



Går ikke ned i vekt

Spørsmål: Uansett hva jeg gjør går jeg ikke ned i vekt. Jeg begynner å bli ganske frustrert og er lei av å høre at jeg spiser for mye. I det siste har jeg fått mistanke om at jeg har lavt stoffskifte? Vil jeg bli slankere hvis jeg får medisin mot dette.

Svar: Symptomer på lavt stoffskifte utvikler seg gradvis gjennom måneder. Typiske symptomer er tretthet og mangel på overskudd, depresjon, smerter i muskler og ledd, treg mage, tørr og kald hud, heshet, menstruasjonsforstyrrelser og tendens til å fryse. Hos eldre mennesker kan mental svikt være eneste symptom. Lavt stoffskifte rammer først og fremst kvinner, og vi regner med at omkring to - tre prosent av befolkningen har denne sykdommen. Blant kvinner over 70 er hyppigheten omtrent åtte prosent.

Diagnosen stilles ved å undersøke blodet. I første omgang er det som regel tilstrekkelig å ta prøvene TSH, fritt T4 og eventuelt anti-TPO. TSH er hormonet som styrer aktiviteten i skjoldbruskkjertelen, T4 (tyroksin) er hormonet kjertelen produserer og anti-TPO er antistoffer som kan ødelegge kjertelen. Behandling av lavt stoffskifte er først og fremst tilskudd av tyroksin.

Lavt stoffskifte kan forårsake vektøkning, men vanligvis mindre enn to - tre kilo. Større grader av overvekt er relativt sjeldent. Tilsvarende oppnår de fleste pasientene som regel beskjeden vektreduksjon, gjerne ikke mer enn en til to kilo, når de får behandling for sitt lave stoffskifte.

Det er viktig å vite at kroppsfasongen i stor grad blir bestemt av medfødte arvelige egenskaper. Av den grunn er noen mennesker slanke nesten uansett hvordan de lever, mens andre legger på seg ved den minste "utskeielse". Men alle kan ut i fra sine forutsetninger påvirke vekten

gjennom mat- og ikke minst mosjonsvanene. Hos færre enn prosent av de som sliter med overvekt er årsaken en sykdom eller bivirkning av medisiner.