

Utskrift fra chat-loggen under sending 24. september 2020

## ÅpenDialog: Mat som medisin - er det så vanskelig?

### GRATIS WEBINAR

Kveldens innleder



**Sofie Hexeberg**

Lege, kostholdsekspert  
og forfatter av flere bøker

# Mat som medisin - er det så vanskelig?

**Vi tar dialogen !**

**Torsdag 24. september  
kl. 18.00 - 19.15**

Loggen er gjengitt uten andre endringer enn delvis anonymisering ved at etternavn er fjernet og enkelte kommentarer om rent tekniske ting som lyd og bilde, samt reklame, er tatt bort.

18:03:32 From Eli-Anne ---  
Jessheim. står og lager middag som er bra for kroppen

18:16:54 From Audhild ---  
For mye magesyre, hva anbefaler dokker?

18:17:01 From Elisabeth ---  
Kan lege Hexeberg si noe om spiserørskatarr?

18:19:40 From Sissel ---  
Fint om dere kan nevne mat/medisin i forhold til lavt stoffskifte og om det krever en annen fokus på mat

18:20:48 From Katrine ---  
Et fantastisk bra panel, her er bare å glede seg :D

18:24:22 From Hilde ---  
Har tro på lavkarbo, men hva kan en spise når en blir syk av å spise mat som inneholder fett?

18:27:04 From Anne-Berit ---  
Slik jeg forstår Henriette, så skal vi begrense mengde mettet fett. Hva sier de andre i panelet om det?

18:28:46 From Eva ---

Jeg har aldri hatt så usunt kosthold som da jeg arbeidet på sykehus! kake og is flere ganger i uka!

18:32:31 From Gunhild ---

Knallbra diskusjon

18:32:58 From Ragnhild ---

Takk, Fedon, for at du satte dette med lavkarbo på dagsorden i Norge  
!!!!

18:35:13 From Audhild ---

Tusen takk Fedon, for alt du gjør for helsa til mange mennesker.

18:38:37 From Turid ---

Jeg tror leger er redde for at pasientene skal få skyldfølelse, hvis de forstår at de selv kan gjøre noe

18:40:49 From Tanja ---

Takk og lov for Helsepartiet, dere er spydspissen e de store og nødvendige endringene som nå kommer, spesielt i etterkant av korona. Helsedirektoratet må bare se til å moderniseres og åpne opp.

18:42:38 From Katrine ---

Haukeland sykehus sin overvekstklinikk har mye å lære. Mine matintoleranser ble ikke tatt hensyn til eller tilpasset når jeg deltok på kurs, men jeg kunne få dekket en slankeoperasjon. Jeg hadde samtaler med klinisk ernæringsfysiologer, men jeg som privatperson kunne mer om mat enn de, dette er skremmende.

18:42:54 From Eva ---

Vi må få sunn livsstil inn i retningslinjene for behandling av alle kroniske sykdommer

18:43:07 From Tanja ---

Takk til Lise Askvik som startet helsepartiet og takk til Sofie og Erik Hexeberg som laget en kostholds politikk. Begge deler er noe som kan få endret fokus vekk fra medisiner.

18:44:41 From Eva ---

JA! :D

18:44:54 From Elisabeth ---

selv om vi prøver kost endring så kan sykdom være der selv om men bedre seg

18:44:55 From Mirjam ---

Enig

18:45:02 From Gunhild ---

Lager morgendagens frokost mens jeg ser på. Feit kokosmelk, chiafrø, råkakao, honning, kollagen og resistent stivelse. En fantastisk start på dagen med mye fett og proteiner, lite karbohydrater

18:45:18 From Elisabeth ---

vi trenger og vite hva som kan hjelpe

18:45:41 From Eli-Anne ---

var hos legen i dag og fikk akkurat det svaret, det er ikke noe jeg kan gjøre selv. kun medisin som hjelper. Men ved å kutte ut alt sukker, melk og gluten har jeg fått mer energi på kort tid. Går man i butikken og ser på innholdsfortegnelsen på ferdige matvarer så blir man skremt av mengden sukker. Til og med brød er tilsatt sukker. Det sier seg selv at vi blir mer syk og overvektig.

