatert til bein-, hjerte- og karhelse. Det er enighet om at vi i dagens vestlige kost får i oss for lite vitamin K2, og at et tilskudd av vitamin K2 kan bidra til å forebygge utvikling av osteoporose og hjerte- og karsykdommer hos både menn og kvinner.

NYERE STUDIER BEKREFTER BEHOVET FOR ØKET INNTAK AV VITAMIN K2

Nyere epidemiologiske observasjoner – studier i veldefinerte befolkninger – viser at de fleste voksne, tilsynelatende friske mennesker har for lave mengder vitamin K2 i kroppen, en moderat vitamin K2-mangel. Spesielt lave verdier er det for menaquinone-7 (MK7) – den mest aktive molekylformen av vitamin K2. Et normalt vestlige kosthold vil for de fleste gi tilstrekkelig inntak av vitamin K1 til å opprettholde kroppens såkalte «indre miljø» men ikke nok vitamin K2 (MK7) til å motvirke osteoporose, åreforkalkning og hjerte- og karsykdom. Epidemiologiske studier viser en invers (omvendt) sammenheng mellom inntak av vitamin K og forekomst av sprø, brudd-utsatte bein og åreforkalkning hos eldre personer.

Epidemiologiske (befolkningsbaserte)



Dobbel effekt. Forskning viser at vitamin K2 kan forsinke utviklingen av både hjerte- og karsykdommer og benskjørhet.

studier har videre sett på innholdet av vitamin K2 i kosten og risiko for utvikling av hjerte- og karsykdom. Den såkalte «Rotterdam studien» rapporterte en sterk invers sammenheng mellom inntak av vitamin K2 og koronar hjertesykdom (hjerteinfarkt og hjertekrampe). Forholdet mellom osteoporose og inntak av vitamin K2 er blitt evaluert for høyt inntak sammenlignet med lavt inntak i populasjoner av kvinner i Japan. En betydelig høyere forekomst av benbrudd ble funnet hos kvinner som bodde i vestlige Japan i motsetning til østlige Japan. Folket i vestlige Japan spiser sjelden tradisjonell japansk mat med høyt innhold av naturlig vitamin K2, mens tradisjonsmaten natto som inneholder vitamin K2 ofte er benyttet i østlige Japan.

Dårlig vitamin K2 status må videre anses som en alvorlig risikofaktor for økt postmenopausal bentap og for koronar arteriosklerose (innsnevring av kronarteriene rundt hjertet), særlig hos personer med

Forbedringene ble først statistisk signifikante etter to og tre års regelmessig inntak av vitamin K2.

diabetes, langt kommet nyresykdom og aldring. Populasjonsbaserte studier har vist en invers sammenheng mellom inntak av kosttilskuddet vitamin K2 og risiko for beinbrudd, samt mellom inntak av vitamin K2 og hjerte- og karrelatert dødelighet.

Oppfølging i 12 måneder av kvinner som fikk vitamin K2 kosttilskudd var ikke lang nok tid for å vise statistisk signifikante positive helseeffekter

Per januar 2013 er det publisert to randomiserte, placebokontrollerte kliniske studier som har evaluert effekten av å gi vitamin K2 som kosttilskudd til friske, eldre personer. Den ene studien ble gjort på norske kvinner, den andre på greske. Sammenlignet med placebo-gruppen

førte ikke 12 måneders daglig bruk av 360 mikrogram menaquinone-7 (vitamin K2) til en bedre BMD (Bone Mineral Density, bentetthet) i hofte, lårhals og ryggvirvlene hos norske kvinner i overgangsalderen. Forklaringen på dette kommer jeg tilbake til senere i artikkelen.

Den andre studien gikk også over 12 måneder, men ble gjort med grekere. 115 greske kvinner etter overgangsalderen ble delt i fire grupper som alle fikk melk og yoghurt med ulike tilsetninger:

- Gruppe 1: ingen tilsetninger
- Gruppe 2: vitamin D og kalsium
- Gruppe 3: vitamin D og K1 (100 milligram daglig)
- Gruppe 4: vitamin D og K2 (MK2-7, 100 mikrogram daglig)

Resultatet var at bentettheten var signifikant høyere i gruppe 3 og 4, som hadde fått tilskudd av vitamin K1 og K2, sammenlignet med kontrollgruppen.

Ingen ekstra helsefordeler ble observert i forhold til inntak av vitamin D og kalsium. ➤



Vitamin K2 i kosten. I det nordiske kostholdet får vi kun litt vitamin K2 – hovedsakelig fra meieriprodukter, egg, gjæret mat og kjøtt.

