



# Kosttillskott



Det finns många åsikter om kosttillskott och huruvida de är nödvändiga eller inte. Vissa resonerar som så att de inte behövs om man äter en varierad kost, medan andra menar att de är ett självklart komplement även till den mest medvetna kosthållning.


Några av argumenten för intag av kosttillskott är:

Många äter inte en så hälsosam och varierad kost som de kanske tror eller vill tro. Livsmedelsverket rekommenderar till exempel fem knytnävsstora portioner frukt och grönsaker om dagen, men undersökningar visar att endast var 10:e kvinna och var 25:e man intar den rekommenderade mängden.

Vi lever generellt sett väldigt stressade liv. Vid stress har kroppen ett extra stort behov av näring.

Många tränar hårt eller mycket och då krävs extra mycket högkvalitativ näring.

Om man har problem med magen kan man anta att absorptionen av näring inte fungerar på ett optimalt sätt.



Du  
bestämmer vilka  
kosttillskott du  
behöver!

Den mat som vi äter idag är inte lika näringsrik som den en gång var. Det beror på ett antal faktorer, bland annat:

□- Grödor är framavlade bland annat för att växa fort och ge stor avkastning. Livsmedelstillverkarnas fokus har varit att öka förtjänsten på varje gröda och på varje bit land snarare än att odla fram de mest näringsrika livsmedlen.

- Våra jordar är utarmade på viktiga mineraler och spårämnen, vilket naturligtvis påverkar de grödor som odlas på dem.

□- Frukt och grönsaker odlas på andra sidan jorden och skördas innan de är riktigt mogna för att inte hinna bli dåliga innan de når slutkonsumenten. Detta gör att grödan inte har fått mogna i sin egen takt i solen och därmed inte har utvecklat alla de näringsämnen som det är tänkt.

□- Äter man livsmedel som inte är ekologiska tillkommer hela dimensionen med alla de bekämpningsmedel som man får i sig.

□- Den industriella djurhållningen innebär ofta att djuren inte får tillgång till den föda som de är skapade för. Det här påverkar bland annat fettsammansättningen i köttet och gör det mindre hälsosamt med en övervägande del omega-6 snarare än omega-3. Dessutom lever djuren i trånga, stressade miljöer vilket inte påverkar deras hälsa positivt. Då blir antibiotika och annan medicinering nödvändig och spår av dessa riskerar att finnas kvar i köttet vi äter.

□- Många livsmedel genomgår en tillverkningsprocess som förstör eller minskar viktiga näringsämnen.

Dessa är några av de vanligaste argumenten för att kosttillskott kan vara en klok investering med tanke på vårt leverne i dagens samhälle.

Inför en graviditet är det alltid bra att se över basbehovet av näring. För att stötta sin fertilitet och förbereda inför en hälsosam graviditet finns det ett antal kosttillskott som ger mycket bra grundförutsättningar. Det finns dessutom tester, till exempel blodprov, för att ta reda på eventuella näringsobalanser och utifrån just dina behov och brister individanpassa ditt intag av kosttillskott.

När man väljer kosttillskott är det mycket viktigt att välja produkter av så hög kvalitet som möjligt och från en tillverkare som man verkligen litar på. När det gäller kosttillskott är det inte läge att snåla! Det är superviktigt att de små tableterna med komprimerad näring håller ultrahög kvalitet.

Tänk också på att kolla ingredienslistan för att se att inte oönskade ämnen som till exempel spår av gluten gömmer sig i burken.

Följande är kosttillskott som kan stötta dig och din fertilitet. Välj den eller de som känns lämpliga för dig.

Sist i dokumentet hittar du de produkter som är av så hög kvalitet att jag rekommenderar till mina klienter. De märken vi oftast rekommenderar är främst Innate Response, Thorne, Alpha Plus, Holistic och Great Earth.

## BASPAKETET

- En multivitamin- och mineraltablett som innehåller naturligt folat är en bra grund.
- D-vitamin är viktigt för otroligt många funktioner i vår kropp, och ett nyckelvitamin när det gäller fertiliteten men också bland annat för ett väl fungerande immunförsvar, ett stabilt nervsystem och ett normalt blod-tryck. Det gynnar serotoninproduktionen, hjälper till att reglera blodets koagulering och har en skyddande effekt mot stroke och IBS. Med mera. Och trots alla dessa fördelar är det alldeles för vanligt med D-vitaminbrist i vårt mörka land. Kroppen kan själv producera det D-vitamin som den behöver – OM den får tillräckligt med solljus, på tillräckligt stor del av huden under tillräckligt lång tid, under rätt säsong och under rätt tid på dagen... D-vitaminproduktionen i huden är som störst när solen står över 45 grader, det vill säga mitt på dagen under sommarmånaderna. Det betyder att människor i till exempel Stockholm kan producera D-vitamin – mitt på dagen – från början av maj till slutet av augusti. Vi kan också få i oss D-vitamin med kosten, men tyvärr är det svårt att få i sig tillräckligt. Vitamin D Council rekommenderar vuxna att ta mellan 5 000 och 10 000 IU varje dag, beroende på bland annat brist, vikt och hälsostatus. Testa din nivå av D-vitamin och anpassa dosen efter ditt behov. Tillskott minskar risken för benskörhet, tjocktarmscancer och autoimmuna sjukdomar. Det stärker immunförsvaret, gör oss gladare och dessutom kan det förbättra tarmfloran, särskilt i den övre delen av mag-tarmkanalen. Brist på D-vitamin är mycket vanligare hos barn som har IBS än andra barn.