18:45:59 From Turid ---

Som naturterapeut med master i urtemedisin, og ekstra utdanning i mat og helse, er jeg glad for å kunne hjelpe mine pasienter, og ønsker at leger videresender til oss, som er genuint opptatt av at pasientene skal bli friske.

18:46:15 From Elisabeth ---

Hvordan melder jeg meg inn i Helsepartiet, Lise?

18:46:44 From Elisabeth ---

vært hos lege har endret kost men jeg har fortsatt blodtrykk og mat har spiserørs sykdom

18:46:58 From Tanja ---

Helsepartiet. no, der kan du melde deg inn

18:47:37 From Lise Askvik (dialogdeltager i panelet)

Takk og velkommen til å stå sammen! <3

18:48:56 From Ragnhild ---

Hear, hear, Benito!!

18:50:48 From Gerd ---

spesielle blodprøver som man kan få tatt på Lab1, da må man visstnok reise til Trondheim ? Gjelder for oss som bor i nord-norge.

18:52:57 From Eli-Anne ---

Hør hør

18:53:26 From Turid ---

Tarmene er ødelagt pga konserveringsmidler, som gjør at mat skal holde seg, men dette skal jo ikke i tarmen!! Vi trenger ikke konserveringsmidler i tarmen, men bakterier fra råkost og mat generelt

18:54:10 From Øistein ---

Forståelse for god helse og godt kosthold begynner med barn i barnehage og skole. Gratis skolemat for alle med mat og helse som et skolefag, er en god vei å gå. Dette vil ta lang tid og vare over flere generasjoner.

18:54:37 From Monica ---

Viktig informasjon-Terje Toftenes

18:55:12 From Eva ---

JA det er helt KRISE at fastleger kun har 10 min per pasient!!

18:55:23 From Ragnhild ---

Sofie- så sant!

18:55:31 From Kari Anne ---

Ja til mer kunnskap, i alle kanaler. Helt fra barneskolen må barna lære om mat, kvalitet og respekt for mat. Mat på pensum i resten av skolen også, og selvsagt betydelig økning i legestudiet.

18:55:52 From Elisabeth ---

bra sofie

18:56:00 From Elisabeth ---

Hvordan melder jeg meg inn i Helsepartiet, Lise?

18:56:45 From Elisabeth ---

vi må endre sving dørs politikk og få forståelse for pasienter

18:56:58 From Eli-Anne ---

Korn er jo fullt av gift

18:57:02 From Karianne ---

Mange leger sier til sine diabetes t2 pasienter at t2 er en kronisk progredierende lidelse. Mange settes rett på medikamenter, og får beskjed om at de vil trenge mer og mer medisin med tiden. Disse pasientene blir fratatt mulighet til å leve et friskere liv. Forskning viser at t2 diabetes kan settes i remisjon. Jeg har gjort det, og flere med meg. Jeg har gått fra langtidsblodsukker på 104 til nå 35, etter 12 år med diabetes. Mine fremtidsutsikter er så mye lysere. Tenk om den økende mengden t2- og prediabetikere kunne fått den hjelpen jeg har fått, ved å bruke mat som medisin. Det ville vært god helsepolitikk og en enorm reduksjon på helsebudsjettet.

18:57:09 From Eli-Anne ---

Coctailleffekt

18:57:56 From Ragnhild ---

Og Helsepartiet.no. Meldte meg inn mens vi satt her, jeg.

