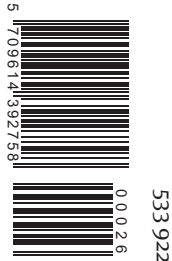




Husk det blå kort. Går ferien til et andet EU-land, er det en god idé at have det blå EU-sygesikringsbevis med, der giver ret til samme lægebehandling, som tilbydes landets egne borgere. Kortet er gratis og bestilles digitalt eller på et borgerservicecenter.



Denne side er redigeret af Poul Nielsen

Lavt stofskifte fører til træthed og vægtøgning – navnlig hos kvinder

Antallet af danskere, der lider af lavt stofskifte, er stigende. Flere går ubehandlet rundt, fordi symptomerne bliver forvekslet med almindelig træthed og stress. En ny bog sætter spørgsmålstegn ved standardbehandlingen

AF JANNIE IWANKOW
SØGAARD

sundhed@k.dk

For godt syv år siden henvendte Helle Sydendal sig første gang til sin læge med nogle symptomer, som – viste det sig senere – var de første tegn på, at hun lider af lavt stofskifte. Hun havde blandt andet svært ved at tabe sig, selvom hun motionerede meget og spiste sundt, ligesom hun blev ramt af uforklarlig træthed. Igen-nem fem år fik hun gang på gang at vide af sin praktise-rende læge, at hun ikke fej-lede noget, men skulle spise mindre og motionere endnu mere.

Da hun endelig fik trumfet igennem, at hun ville have ta-get nogle blodprøver, der må-ske kunne hjælpe med at fin-de en forklaring på alle hen-des symptomer, varede det ikke længe, før diagnosen var klar: Helle Sydendal havde lavt stofskifte.

Efter at have fået stillet diagnosen blev den 44-årige kvinde straks sat i behan-dling med et stofskiftehormon-præparat, der hedder Eltro-xin, som forbedrede en af hendes blodværdier, hvoref-ter hendes speciallæge kon-kluderede, at hun var velbe-handlet. Helle Sydendal fik det dog ikke bedre og opleve-de stadig større gener såsom vægtøgning.

”Det værste var, at min skarphed i hjernen forsvandt, og jeg kunne sidde i toget og ikke huske, om det var mor-gen eller aften,” siger hun og fortsætter:

”Det var så frustrerende at komme hos en læge, der kig-gede på min blodprøve og sagde, at jeg var velbehand-let, selvom jeg fortalte, at jeg havde det rigtig dårligt. Hel-digvis er jeg gennem mit ar-bejde vant til at læse og for-stå forskning, så jeg begynd-te at læse både dansk og udenlandsk forskning om be-handling af lavt stofskifte,” siger Helle Sydendal, der er journalist og netop er aktuel med bogen ”Få livet tilbage” om lavt stofskifte, som man-ge, navnlig kvinder, lider af.

”Jeg fandt ud af, at den gængse medicin (Eltroxin og Euthyrox, red.) mod lavt stof-skifte indeholder det inaktive hormon T4, som kroppen derefter skal omdanne til det aktive stofskiftehormon T3. Men jeg læste også forskning, der fastslår, at mange ikke kan omdanne T4 til T3. Der-for er de stadig syge, selvom blodprøven viser, at de har fået en øget mængde af T4 i blodet,” siger hun.

Ifølge Helle Sydendal viser forskningen også, at de pa-



▲ Efter at Helle Sydendal er kommet i behandling for lavt stofskifte, har hun atter kræfter til at se venner og motionere. – Privatfoto.

tienter, der ikke har gavn af standardbehandlingen, kan få det bedre ved at få et til-skud af stofskiftehormonet

T3 – såkaldt kombinations-behandling.
”Fordi behandlingen ikke fik nogle af mine symptomer

til at forsvinde, ville jeg nat-URLIGVIS gerne prøve kombi-nationsbehandlingen. Men den ville speciallægen ikke

VÆRD AT VIDE OM LAVT STOFSKIFTE

- Fire til fem gange flere kvinder end mænd rammes.
- Der er en betydelig arvelighed forbundet med sygdommen.
- Risikoen for at få lavt stofskifte stiger med alderen, men forekom-mer i alle aldre.
- Ubehandlet kan man ende med at dø af lavt stofskifte, fordi man ikke kan undvære det livsvigtige stofskiftehormon, og fungerer skjold-bruskirtlen slet ikke, risikerer man at gå i koma.

