

## Ämnesomsättningen

Det är hela den process som bryter ner och omvandlar födan till energi. Hur snabbt detta sker har betydelse för ditt blodsocker som i sin tur påverkar tankeskärpa, humör, hormonbalans, välbefinnande, prestationsförmåga och vikten. Ämnesomsättningen ändras ofta under livets gång beroende på ålder, matvanor, stress, tungmetallförgiftningar eller infektioner.

De som har långsam ämnesomsättning har en dominans av det parasympatiska nervsystemet. De har en minskad aktivitet i binjuror och sköldkörtel. De har en dominans av de lugnande mineralerna kalcium och magnesium.

De med snabb ämnesomsättning har en dominans av det sympatiska nervsystemet. De har en ökad aktivitet i binjuror och sköldkörtel. De har en dominans av natrium och kalium som behövs för nervernas aktivitet.

## Låg ämnesomsättning

En person med låg ämnesomsättning förbränner maten långsamt. Maten ligger kvar länge i magen, avfallsprodukter förs ut långsammare. Har ofta dålig aptit och känner sig däst länge efter en kraftig måltid. Blir lätt frusen, har kalla händer och fötter, känner sig trött, apatisk och deprimerad.

Äter ofta för mycket raffinerade kolhydrater (vitt bröd, kakor, sötsaker) eftersom hon/han inte blir sugen på kraftig proteinrik mat. Men det är bättre att äta långsamma kolhydrater (fullkornsprodukter, grönsaker) tillsammans med magert protein som håller igång ämnesomsättningen. Fett sänker förbränningen och bör undvikas. De ska inte äta mycket kött eftersom det tar lång tid att smälta. Motion är viktigt.

## Normal ämnesomsättning

Kan äta lite av varje och tycker inte att energi eller humör påverkas av olika typer av mat.

## Hög ämnesomsättning

Förbränner maten snabbt. Speciellt då kolhydrater som inte räcker till som energi. Det bildas socker som snabbt går ut i blodet och man blir överaktiv, uppvarvad, nervös och retlig. Bränslet förbrukas snabbt och man blir plötsligt totalt utmattad.

Mår bra av fett, som saktar ner förbränningen, och protein, som ger långvarigt bränsle. Går upp i vikt av kolhydrater. Har god aptit.

## Fosfor

Fosfor har stor betydelse för ämnesomsättningen hos både djur och växter. Det är en väsentlig beståndsdel i levande vävnader och finns framför allt i skelettets ben som kalciumfosfat. Fosfor är således en nödvändig beståndsdel i födan.

Människan behöver få i sig tillräckligt med fosfat för att kroppen ska fungera. Enligt Livsmedelsverket är det rekommenderade dagliga intaget (RDI) 600-900 mg fosfor/dag. Fosfat är direkt inblandat i alla fundamentala livsprocesser och ett helt oundgängligt födoämne.

Kroppen förlorar fosfor varje dygn huvudsakligen genom utsöndring via njurarna. Denna förlust måste kompenseras genom födan. Om så inte sker, eller om resorptionen, dvs. kroppens förmåga att uppta och utnyttja de tillförda näringsämnen, är störd uppstår en bristsituation. Det förekommer också att njurarna avsöndrar onormalt mycket fosfat. Vid brist utnyttjar kroppen den fosfor och det kalk som finns i skelett och muskulatur. Blir uttaget långvarigt försvagas båda.

Fosfatbrist kan ha flera olika orsaker. Förutom för lite fosfat i födan kan det bero på bristande upptagningsförmåga av fosfat. Vid brist tvingas organismen göra uttag från i första hand de stora fosfatdepåerna i skelett och vävnader, dessutom kan njurarna utsöndra onormalt mycket fosfat. Fosfatnivån är vidare svår att fastställa genom att de mätmetoder som finns enbart gäller nivån i blod och urin men inte kommer åt nivån inuti cellerna.