18:58:49 From Eli-Anne ---

☐üëç Fedon

18:58:54 From Lise Askvik (dialogdeltager i panelet)

Takk og velkommen <3 Hvis vi er mange som står sammen og viser at helse er helt grunnleggende for all politikk, så kan vi presse på for positive endringer. Hvert eneste medlem og hver eneste stemme teller.

19:00:12 From Liv Grethe ---

kjenner dere til denne forskningen knyttet til Da kan The (RCP) / magnesiumprotokolle

19:00:37 From Helle ---

Har 10.5 i kolesterol (for mye dårlig og lite godt) og ikke genetisk. Legen min sier dette er for mye fett i årene, og at jeg må ta statiner. ? Jeg blir frustrert og vet ikke hva jeg skal gjøre.

19:01:25 From Liv Grethe ---

kjenner dere til The RootCauseProtokoll (RCP) / magnesiumprotokollen

19:02:24 From Elena ---

Vi spiser mer halvfabrikata pga tidsklemma

19:02:25 From Nina ---

Takker Dr Hexeberg's klinikk for at jeg har det såpass bra med min autoimmune sykdom ☺

19:03:18 From Kari Anne ---

Det er veldig mulig at generelle kostholdsråd er mer ødeleggende enn til hjelp.

19:04:25 From Anne-Berit ---

Persontilpasning høres ut som en fornuftig innfallsvinkel !

19:05:39 From Bjørg ---

Med fagfornyelsen er det kommet nye lærebøker i Naturfag. I disse bøkene er ikke Kostrådene til Helsedirektoratet revidert. Lite fett, margarin og oljer av solsikke, soya og raps m.m For meg som faglærer er det frustrerende å skal lære våre unge kostråd som kan være helseskadelig.

19:05:40 From Eli-Anne ---

Se på koteletten. Da jeg vokste opp hadde den fettrand. Da holdt vi oss Mette. Helsemyndighetene sa, kutt fett. og fettandelen forsvant. da kom småspisingen og vekta økte og helsen ble være

19:07:23 From Fride ---

hvilket kosthold bør man helst ha ved artrose?

19:07:59 From Eva ---

Yes! Helt enig Fedon! Mange studier som viser hvordan mangel på søvn og «sedentary behaviour» påvirker metabolisme negativt m.m.

19:10:23 From Elisabeth ---

person tilpasset kost og hjelp fra fastleger

19:10:29 From Elisabeth ---

og råd

19:12:15 From Elena ---

starte med seg selv og egen familie :-)

19:13:56 From Gerd ---

spesielle blodprøver som man kan få tatt på Lab1, da må man visstnok reise til Trondheim ? Gjelder for oss som bor i nord-norge.

19:14:42 From Tanja ---

stå på Sofie og helsepartiet ☹️ jeg har helt og holdent tro på det du sier ☹️ dette er ett mye bedre alternativ enn medisiner. hilsen smertepasient som har spist alt for mye medisiner over alt for mange år.

19:16:03 From Sonja ---

Veldig kjekt å få høyre, tusen takk!!

19:16:03 From Elisabeth ---

sofie og erik hexeberg er kjempe flinke!!

19:16:13 From Jorunn ---

Jeg har LPR (stille Refluks). Min lege og flere leger med ham gir meg bare piller (PPI). Jeg har droppet de og holder meg fin med diverse livstiltilpasninger og diet. Legen min har ikke noe tro på diett, men det er det som har gjort meg bra.

19:16:16 From Tone ---  
Super dialog. Flott panel

19:16:23 From Ragnhild ---  
Hvis det er sant at leger lærer så å si ingenting om ernæring, bør vel også den utdannelsen sees på...?

19:16:47 From Sissel ---  
takktil dere alle. Motiverende.

19:16:50 From Eva ---  
Takk for at du stiller opp Henriette!! Tøft!

19:16:59 From Eli-Anne ---  
Vi nordmenn ligger veldig bakpå. I andre land har de brukt mat som medisin i all sin tid

19:17:06 From Ragnhild ---  
Terje - ja, herregud - det er helt syykt!"