- Omega-3: Både omega-3 och omega-6 är livsnödvändiga, så kallade essentiella, fetter. De är viktiga för många funktioner i kroppen bland annat nerv- och hjärnfunktion, cellernas membran, smärtsignalering, blodviskositet, koagulering och rätt inflammationssvar. För optimal funktion ska det vara en balans mellan de båda, men vår västerländska kost innehåller normalt sett alldeles för mycket av det proinflammatoriska omega-6-fettet. Genom färdigmat av olika slag får vi i oss de raffinerade inflammatoriska vegetabiliska oljorna. Vi äter dessutom till stor del kött från djur som är uppfödda på foder som inte är naturlig föda för dem. Kor får till exempel kraftfoder som är baserat på soja istället för att beta gräs och örter. Detta leder till att köttet får en onormal fett-sammansättning till fördel för det inflammatoriska omega-6.

Vår rekommendation är att utesluta de stora omega-6- bovarna i form av processade vegetabiliska oljor och istället tillföra inflammationsdämpande omega-3 i form av fet, vildfångad fisk och att ta ett tillskott av omega-3 i form av till exempel fiskolja.

## PLUSPAKETET

- **Probiotika:** En bra mag- och tarmhälsa är A och O för fertiliteten. Bland annat så är det viktigt att matsmältningen fungerar för att näringsupptaget ska bli optimalt och våra bakterier i tarmen producerar både viktiga vitaminer och andra ämnen som behövs i kroppen. En bra tarmhälsa behövs också för att kunna transportera ut skadliga ämnen och restprodukter. Ett högkvalitativt probiotikatillskott med många goda bakterier och flera livskraftiga stammar är en god idé att ta som stöd till övriga åtgärder du gör för att lägga grunden för en god hälsa och frisk tarmflora.

- **Magnesium** är ett grundämne som har en mängd olika funktioner i kroppen. Det aktiverar över 300 biokemiska reaktioner och över 70 procent av alla enzymer i kroppen och är viktigt för hormonbalans, muskel-funktion, nervsystem, matsmältning, hantering av elektrolyter och omsättning av protein, fett och kolhydrater. Magnesium bidrar till att vi klarar av stress bättre. Brist på magnesium kan ge kramper i äggledarna vilket påverkar fertiliteten negativt.

Min rekommendation är att ta 300-400 mg 30 min innan läggdags.

- **Zink** är ett superviktigt mineral som stärker immunförsvaret och antioxidanterns effekt. Zink är central när det gäller bildningen av könshormoner och har även en viktig funktion för sköldkörteln och flera kognitiva funktioner. Dessutom behövs zink för produktion av matsmältningsenzymer, vilket är viktigt för att smälta maten och tillgodogöra sig näringen optimalt. Rekommenderad dos 30 mg per dag.

## Extra stöd vid tex stress

- B-vitaminer är en samling vattenlösliga vitaminer som har en bred och viktig påverkan på kroppens funktioner, bland annat ämnesomsättningen, immunförsvaret, nervsystemet och för att celldelningen ska fungera optimalt. Även hud, hår och naglar är beroende av B-vitaminer. B-vitaminer finns i många olika slags livsmedel, men de är känsliga för värme och förstörs lätt av tillagning och förvaring. Om man har ett försämrat näringsupptag i tarmen finns också risk för att utveckla en brist, detsamma gäller vid hög stressnivå.

- C-vitamin är en otroligt viktig antioxidant som behövs för mängder av processer i kroppen. Den stärker immunförsvaret och neutraliserar fria radikaler som skapats av föroreningar som avgaser och cigarettrök. C-vitamin behövs dessutom för att kunna tillverka viktiga hormoner som på ett eller annat sätt påverkar fertiliteten. Dessa hormoner inkluderar serotonin, dopamin, adrenalin och noradrenalin och påverkar ditt humör, minne, motivation och hur du upplever smärta. C-vitamin behövs också för tillverkningen av kollagen, viktigt inte bara för huden utan även för tarmslemhinnan. C-vitamin behövs också för produktion av gallsyror.

- Järn behövs för att blodet ska kunna transportera syre till alla celler i vävnader och organ, inklusive livmodern och äggstockar. Järnbrist och anemi kan leda till störd ägglossning och förstörda äggceller samt missfall. Det allra bästa är att få i sig järn via kosten via rött kött och inälvsmat då järn i växtbaserad kost är svårare för kroppen att ta upp. Rekommendationen är att hålla koll på järnivån i blodet via blodprov och ta tillskott vid behov.