► **En ny klinisk studie viser statistisk forbedret beinohelse og hjerte- og karhelse etter daglig inntak av 180 mikrogram vitamin K2 i 3 år**

Til tross for at flere studier har vist at inntak av vitamin K2 kan forbedre den generelle helsen vår, er det først data fra den treårige «gjennombruddsstudien» som endelig viser at vitamin K2 forbedrer beintetthet og -styrke, samt hjerte- og karhelsen. Den treårige kliniske studien med vitamin K2 var en dobbelt-blind klinisk studie. Dobbelt-blind betyr at verken pasientene eller legene vet hvem som får virkestoff eller placebo-stoff. Testpersonene var 244 tilfeldig utvalgte nederlandske kvinner i alderen 55 til 65 år. Disse ble delt i to grupper, der den ene fikk placebo-kapsler og den andre gruppen inntok 180 mikrogram vitamin K2, av typen menaquinone-7 (det samme som brukes i EQs K2 Plus). Kvinnene inntok dette daglig i tre år.

Resultatene fra studien viser for første gang klinisk signifikante bevis for at vitamin K2 beskytter ryggvirvlene og lårhalshalsen mot utvikling av osteoporose. Videre bevares elastisiteten i blodåreveggene. De klinisk relevante forbedringene ble først

statistisk signifikante etter to og tre års regelmessig inntak av vitamin K2. Dette funnet forklarer hvorfor kortere studier (12 måneder som sitert ovenfor) typisk ikke klarte å vise fordelene vitamin K2 har for ben- og hjerte- og karhelse.

HVOR MYE VITAMIN K2 TRENGER VI DAGLIG?

Den ernæringsmessige dosen av vitamin K2 som ble brukt i den treårige kliniske studien viser at et daglig inntak av 180 mikrogram beskytter mot utvikling av benskjørhet og hjerte- og karsykdommer. I en vanlig norsk diett, som inkluderer noen



K2 Plus
Varenr: 1032
Pris autoordre: 259,-

gjærede produkter som visse oster (Gouda kan gi opptil 50 mikrogram vitamin K2 per 100 g ost konsumert), er inntaket av vitamin K2 for lavt. Til sammenligning kan den japanske retten natto gi opptil 1500 mikrogram vitamin K2 per 100 g. Et daglig tilskudd på 100 – 200 mikrogram vitamin K2 vil – avhengig av diettsammensetningen til den enkelte – kunne øke muligheten for å forebygge utvikling av benskjørhet og hjerte- og karsykdommer.

OPPSUMMERING OG KONKLUSJON

Den aktuelle «3-årsstudien» for vitamin K2 gir bevis for at daglig, regelmessig inntak av så lite som 180 mikrogram av vitamin K2 i minst tre år kan hindre aldersrelatert svekkelse av beinstyrke og utvikling av hjerte- og karsykdommer, og med dette øker våre muligheter til å ha bedre helse og livskvalitet. Dersom det japanske måltidet «natto» ikke er en del av ditt daglige kosthold, bør du ta et daglig ekstra tilskudd av vitamin K2 for å forebygge utvikling av sykdommer i bein- og hjerte- og karsystemet. ◊

Med vennlig hilsen Hogne Vik



ØK OKSYGEN-OPPTAKET MED RØDBETER

Ny forskning slår nok en gang fast at rødbeter kan gi ekstra krefter f. eks. på en løpetur. De røde knollene inneholder nemlig rikelig med nitrat som kan øke oksygenopptaket. Dermed øker også prestasjonsevnen. Slik gjør du det: Drikk et lite glass rødbetjuice tre ganger daglig i tre dager før et løp. Drikk så en halv liter tre timer før løpet.

Kilde: iForm



SENK BLODSUKKERET - GÅ EN TUR ETTER MATEN

Hvis du går en liten tur når du har spist, vil det føre til at blodsukkeret ikke får den samme ugunstige oppsvingen det ellers ville fått. Den beskjedne fysiske aktiviteten forhindrer at nivået stiger etter et måltid, viser forskning ved

Norges idrettshøgskole og Universitetet i Oslo. Selv en puls bare litt over hvilenivå skal ha samme effekt på blodsukkeret som f. eks. medisin eller mer intensiv trening. Og jo lenger du er i bevegelse desto bedre. En

15-minutters spasertur etter middag har god effekt, men det er aller best å holde seg i gang i 30 minutter.

Kilde: Journal of Immigrant and Minority Health

BELGFRUKTER BRA FOR DIABETIKERE



For diabetikere kan belgfrukter være redningen som holder hjertet friskt. Det viser en canadisk undersøkelse hvor 121 testpersoner med diabetes type 2 fikk bønner og andre belgfrukter som en del av det daglige kostholdet.