19:17:47 From Eli-Anne ---  
Fjern sukker fra all mat

19:18:08 From Hilde ---  
Flott dialog som jeg tar med meg som privatperson og helsepersonell

19:18:22 From Anne-Berit ---  
Interessant - hjertelig takk til dere alle!

19:18:38 From Ragnhild ---  
Tusen takk - flott å få interessant input!

19:18:57 From Sidsel ---  
Veldig interessant. Tusen takk til alle.

19:18:59 From Eva ---  
Takk alle sammen!! Glimrende engasjement fra dere alle!!

19:19:00 From Irmelin ---  
veldig interessant

19:19:06 From Catharina ---  
Tusen takk til alle, veldig interessant!

19:19:12 From Ragnhild ---  
Nå skal jeg gå og spise middag med 70% animalsk fett..... :):):)

19:19:13 From Synnøve ---  
Tusen takk til dere. Dette er så interessant og viktig.

19:19:19 From Elisabeth ---  
person tilpasset kost og hjelp fra fastleger

19:19:20 From Ann-Karin ---  
Meget bra

19:19:23 From ch  
Sterkt panel

19:19:24 From Randi ---  
Tusen takk.

19:19:37 From Inga ---  
Tusen takk til dere alle

19:19:38 From Audhild ---  
Tusen takk alle!

19:19:57 From Ingunn ---  
Det er håp med slike som dere som stiller op og har bein i nasa. Heia Julia!

19:20:06 From Eli-Anne ---  
Vi nordmenn ligger veldig bakpå. I andre land har de brukt mat som medisin i all sin tid (glemte å legge ut til alle)

19:20:07 From Sissel ---  
Spennende dialog! Håper også flere leger, oftest privatpraktiserende, som bruker et mer helhetlig fokus med bl.a kosthold, får mer støtte av kollegaer etc fremfor å møte motstand slik jeg tror det dessverre er i dag!

19:20:28 From Ragnhild ---  
Eli-Anne, I Asia ER mat medisin, det er en selvfølge.

19:20:47 From Lindis ---  
Vi treng fleire slike dialoger og få meir fokus på kost. Takk.

19:20:51 From Eli-Anne ---  
ja Ragnhild.

19:21:25 From Mari ---  
Enig med Sofia, det går utrolig tregt. Så trist for alle som har helseproblem som har mye årsak i kostholdet.

19:22:04 From anne mette ---  
Takk til dere alle!

19:22:32 From Brit ---  
Dobbeltblinde randomiserte studier er en ordentlig bremsekloss for leger fremfor å være mer åpen for erfaringsbasert praktisk kunnskap vi ser fungerer.

19:22:38 From Elisabeth ---  
tusen takk til sofie hexeberg

19:22:38 From Guri ---  
Takk for kjempeinteressant dialog. Spennende å følge videre.

19:22:47 From Wenche ---  
tusen takk for flott orientering, har lagt om kostholdet og allerede etter 3 uker føler jeg friskere

19:22:48 From Katrine ---

Det som er trist for pasientgruppe er at vi må gå privat for å få hjelp. Det kan være avgjørende for om en person har råd til å gjøre en endring.

19:23:08 From Elisabeth ---

vi må få kosthold råd fra fastlege og sykehus

19:23:39 From Anne Karin ---

Vi mennesker er svake og lett påvirkelig. Helt avgjørende med gode nasjonale retningslinjer for folkehelsa.

19:23:57 From Elisabeth ---

surdeigsbrød kan være bra for sensitiv mage

19:24:12 From Ragnhild ---

Sofie - er det slik at insulinresistens alltid går foran Diabets 2 ?

19:24:19 From Karianne ---

Myndighetene ønsker et mer helhetlig persontilpasset helsevesen, i tråd med det EU vil innføre. Det vil innebære mat som medisin og årsaksrettet behandling, og en endring både på legestudiet og ernæringsstudiet. Dette skal skje innen 10 år. Da må de begynne nå!