•Metylerade B-vitaminer - Metylering är en av kroppens viktigaste processer för reparation och självläkning. Det är en epigenetisk process som bevarar och lagar dina gener. Metyleringsprocessen ansvarar för reparation av celler, bildandet av signalsubstanser som till exempel serotonin och dopamin, avgiftar kroppen från till exempel alkohol för reparation och underhåll av immunförsvaret. Det viktigaste som krävs för att metyleringen ska fungera är att cellen har tillgång till den näring som behövs. Dålig tarmflora, skadad tarm, alkohol är saker som försämrar metyleringen. Det är också ganska vanligt med en MTHFR-mutation (alltså en mutation på genen MTHFR) och det är särskilt vanligt bland de som lider av psykiska problem, hjärt kärlsjukdom, autism, infertilitet och cancer. Även upprepade missfall och utomkvedshavandeskap kan ha ett samband med mutation på MTHFR. Två viktiga näringsämnen i metyleringsprocessen är Vitamin B12 (kobalamin) och B9 (folsyra/folat). Har man en MTHFR-mutation ger det svårare för cellerna att tillgodogöra sig de viktiga vitaminerna. Detta löses ganska enkelt genom att man tar dessa vitaminer i en spjälkad och mer lättupptaglig form, dvs metylkobalamin och metylfolat. Det står alltid på innehållsförteckningen vilken form som vitaminet ett kosttillskott innehåller.



## MATSMÄLTNINGSPAKETET

För att kunna tillgodogöra sig all näring är matsmältning och näringsupptag superviktigt. Att stötta dessa funktioner lite extra är en god idé.

- **Matsmältningsenzymer:** Dessa är små, livsviktiga proteiner som bryter ner maten, det vill säga fett, kolhydrater och proteiner till kemiska strukturer som kan passera genom cellmembranen i tarmen. Om inte denna nedbrytning sker ordentligt kan näringen inte absorberas optimalt. Bukspottkörteln producerar enzymer, men enzymer finns också naturligt i framförallt råa grönsaker. Enzymer är mycket värmekänsliga och förstörs när maten upphettas eller processas. Färre enzymer försämrar både matsmältning och näringsupptag. Därför kan det vara en god idé att ta tillskott av matsmältningsenzymer till varje måltid. Råkost och fermenterade grönsaker, till exempel surkål, tillför matenzymer. Ananas med enzymet bromelain är också en god källa.

- **Saltsyran i magen** är inte bara extremt viktig för vår matspjälkningsfunktion. En tillräcklig halt saltsyra är också en väldigt viktig pusselbit i vårt immunförsvar. Den sura miljön är nämligen första försvarslinjen som ska ta död på bakterier, parasiter och andra mikroorganismer som vi råkar få i oss via maten. Om man lider av sura uppstötningar tror man lätt att problemet är för mycket saltsyra:



Men faktum är att magmunnens funktion bland annat styrs av hur sur miljön i magen är och den sluter tätt när nivån av saltsyra är tillräckligt hög. Det finns tabletter med saltsyra som man kan ta i samband med måltid.

Man kan också ta hjälp av traditionellt använda örter för att stärka och balansera matsmältningen, till exempel gul gentiana, älggräs eller sommarmalört. Dessa finns att köpa i välsorterade hälsokostbutiker som tinkturer.



## Rekommenderade märken och produkter

Här är de produkter som håller hög kvalitet och som jag rekommenderar. Självklart väljer du själv vilka tillskott du väljer att ta. Klicka på bilderna så länkas du direkt till respektive produkt.

Länkarna till [Greatlife.se](http://Greatlife.se) är affiliatelänkar då vi verkligen rekommenderar deras produkter för att de är av toppkvalitet. Med koden **HÄLSOSNAck** får du 10% rabatt på alla köp - gäller varumärkena MegaFood, Innate Response, D-mannose, Iso Jod och UVEX. Länkar till [Bodystore.com](http://Bodystore.com) är affiliatelänkar då de har ett bra utbud av kosttillskott.

### Baspaketet

#### Multivitamin:



#### D-vitamin:



## Baspaketet (forts.)

Omega-3:



## Pluspaketet

Stora Fertilitetspaketet:



Probiotika:



Magnesium:



## Pluspaketet (forts.)

Zink:



B-vitaminer:



Järn:



Metylerade B-vitaminer:



# Matsmältning

Enzymer:



Hcl:



## Testa näringsstatus

Det kan vara en bra idé att med ett enkelt blodprov se nivåerna av några viktiga vitaminer och mineraler i blodet. Det kan du till exempel göra hos Werlabs.

**Beställ test här!**

## Näring vid olika obalanser

Lågt progesteron :

Vitamin B6

Vitamin C

Vitamin E

Zink

Magnesium

Munkpeppar (Vitex Angus Castus)

Högt östrogen:

Vitamin B6

Selen

MSM

Calcium D-glucarate

Oregelbunden ägglossning, PCOS:

Vitamin B8 (Inositol)

Vitamin B6

Magnesium

Zink

Krom

Höja äggvalitet:

CoQ10