Det viste seg å redusere risikoen for hjertesykdom fordi belgfruktene bidro til å senke blodtrykket og holde blodsukkeret under kontroll.

Kilde: Archives of International Medicine



LETTBRUS KOBLET TIL DEPRESJON

En stor amerikansk studie antyder at det kan være en ide å kutte colaen. Særlig den uten kalorier. Resultatene viste at folk som helte i seg fire bokser brus om dagen hadde en 30 prosent større sannsynlighet for å bli deprimeret, sammenlignet med de som ikke drakk brus. Farene så dessuten ut til å være sterkere knyttet til lettutgavene.

Kilde: forskning.no

PEANØTT UNDER TUNGA MOT ALLERGI

Den nye behandlingsmetoden går ut på å plassere bitte litt av maten man er allergisk for under tunga. Gjøres dette daglig, blir ofte de allergiske reaksjonene mindre etter hvert. Nå har amerikanske forskere testet taktikken på 40 mennesker med peanøttallergi. 20 fikk ekte behandling, mens resten fikk placebo (narretterapi). Etter 44 uker økte toleransen hos hele 17 av de 20 deltagerne på ekte peanøtter. Bare tre i placebogruppen ble bedre. Men forskerne advarer: Metoden må gjøres sammen med helsepersonell.

Kilde: forskning.no



Fiskedilla. Det koker av fisk i Vestfjorden og det er det bare å hale torsk inn over rekka.

LOFOTFISKET

I tusener av år har Lofoten vært sentrum for verdens største torskefiske, og er det fremdeles.

TEKST OG FOTO KRISTIN FOLSLAND OLSEN

– Napp, jeg har napp! Dette må være en skikkelig sværing!
 – Det napper i snøret mitt også! Jeg vedder på at fisken min er dobbelt så stor som din!
 Stemninga ombord på de mange fiskebåtene ute på Vestfjorden i Lofoten er mer enn livlig. Det er VM i skreifiske og hundrevis av fiskelystne og festklare mennesker er klare for en prestisjefyllt konkurranse på 68° nord.

VM I SKREIFISKE

Er du en av dem som skryter på deg et par kilo ekstra når du forteller om fangsten fra din siste fisketur? La skrønene bli til virkelighet! Bli Lofotfisker for en dag, og vis hva du er god for! Under den årlige konkurransen, som finner sted i Svolvær, gjelder det å få den største torsk og mest fangst.

HAR DU «HAILL»?

Før konkurransen settes i gang er det loddtrekning om hvilke båter deltagerne skal være med på. 70-80 ulike båter med profesjonelt mannskap skal ta med seg konkurransefiskerne ut på Lofothavet. I det startskuddet går for «utror» – at båtene kjører samtidig ut på fiskefeltene – står hundrevis av folk og skaper stemning langs kaiene, mens Svolvær Musikkforening blåser taktfaste toner.

Ute på fiskeplassen er det bare å slippe ut snøret og se hvem som har best «hail!» Nordlendingene er nemlig overbevist om at skal du ha fiskelykke, må det ha «blitt noe på deg» kvelden i forveien!

UTE PÅ FISKEFELTET

Hele formiddagen blir så brukt til å fiske. Kanskje er du heldig og kan dra fisk etter fisk over ripa, eller så må det letes litt etter de gode fiskeplassene. Skipperen om bord i båten har sannsynligvis



1: **Uttor.** Når klokka passerer ni om morgenen legger VM-fiskebåtene fra kai, og skynder seg ut til fiskefeltet.
2: **Tørketid.** Skreien sperres — to fisk bindes sammen ved sporen— og henges til tørk på tradisjonelt vis.

► sine formeninger om hvor skreien står, men hvis deltagerne vil, kan de være med på å bestemme hvilke plasser båten skal ligge. Dessuten er ekkoloddet om bord et godt hjelpemiddel.

Tenk deg å hale en 20 kilos rugg over ripa på en sjark som ligger og dupper i Vestfjorden. Omkring deg stuper majestetiske hvitkledte fjell i havet og skaper verdens vakreste scenetepe.

FESTLIGHETER

Når den gitte tidsfristen er omme, vender alle båtene tilbake til Svoldvær hvor fisken leveres på fiskebruket for måling og veiing. Når alle båtene har levert fangsten og

dommerne er ferdig med papirarbeidet, kan verdensmesteren i skreifiske kåres og festen begynne! Utover natta blir det gjerne noen uoffisielle kåringer av verdensmestere i festing også...

