

# LAVT

# BLODSUKKER

## – ET PROBLEM FOR EN HALV MILLION DANSKERE

Problemet lavt blodsukker spænder helt fra den uforklarlige træthed til alvorlige psykiske symptomer.

Naturterapeut Hans Henrik Gregers-Høegh fortæller her om en lidelse, der kræver diæt, hvis den onde cirkel skal brydes. For en af hans kvindelige klienter skete det først efter 14 år med stadig stærkere nervepiller. . .

Nogle af os bliver »bare« fede af alt det søde, vi spiser – andre får både fysiske og psykiske symptomer: ryster på hænderne, sover dårligt, lider af træthed, forstoppelse eller hovedpine, bliver måske direkte forvirret og angst, så de ikke tør gå uden for en dør.

– Disse mennesker lider i mange tilfælde af for lavt blodsukker, siger naturterapeut Hans Henrik Gregers-Høegh, Ballerup. Han har bl.a. hjulpet Irma Jensen og hendes datter, Inge, som du også møder i Femina i dag.

– Desværre anerkender de færreste læger, at lavt blodsukker gør livet besværligt for mange mennesker. Selv tror jeg faktisk, at det er et større eller mindre problem for en halv million danskere!

### NÅR BLODSUKKERET SUSER DEROPAD

– For lavt blodsukker er det modsatte af sukkersyge. Ved sukkersyge producerer bugspytkirtlen for lidt insulin, ved for lavt blodsukker (hypoglykæmi) producerer den for meget insulin, der jo nedbryder sukkeret i blodet.

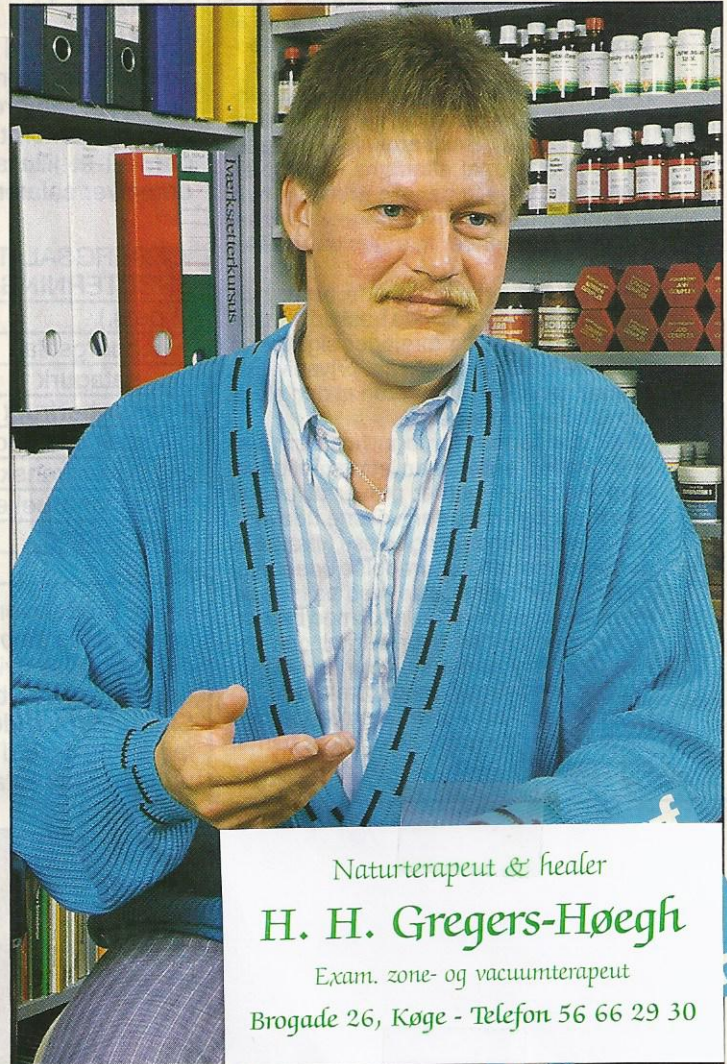
En del af os udvikler for lavt blodsukker. Spørgsmålet er,

hvad der sætter det i gang. Der kan være tale om et stort sukkerforbrug over måneder og år før det mærkes, siger Hans Henrik Gregers-Høegh.

– Man giver sin krop en slags »sukkernarkomani«, piner sin bugspytkirtels funktioner, til den danser og hopper forvirret. Pludselig afgiver den for store mængder insulin, og så dykker man og får alle symptomerne på lavt blodsukker.