KILDE: STEEN JOOP BONNEMA

give mig. Derfor havde jeg egentlig besluttet mig for at tage til Tyskland, da jeg fandt frem til Endokrinologiske Af-deling på Næstved Sygehus, som jeg oplever som det sted i Danmark, hvor man er længst fremme med behan-dling af patienter med lavt stofskifte. Her blev jeg sat i kombinationsbehandling, og det ændrede mit liv,” fastslår Helle Sydendal.

I dag har hun tabt sig uden at være på slankekur, lige-som hun har fået sit intellekt og sin energi tilbage.

”Det forløb, jeg var igen-nem, var helt urimeligt. Først gik der mange år, før det blev opdaget, at jeg var syg, selv-om jeg gik til læge. Dernæst fik jeg at vide, at jeg var vel-behandlet, selvom jeg ikke var det. Og det er der rigtig mange andre, der også ople-ver. Derfor skrev jeg bogen,” siger hun.

Helle Sydendal synes ikke, at det er i orden, at der er så stor forskel på den behand-ling, man bliver tilbudt, alt efter hvilken læge man kom-mer til.

”I bogen skitserer jeg, hvor-dan man kan komme gennem systemet og få en virksom be-handling. I dag har jeg fået et godt liv, hvor jeg igen har overskud til at motionere og se venner. Det under jeg også gerne alle andre patienter med lavt stofskifte,” siger hun og opfordrer patienter, der ikke bærer effekt af stan-dardbehandlingen til at insi-tere på at prøve samme be-handling, som hun får.

Overlæge ved Endokrinolo-gisk Afdeling M på Odense Universitetshospital Steen Joop Bonnema oplyser, at Helle Sydendals nye bog har skabt et boom i henvendelser fra folk, der vil undersøges for lavt stofskifte, og nuvæ-rende patienter, der ønsker at blive behandlet med en blan-ding af T3 og T4 i stedet for kun T4.

”Det er godt, at der bliver sat fokus på sygdommen, men hvis vi skal holde os til den evidensbaserede viden på området, så er der ikke meget, der tyder på, at be-handling med T3 skulle virke. De fleste studier viser faktisk,

at T3-behandling ikke har no-gen effekt,” siger han.

I Danmark behandles flere end 120.000 danskere for for lavt stofskifte, og tallet er sti-gende. En del af årsagen er ifølge Steen Joop Bonnema, at man siden 2000 har tilsat jod i vores salt. Det gør man blandt andet for at mindske antallet af personer, der bli-ver ramt af sygdommen stru-ma, men konsekvensen er, at flere i dag udvikler et lavt stofskifte.

Den fysiologiske årsag til lavt stofskifte er en ubalance i immunsystemet, der bety-der, at man så at sige angri-ber sig selv, helt præcist skjoldbruskirtlen, så der op-står en kronisk betændelse i den. Og forklaringen på, at det kan tage både måneder og år, inden man opdager, at man har sygdommen, skal findes i det tempo, sygdom-men udvikles i.

”Det er meget typisk, at en autoimmun betændelse som denne udvikler sig langsomt, så symptomerne kommer sni-gende. Mange tror, at de er stressede eller bare ved at bli-ve gamle og forbinder i første omgang ikke symptomerne med en sygdom,” siger Steen Joop Bonnema.

Har man først fået konsta-teret lavt stofskifte, er det en sygdom, man må leve med resten af livet, og som man også skal medicineres for al-tid. Og selvom de fleste er vel-medicinerede og fungerer helt normalt i hverdagen, når bare de får deres medicin, så er der nogle få procent, som ikke har det godt på trods af behandling.