VM I SKREIFISKE

VM i skreifiske 2013 arrangeres den 16. mars i Svoldvær. Arrangør er Vågan Båt- og sjøfiskeforening.

I 2012 ble det fisket 26559, 20 kg torsk i løpet av konkurransedagen, og vinnertorsken veide 25,88 kilo. De 623 deltagerne kom fra 9 ulike nasjoner og var fordelt på 77 båter. ◊

www.vmiskreifiske.no



TORSKEFAKTA

Før du hiver deg med i kampen om å bli verdens beste torskefisker må du ha bakgrunnskunnskapen på plass. Det får du her:

- Den «norsk-arktiske torsken», eller «skreien», som den kalles, legger hver vinter ut på en lang svømmetur fra Barentshavet og ned til Lofoten for å gyte. Ordet «skrei» kommer av det gammelnorske ordet «skrida», som betyr å vandre.
- Skreien har fulgt det samme vandremønsteret i tusenvis av år, sannsynligvis helt siden siste istid.
- Først når torsken er kjønnsmoden, i seks-sjuårsalderen, gjør den disse lange reisene til Lofoten for å gyte.
- Lofotens klima er ypperlig for å lage tørrfisk. Det må være vind som gir god tørk og det kan ikke være for kaldt slik at fisken blir ødelagt av frost. Det kan heller ikke være for varmt slik at fisken råtner, eller at fiuer legger egg i fisken.
- Torsken henges til tørk på fiskehjeller og tas ned i midten av juni.
- Den tørkede fisken mister ca. 70% av sin vekt. Tørrfisken er meget holdbar og enkel å frakte. Størstedelen av fisken eksporteres til Italia.
- Før fisken sendes bort, må den gjennom en møysommelig sorteringsprosess som kalles «vraking». En «vraker» vurderer kvaliteten på hver eneste fisk ved å se, lukte og kjenne på den.

VIRKER TRANEBÆR? KJERRINGENE HADDE RETT



Kjerringrådet om å bruke tranebær mot urinveisinfeksjon er grundig undersøkt. Alt tyder på at tranebærene hjelper.

TEKST ASTRID SCHAUG FOTO THINKSTOCK

Urinveisinfeksjon er en svært vanlig lidelse, og kvinner er spesielt utsatt. 40 prosent av kvinnene vil få minst én slik infeksjon i løpet av livet, mens tallet for menn er 12 prosent. Ved en infeksjon vil et forhøyet bakterieinnhold i urinen kunne gi smerter ved vannlating. I noen tilfeller kan infeksjonen også spre seg til selve urinblæren og nyrene. I Europa har man lenge brukt tranebær ved urinveisinfeksjon.

Nå viser det seg altså at det gamle rådet mot slike infeksjoner faktisk har en dokumentert effekt. Naturlig juice av tranebær kan nemlig ta knekken på bakteriene, og forebygge at infeksjoner oppstår, i følge studien som er publisert i The Cochrane Library.

Hemmeligheten er at de små, røde bærene inneholder svært mye syre (sitronsyre og «quinic acid»). Det betyr at når man drikker juice, forsures også urinen ved at pH-verdien synker. Dette er dårlig nytt for bakteriene, som ikke trives i et for surt miljø. Nettopp derfor vil urologer normalt behandle urinveisinfeksjoner med

preparater som forsurer urinen, skriver forskerne i rapporten. Nå tror de altså tranebærene gjør mye av denne medisinske nytten.

Studien er basert på en gjennomgang av hele ti studier på området. Til sammen deltok over tusen deltakere, med forskjellig kjønn og alder. Deltakerne ble delt inn i tre grupper. Noen fikk tranebær, enten som naturlig juice eller i kapsler, mens andre fikk placebo (narremedisin) eller vann. Behandlingen ble gitt daglig i minst én måned.

Resultatene viser en tydelig positiv effekt av de tyttelignende bærene. Særlig var bærene effektive i forebyggingen av nye

FAKTA OM TRANEBÆR:

Latinsk navn: Vaccinium oxycoccos L
Utbredelse: Nordlige strøk, også Norge
Hører til: Bærlingfamilien
Navnets opphav: Navnet skyldes muligens at blomstene minner om nebbet på en trane.

infeksjoner hos kvinner som ofte rammes. **Én av studiene** fulgte en slik pasientgruppe i seks måneder. Blant de som ble behandlet med tranebær, utviklet bare 8 kvinner en ny infeksjon i løpet av perioden. Hos de som ikke fikk tranebær, opplevde hele 19 kvinner, altså mer enn dobbelt så mange, en ny urinveisinfeksjon. De andre studiene underbygget også bærenes positive effekt.