19:24:29 From Eli-Anne ---

Det er produsentene som må begynne å te KE

19:24:34 From Eli-Anne ---

tenke nytt

19:24:38 From Elisabeth ---

jeg endret kost men det gikk ikkje over med blodtrykket

19:25:08 From anne mette ---

Hvis man går på lavkarbo og kommer i Ketose; er det slik at man kan være i ketose hele livet?

19:25:18 From Eli-Anne ---

Prøv å finne f.eks sennep uten sukker. Det er ikke lett. Hvorfor er det sukker i sennep? Deg

19:25:33 From Vibecke ---

Hvilket kosthold kan FAKTISK hjelpe for ibs?

19:25:39 From Elisabeth ---

har spiserørssykdom kan ikkje spise kremkake og melkeprodukter som kan gi magen litt føre til smerte eg bruker somac

19:25:47 From Tone ---

Hvilken sikringskost bør kvinner spise etter menopausen for å unngå å få benskjørhet?

19:26:01 From Eli-Anne ---

Vibecke, Omstart30 med Berit Nordstrand

19:26:07 From Ragnhild ---

Takk, Sofie. mange er fokusert på kun BS, og ikke insulinproduksjon (fastleger) virker det som



19:26:13 From Tanja ---

Hexeberg sitt kosthold hjelper helt klart mot IBS.

19:26:19 From Gunhild ---

Blir dette lagret så vi kan se det senere? Fikk ikke med starten, og vil dele med flere!!

19:26:31 From Eli-Anne ---

Vi gir oss ikke

19:26:49 From Ragnhild ---

Kan jeg tillate meg å slå et slag for martinajohansson.se - skikkelig ketoguru.

19:26:49 From hilde ---

Takk Sofie

19:26:54 From Randi ---

Utfordrende å finne skikkelig mat i vanlig butikk....

19:27:12 From Karianne ---

Enig med Julia om at Helsemyndighetene må invitere til dialog, og ikke bare si at man kan skrive inn et innlegg, som det er usikkert at de leser. Kanskje helsemyndighetene trenger hjelp til å finne forskningen som sier at noen av deres råd er utdatert

19:27:30 From Eli-Anne ---

Hvordan skal vi få produsentene til å slutte å bruke sukker og tilsetning i all mat?

19:27:34 From Elisabeth ---

hva kan hjelpe mot spiserørs sykdom med melkeprodukter kan føre til laktose intoletant

19:27:36 From Ragnhild ---

Jeg savner å få kjøpt ister og margbein i Norge.

19:28:07 From Karianne ---

Takk for flott dialog :-)

19:28:16 From Eli-Anne ---

Ragnhild, margbein og oster får du i kjøttdisken på butikken. (der de har kjøttavdeling)

19:28:30 From Kari Anne ---

Tusen takk for flott og viktig engasjement!

19:29:07 From Mari ---

Er utdannet innen ernæring, har «kastet» mye av gamle kunnskaper.

19:31:06 From Eva ---

Ja helt enig Sofie!! Det er der problemet ligger!!

19:31:24 From Vibecke ---

helt enig med Sofie!!

19:31:30 From Kari Anne ---

Veldig skremmende det du sier der Sofie! At de er redde for å miste jobben sin...

19:32:19 From Catharina ---

burde besøke ungdomsskoler/videregående om mat

19:32:47 From Eva ---

En sykehuslege måtte hviske til meg om hvordan jeg kunne bedre helsen min selv vha kosthold osv og sa ,Åúdette har jeg aldri sagt,Åú etterpå. Tenk å være så redd for å gjøre jobben sin riktig

19:33:44 From Eva ---

Takk!!!

19:34:05 From Kristine ---

heia helsepartiet

19:34:06 From Marit Irene ---

: -)