”Det er problematisk, at vi stadig ikke kender nok til sygdommen. Jeg har selv haft patienter, der er endt med ike at trives i en grad, så de er blevet førtidspensionerede. Og noget af det, vi arbejder meget på, er at få et billede af, hvordan livskvaliteten er hos de mennesker. Måske er der en autoimmun kompo-nent ved sygdommen, som vi ikke har været tilstrækkeligt opmærksomme på, og man kan ikke udelukke, at der fin-des en sådan, som angriber hjernen i en grad, så man ike kan fungere normalt,” si-ger Steen Joop Bonnema.

Jeg elsker øl, men ...

krop&sjæl

AF MORTEN SKOVSTED

sundhed@k.dk



Der findes lej-ligheder, hvor en øl er på sin plads. For mit vedkommende handler det først og fremmest om bestem-te former for mad, der abso-lut kræver en øl, for eksem-pel indisk og anden krydret mad, hakkebøf samt en ræk-ke andre danske krøetter.

Mit problem er så bare, at jeg ikke så gerne drikker al-kohol, især på grund af min sportsudøvelse, men også fordi jeg efterhånden ikke tå-ler det særlig godt, fordi jeg er ”vænnet fra”.

Når jeg er på ferie rundt i Europa, er der råd for den slags, nemlig en lang række forholdsvis spændende alko-holfri eller alkoholfattige øl, fra 0 til 0,5 procent al-kohol. De seneste par år har jeg nydt gode, ”alkoholfrie” øl i Spanien, Tysk-land og Holland.

Jeg har også op-levet flere gange, senest under en halvmaraton i Ber-lin, hvordan de al-koholfrie øl optræ-der som hovedspon-sorer ved store sportsstævner. Hvor var det dog fanta-stisk at få stukket en stor Erdinger fadøl i hånden, netop som jeg kom over mål-stregen. Aldrig har jeg smagt så god en øl.

I de nævnte lande (og i mange andre) er der en helt anden kultur omkring al-koholfri øl: De brygges. Og de drikkes åbenbart også, for de findes i supermarkederne i rigt mål og de serveres på en-hver bar, café og restaurant. De udgør et godt alternativ til sodavand, almindelig øl, vin og lignende.

Jeg er klar over, at diverse

øl-entusiaster allerede har få-et morgenkaffen galt i halsen over dette øl-kætterske for-slag, og jeg vedkender mig gerne, at jeg har en tøsæt øl-smag. Selv når jeg drikker al-kohol-holdige øl, er jeg mest til hvedeøl og den slags. Men jeg er altså ikke til de mørke-brune og stærke øl, så for mig er alkoholfri øl faktisk en mu-lighed. Sådan er det bare ...

Men desværre findes den slags stort set ikke i i Dan-mark, som jo ellers bryster sig af gode, lange bryggeri- og øltraditioner. Her kan man kun vælge mellem Tuborg Super light og Ceres Royal free. Og jeg bliver nødt til at sige det: Det er ikke særligt velsmagende øl ... De kan til nød drikkes, hvis de er kolde nok, men der er ikke antyd-ningen af smag i dem.

Hvorfor er der ikke snart et bryggeri, der ved siden af det store udbud af alle mulige andre drikkevarer lancerer en god velsmagende øl med

for eksempel 0,5 pro-cent alkohol?

En del af svaret er angiveligt politisk, for de danske politi-kere har besluttet, at en alkoholfri øl rum-mer 0 procent alko-hol. For så vidt et me-get logisk valg. Men når man kan lave øl med 3, 4, 5 og 8 pro-cent alkohol, hvorfor så ikke bare lave én med 0,5 procent, hvad enten man kan kalde den alkoholfri eller ej? Kom nu ind på banen, bryggerier. Lav en ny lavalkohol-øl og gør den til hovedsponsor, når der er VM i halv-maraton i København

næste år.

Og I politikere: Lav den lov-ændring, hvis det kan gøre en forskel.

I Coop og Rema 1000 har man allerede fast en tjekkisk henholdsvis tysk alkoholfat-tig øl på lager. Det takker jeg for, men jeg ærgrer mig over, at de danske bryggerier ikke tager udfordringen op.