Forskerne understreker samtidig at det finnes forskjellige former for urinveisinfeksjoner, og at ikke alle er følsomme for behandling med tranebær. ◊

Referanser:

- *Forskning.no*
- Jepson RG, Craig JC. Cranberries for preventing urinary tract infections. *Cochrane Database of Systematic reviews 2008, Issue 1.*
- *Nifab.no*
- *Wikipedia.no*

Lammelår med tranebærsaas
Se oppskrift s 18



LEGEN

Carsten Vagn-Hansen er fra Danmark og har vært praktiserende lege i 18 år, samt lektor og kursleder i Praktiserende Legers Sentraliserte Etterutdanning. Han var president for det Internasjonale Selskap for Almen Medisin i tidsrommet 1979-82. I tillegg har han mottatt en rekke priser, blant annet The International Nature Medicine Honorary Price. Han er forfatter av en rekke bøker innen helse og sunnhet. Radiodoktor i Danmarks Radio, har han vært, samt TV-doktor i DR TV.

Nå er han skribent i *Eqology Magazine* i tillegg til å være helsekonsulent, foredragsholder og «handelsreisende i sunnhet». Les mer på hans hjemmeside www.radiodoktoren.dk



BENSKJØRHET

– osteoporose

Osteoporose, eller benskjørhet, er en sykdom som kan ha mange forskjellige årsaker. Det er en utpreget arvelig tendens, men det kan motvirkes ved å unngå visse faktorer.

Røyking øker risikoen blant annet ved at det hemmer østrogen. Dette hormonet har betydning for skjelettet. Koffein i kaffe, cola og te øker også risikoen. Det samme gjør legemidler mot epilepsi. Hormonet kortikosteroid (også kalt binyrebarkhormon) kan medføre benskjørhet. Alkohol er også et problem.

Mangel på mosjon er en viktig faktor. Skjelettet behøver vekt og regelmessig tøying for å bevare sin styrke. Sitter eller ligger man for mye kan det føre til avkalkning og vektløfting er derfor svært effektivt. Men svært anstrengende og vedvarende trening, som f.eks. konkurransesport, kan nedsette dannelsen av østrogen og dermed forårsake avkalkning. En undersøkelse over fire år har vist at man ved hjelp av styrketrening og annen vekt trening, samt tilskudd av kalsium (kalsiumsitrat), ikke bare kan stanse avkalkning av skjelettet, men også styrke det og oppnå en bedre bentetthet. (Osteoporosis Int. 2005; 16: 2129-2141).

Syre-base balansen skal helst være basisk. En surgjøring av kroppen med for mye kjøtt, fisk, egg, melk, ost, hvitt sukker, kornprodukter, margarin, alkohol, kaffe, medisiner, stress og tobakk øker risikoen for mange sykdommer, blant annet osteoporose. Tilsvarende reduseres risikoen ved å holde kroppen basisk. En basisk balanse kan man bl.a. få ved hjelp av grønnsaker og frukt. Disse inneholder en mengde viktige vitaminer og mineraler, blant annet kalium (en type salt) i riktig form.

For mye raffinert sukker og brus syrer kroppen og gir mangel på magnesium og dermed problemer med skjelettet. Brus

inneholder også mye fosfor som øker risikoen for avkalkning. Spesielt er cola et problem. Jenter som drikker mye cola har fem ganger så høy risiko for å få benbrudd som dem som styrer unna cola og brus. Mange unge spiser alt for lite grønnsaker og frukt, noe som flere undersøkelser har vist. Det er viktig at man som ung setter av rikelig med kalk i «beinbanken». Brus og junk food, derimot, snyter skjelettet for kalk.

Tynne kvinner som attpåtil røyker er spesielt utsatt for osteoporose.

KJØTT OG MELK

For mye protein forsurer kroppen, og kroppens pH-verdi synker. Dermed frigjøres mer kalk fra skjelettet som skilles ut med urinen. Forskere fra Cornell University, Kina og Oxford har konkludert med at om inntaket av kjøtt nedsettes, reduseres også risikoen for avkalkning av skjelettet. Deres analyser av kosten peker på at økt inntak av protein fra dyr, inklusiv protein fra melkeprodukter, bidrar med nesten full sikkerhet til tap av kalk fra skjelettet. Derimot beskytter helt klart en kost med mye grønnsaker mot tap av kalk fra skjelettet. Det er altså ikke bare mengden av kalk i kosten som betyr noe, men også kalkbalansen.