KROP&SJÆL

- Klummen skrives på skift af Anne W. Ravn, forfatter, foredragsholder og diætist på Aarhus Universitetshospital, Morten Skovsted, sognepræst og triatlet, Lotte Hvass, praktiserende læge i Præstø, medlem af Det Ethiske Råd og ansat på Forskningsenheden for Almen Praksis på Københavns Universitet, samt Terje Nordberg, forfatter til flere motionsbøger.
- Har du spørgsmål om kost og motion eller sundhed generelt, så send dem til sundhed@k.dk.

KORT NYT

Hvilken type forbruger er du?

I en ny undersøgelse fra Landbrug & Fødevarer bliver danske forbrugere delt op i fi-re kategorier. Traditionali-sterne udgør den største gruppe. For dem handler mad først og fremmest om at blive mæt, og de er prisbevid-ste. Næststørste gruppe er re-alisterne. De går op i mad, men er samtidig bevidste om, hvad fødevarer koster. Derfor afstår de nogle gange fra at købe det, de helst vil have.

Tredjestørste gruppe er idea-listerne, som hver femte dan-sker tilhører. Gruppen hylder den gode mad, er villig til at betale og har råd til det, idet børnene ofte er flyttet hjem-mefra. Den mindste gruppe er de bekvemme. De har travlt med andre gøremål end madlavning og vægter derfor, at maden skal være nem at tilberede. Prisen betyder mindre i denne gruppe, der typisk er ældre i hovedstads-området eller unge singler i provinsen. Du kan teste dig selv på foodculture.dk.

Sundhed er desværre blevet et moralsk anliggende

Chokoladen bliver sjældent for gammel hos 39-årige Jacob Birkler, der er formand for Det Ethiske Råd

det gode liv

AF KARIN DAHL HANSEN

dahl-hansen@k.dk

Hvad er det gode liv for dig?

”Det er et svært spørgsmål og udfordrende for en filosof at svare på. Men dybest set er det at gøre det godt. Det lyk-kes ikke altid. Men lykke er, når det lykkes. Det sker altid i samvær med andre menne-sker og skabes mellem men-nesker. Det er et mellemvæ-rende.”

Hvornår har du det bedst med dig selv?

”Når jeg glemmer mig selv. Ikke selvfornægtelse eller selvudslettelse, men selvforglemmelse i godt samvær. At række ud over mig selv. Når situationen gør det muligt. For mig ligger det vigtigste arbejde i Det Ethiske Råd uden for rådet. Når jeg er ude på forskellige sygehus-afdelinger og blandt de men-nesker, hvor etikken bliver synlig.”

Hvad gør du for at holde krop-pen i gang?

”For mig er det skønt, når motion bliver et middel og ike er et mål i sig selv. Eksem-



pelvis gennem havearbejde, leg med børnene eller en tur på cykel efter indkøb. Men nogle gange bliver det også et mål, hvilket får mig hen i mo-tionscenteret nogle gange om ugen.”

Hvad er afslapning for dig?

”Jeg er mest afslappet, når

◀ Lektor, ph.d. Jacob Birkler har været formand for Det Ethiske Råd i to et halvt år. – Foto: Privatfoto.

der ikke er behov for at slap-pe af. Jeg holder vel nok mere af det modsatte, nemlig at være spændt. Spændt på no-get og spændt til noget.”

Hvad er der altid i dit køle-skab?

”Listen er meget lang. Pro-blemet er, at der altid står no-get, der ikke burde stå der, fordi det er blevet for gam-melt. Skal jeg nævne noget, der sjældent bliver for gam-melt, er det chokolade. Jeg kan godt lide kold, knasende chokolade.”

Hvad er din største last?

CIRKUSREVYEN

I Aalborg 4. - 8. sept. 2013

Lisbet Dahl · Ulf Pilgaard · Ditte Hansen · Niels Olsen · Andreas Bo

Du kan stadig nå at købe billet!

Aalborg Kongres & Kultur Center
Billet tlf. 9935 5566 · Man.-fre. kl 12-17 · akkc.dk