Det er mengden av protein fra kjøtt og melkeprodukter som gir problemer. Får man for mye av begge deler øker risikoen, og det er det som er tilfellet for brorparten av befolk-

Basisk. Risikoen for osteoporose reduseres ved å holde kroppen basisk. En basisk balanse kan man bl.a. få ved hjelp av grønnsaker og frukt.



ningen på den nordlige halvkule. Det vil si at Skandinavia, Holland, Storbritannia, USA og Canada har den høyeste forekomsten av osteoporose, på tross av et høyt inntak av kalk i kosten. Det er i det store og hele kun i land der man drikker melk at man finner benskjørhet.

Det er ikke bevist at voksnes inntak av melkeprodukter kan forebygge benbrudd – tvert imot. Store studier i USA (Nurses Health Study) og i Australia har vist at melkedrikkere har en økt risiko. Men det kan være kombinasjonen av for mye kjøtt og melkeprodukter som er problemet. Det er også et problem at melk inntas sammen med kornprodukter som inneholder en del fyтин. Dette binder kalk i tarmen slik at den ikke kan opptas.

HORMONENE

Hormonmangel spiller en rolle for benskjørhet. Spesielt hormonet østrogen, som hos kvinner dannes mindre av etter overgangsalderen. Det dannes fortsatt østrogen, men det skjer i binyrebarken og i fettvevet, så overvektige personer danner mer østrogen enn tynne. Tynne kvinner som attpåtil røyker har særlig stor risiko for å få osteoporose.

Mineralet bor styrker effekten av østrogen i kroppen. Tilskudd av hormoner bør være i form av bio-identiske hormoner, det vil si hormoner som nøyaktig ligner hormoner hos mennesker. Store usponsete undersøkelser viser at behandling med kunstig fremstilte hormoner medfører en økt risiko for kreft, blodpropp og demens hos kvinner etter overgangsalderen. Men

retter man opp hormonbalansen med bio-identiske hormoner, kan det være svært gunstig. Hos menn spiller mangel på det mannlige kjønnshormonet testosteron en tilsvarende rolle.

En nedsatt mengde stoffskiftehormon (for lavt stoffskifte) er alminnelig hos kvinner over 60 år, og dette kan alene være årsaken til osteoporose (Arch Intern Med 2000; 160: 526-34). For mye kortikosteroid kan også medføre avkalkning av skjelettet.

ANDRE MANGLER

Mangel på eller et lavt innhold av B12-vitamin i kroppen kan også medføre en økt risiko for benskjørhet og benbrudd. Forskning har vist at et høyt innhold av aminosyren homocystein i blodet øker risikoen for benbrudd hos mennesker



Styrketrening. Skjelettet behøver vekt og regelmessig tøying for å bevare sin styrke.

► med benskjørhet. Forskerne anbefaler derfor kosttilskudd av folinsyre, B12-vitamin og B6-vitamin, som kan nedsette homocystein. De konkluderer med at et forhøyet innhold av homocystein i blodet er en fremtredende og uavhengig risikofaktor for benbrudd ved benskjørhet hos eldre menn og kvinner. (Kilde: N Engl J Med May 13, 2004; 350: 2033-41).

Bindevevet er like viktig for skjelettets styrke. Vitamin C er essensielt for dette. Ettersom vi ikke kan danne dette vitaminet selv, må vi få det gjennom mat og kosttilskudd.

KOSTEN

Kosten har stor betydning og det er mange faktorer her som kan senke risikoen for osteoporose. Flere planter og grønnsaker produserer forstadier til hormoner i kroppen og grønnsaker inneholder kalsium og kalium i en form som er svært gunstig for kroppen. Undersøkelser viser at kroppen godt kan oppta og utnytte kalsium i vann. Dette gjelder spesielt såkalt «hardt vann» som har en høy konsentrasjon av kalsium.

Det er nødvendig med en god produksjon av magesyre for å oppta mineralene i kosten, også kalsium. Så langt det lar seg

Vitamin K2 er nødvendig for opptaket av kalk og for innbygningen i skjelettet.

gjøre, er det derfor viktig å unngå legemidler som opphever syreproduksjonen. Det er også viktig å unngå å bruke syrenøytraliserende tabletter, før, under og etter måltidene. Frøsorten amarant, som kan kjøpes i helsekostforretninger, inneholder mye kalk.

DETTE ØKER RISIKOEN FOR BENSKJØRHET:

- røyking
- epilepsi-medisiner
- alkohol
- mangel på mosjon
- stress
- proteiner fra dyr
- melkeprodukter

DETTE FOREBYGGER BENSKJØRHET:

- mosjon
- vekttrening
- frukt og grønt
- vitamin K2, D3, C og B12
- magnesium

For å kunne ta opp kalken fra tarmene er det nødvendig med tilstrekkelig med vitamin D3. Mange mangler dette, og det gjelder spesielt eldre og innvandrere som dekker seg til mot solen. I Norden har nesten alle mangel på D3 om vinteren. Det reelle behovet for naturlig vitamin D3 er minst 60-70 mikrogram, noe som er langt under skadelig dose. Mange trenger minst 100 mikrogram daglig for at få et tilstrekkelig høyt innhold i blodet. Magnesium er også nødvendig for opptaket av kalk og innbyggingen i skjelettet. Grønnsaker og frukt inneholder mye magnesium, som også er nødvendig for å forhindre frigjøring av kalk fra skjelettet. Man må aldri ta kalsium uten å få et tilstrekkelig tilskudd av magnesium. Da er det nemlig økt risiko for forkalkning i kroppens bløte vev, blant annet i blodårene.

VITAMIN K2 er også viktig for skjelettet og finnes i grønnsaker, spesielt grønne bladgrønnsaker som kål og spinat. Dessuten danner sunne tarmbakterier (melkesyrebakterier) dette vitaminet. Vitamin K2 er nødvendig for opptaket av kalk og for innbyggingen i skjelettet. Ved mangel på dette vitaminet vil kalken også avleires



Mosjon. Kroppen trenger å være i bevegelse for å opprettholde god beinelse.

i blodårene og dessuten i brus. Man kan kjøpe naturlig K2, som f. eks. EQs K2 Pluss. Vitamin K2 er viktigere for skjelettet enn kalk. Andre viktige ting for skjelettet er kisel, bor, zink, mangan og kobber. Også livsviktige fettsyrer som f.eks. olivenolje og kjempenattlysolje har betydning for skjelettet. De livsviktige fettsyrene beskytter skjelettet og motvirker tendensen hos eldre til at kalk fra skjelettet avleires i vev og organer, samt i blodårer.

Mangel på essensielle fettsyrer (EPA, GLA) medfører osteoporose sammen med økt avleiring av kalsium i nyrer og blodårer. De sunne fettsyrene gir et bedre opptak av kalsium fra tarmene, blant annet ved å bedre funksjonen av vitamin D3. Det nedsetter tapet av kalsium i urinen og øker innbyggingen av kalsium i skjelettet, forbedrer benstyrken og øker dannelsen av bindevevet i skjelettet. (Prog Lipid Res, 1997; 36(2-3): 131-151).

HVA SLAGS KALK?

Grønnsaker er vår viktigste kilde til lett opptakelig kalk, spesielt grønne

grønnsaker som brokkoli og spinat. Det er også kalk i bønner, frø, mandler, nøtter, kornprodukter, frukt, oliven, brennesle, løvetann og i fisk. Man kan også ta kalktilskudd fra koraller, f.eks. Coral Calc, eller kalktabletter med kalsiumsitrat eller -sitrat malat.

Det er gjennom årene blitt anbefalt at barn skal drikke melk for å styrke skjelettet. Det viser seg nå at det er så som så med denne sannheten. Man har gjennomgått 37 vitenskapelige undersøkelser av virkningen av kalkinntaket på benstyrken hos barn og unge. I 27 av disse studiene fantes det ikke noen sammenheng mellom inntak av melkeprodukter eller kalkinnholdet i kosten og benhelsen. Av resten av studiene fant man at kalkinntakets virkning på skjelettet var minimal. Forskerne konkluderte med at det er få beviser for de nåværende anbefalinger om å spise flere meieri-produkter for å styrke benhelsen hos barn og unge. (Pediatrics, 2005; 115: 736-43). ◉

QUIZ

Finn svarene ved å lete i dette magasinet. Svarene og vinneren publiseres to nummer etter.

1. Når ble vitamin K oppdaget?
2. Er røyking en risikofaktor for benskjørhet?
3. Hva heter stoffet i rødbetene som øker oksygenopptaket?
4. Hvilken botanisk familie tilhører tranebær?
5. I hvilket land spises natto?
6. Hva er vår viktigste kilde til lett opptakelig kalk?
7. Hvilke vitaminer forebygger benskjørhet?
8. Hva betyr ordet kinesologi?
9. Hvilket vitamin kalles menaquinone?
10. Hvilket bær sammenlignes ofte tranebær med, smaksmessig?



Bli med i trekningen av en EQ Life Pack – vår desiderte bestselger! Pakken har en verdi på NOK 599.

Send inn svarene, samt navn og adresse innen 10. april til quiz@eqology.no

Løsning fra nr 1/2013:

1. kvinner
2. supermat
3. James Lind
4. høyeste
5. gummi
6. ja
7. erter
8. 46
9. raske
10. 15 kg

Gratulerer til vinneren:

Tor Harald Bringedal fra Herøysund i Hordaland

OPP-
SKRIFT

PÅSKE LAM MED TRANEBÆRSAUS

Lam hører påsken til. Denne oppskriften gir en saffig, smakfull lammestek til hele familien. Prøv en ny vri: bytt ut de rørte tyttebærene med tranebærsauss! Fantastisk godt!

TEKST ASTRID SCHAUG FOTO THINKSTOCK

Steken lager seg stort sett selv der den står og godgjør seg i ovnen. Bruker du lav varme, kan du gjerne gå en lang skitur eller sette deg i solveggen med påskekrusordet så lenge. Det eneste steken krever av deg, er generøs kryddring og at du holder øye med steketermometeret. Det skal stikkes inn der steken er på sitt tykkeste, og må ikke berøre bein. Vil du at lammelåret skal være litt rosa inni skal termometeret vise 65-70 grader når du tar steken ut av ovnen.

HVILETID?

Kjøttet spenner seg når det blir stekt, og blir det skåret opp helt nystekt vil en del av kjøttsaften sive ut. Store stykker må hvile litt lenger enn små stykker. Pakk lammesteken i aluminiumsfolie og la den hvile i 15-20 minutter før du skjærer i den.

SLIK GJØR DU:

1. Gni lammelåret godt inn med salt og pepper. Stikk lommer i steken med en kniv og stikk inn hvitløksbåter (fed) og rosmarinkvaster.
2. Legg løk og gulrøtter i smurt langpanne eller ildfast form. Legg i låret og stikk inn



et steketermometer, pass på at du ikke treffer beinet. Hell på ca. 1 liter vann.

3. Stek på 125 °C i 2-3 timer. Når steketermometeret viser 70 °C er steken rosa, når det viser 76 °C er den gjennomstekt.
4. La steken hvile minst et kvarter innpakket i folie før den skjæres opp. Imens kan du lage sauss.

Serveres med tranebærsauss og f.eks. poteter, sukkererter, gulrøtter, sopp og hakket persille.

TRANEBÆRSAUS:

Mange tenker nok på kalkun og «thanks giving», når de hører tranebærsauss, men disse bærene fungerer ypperlig også til lam. Det er ikke uten grunn at tranebær ofte omtales som «amerikanske tyttebær».

DU TRENGER:

- ½ l tranebær
- 2 ss vann
- revet skall av ½ stk appelsin (ca. 2 ss)
- ½ ts malt kanel
- ¼ ts malt nellik
- 1 ¼ dl honning

SLIK GJØR DU:

1. Kok tranebær og vann til skinnen på bærene sprekker (ca. 8 minutter).
2. Tilsett de andre ingrediensene og kok opp.

Kilder:

- <http://www.tv2.no/gmn/wenche/oppskrifter/helstekt-kalkun-med-tranebaeligrsauss-2230215.html>
- <http://www.matprat.no/magasinet/paske-2012/ravare/tilberedning-av-lammestek>



Les mer om tranebær på side 13.

APRIL
TILBUD

SLIK FÅR DU MULIGHET TIL Å KJØPE TILBUDENE:

TILBUD 1: Handler du minst ett produkt til autoordre-pris kan du bestille tilbud 1.**TILBUD 2:** Handler du varer for over kr 500 til autoordre-pris kan du også bestille tilbud 2.

Kun ett tilbud 1 og ett tilbud 2 per ordre.

NÅ
30%

TILBUD 1

TROPICAL TEA

- Kan dempe lette allergiplager
- Kan lindre kløe ved lett eksem
- Kan lindre ømme og stive ledd

Varenummer: 8001

Ordinær pris (autoordre): ~~145,-~~**Nå kun: 101,-**NÅ
50%

TILBUD 2

BLUEBERRY TEA

- Kan styrke immunforsvaret
- Kan styrke hjerte- og karsystemet
- Bra mot åreknuter

CRANBERRY TEA

- Inneholder høykonsentrert tranebær
- Kan forebygge mot blærekatarr
- Kan styrke immunforsvaret

Varenummer: 8002

Ordinær pris (autoordre) tilsammen: ~~310,-~~**Nå kun: 155,-**BESTILL PÅ EQOLOGY.COM ELLER TLF 67 49 22 22