Vores hjerne er storforbruger af blodsukker, og hvis den ikke får den rigtige mængde, kan vores sind ikke fungere normalt. Det tydes igen som, at der nok er »noget psykisk i vejen« med den, der får de symptomer.

Tænk for eksempel på, at en liter juice indeholder ca. 120 gram frugtsukker, der suser direkte i blodet. Det er udmærket, hvis man brænder meget sukker ved regelmæssige belastninger, men det fører til en chokvirkning hos en person med lavt blodsukker. Der kan gå fra et kvarter til halvdelen time, før symptomerne melder sig. *Hvad gør jeg nu?* spørger den enkelte sig selv, og svaret er: *mere sukker!* Og efterhånden har man vænnet sig til at indtage kolossale mængder sukkerholdig føde!



Naturterapeut & healer

**H. H. Gregers-Høegh**

Exam. zone- og vacuumterapeut

Brogade 26, Køge - Telefon 56 66 29 30

Naturterapeut Hans Henrik Gregers-Høegh: »For lavt blodsukker var engang mit eget problem. . . «

### 14 ÅR MED PSYKOFARMAKA – DET VAR LAVT BLODSUKKER

Hos Hans Henrik Gregers-Høegh kommer adskillige, der har gået til behandling på det psykiatriske daghospital »Stolpegården«. De har selv fundet ud af, at det muligvis er lavt blodsukker, der er år-

sag til deres psykiske vanskeligheder.

– Deres symptomer har i første omgang ført til, at de fik et mildt nervemiddel, senere blev det stærkere medicin, der sløvede, så de bedre kunne acceptere deres tilstand. Måske har de det lidt bedre, men stadig dårligt, siger Hans Henrik om disse klienter.

– Psykiater, psykolog, psykofarmaka – alt er prøvet, men de fleste med lavt blodsukker ved inderst inde, at de ikke er psykisk syge, selv om alle symptomer tyder på det! I dette forløb kommer jeg nogle gange ind i billedet som rosinen i pølseenden.

Der har været virkelig hårde skæbner imellem patienterne. For eksempel en kvinde, der efter sit barns fødsel røg ind i 14 års behandling med psykofarmaka. Stærkere og stærkere piller, som ikke kunne fjerne hendes problem, som var – for lavt blodsukker!

## DIÆT OG ZONETERAPI HAR EN HURTIG VIRKNING

– Jeg begyndte at interessere mig for lavt blodsukker for syv år siden, da det viste sig at være mit eget problem. Specielt har jeg studeret amerikanske værker om emnet, og omsat til danske forhold har jeg lavet en generel kostvejledning. Bl.a. skal man undgå de letoptagelige kulhydrater, for store mængder fedtstof og stivelsesholdige produkter som kartofler.

Man må gå ind i det med fynd og klem, men til gengæld har den diæt, jeg bruger i dag, en hurtig virkning, når den kombineres med anden behandling som zoneterapi, akupressur og healing.

Det drejer sig også om at behandle de mangeltilstande, der findes, og give nogle tilskud, men stadig ligger hovedvægten på kosten. Jeg tror på at give få, men effektive tilskud. Ingen bør købe sig fattig på kosttilskud, de ikke har brug for!

## LÆGELIGT KONTROLLERET FORSØG MED KROM

Et vigtigt kosttilskud ved for lavt blodsukker er krom, og

Hans Henrik var derfor meget interesseret, da han som formand for Foreningen Lavt Blodsukker blev opfordret til at foretage en undersøgelse over virkningen af organisk bundet krom.

– Vi får kun cirka en femtedel af det krom, vi burde have i vores kost. Udpiningen af jorden giver kun lige hvad planten har brug for, og spørgsmålet var, om organisk bundet krom i tableform kunne hjælpe til en bedre sukkerregulering i kroppen.

En læge sørgede for, at forsøgsgruppen blev henvist til glukosebelastningsprøver på et lægelaboratorium. Ud af dette kom en del kurver, der viste, hvordan blodsukkeret artede sig under belastningsprøven.

Professor, dr. med. Jørgen Clausen, Roskilde Universitetscenter, vurderede materialet, og resultatet var, at en del af kurverne tydeligt viste, at dykket ikke var så voldsomt efter indtagelse af organisk bundet krom.

Samtidig undersøgte jeg – ved hjælp af spørgeskemaer – hvordan deltagerne opfattede virkningen af krom.

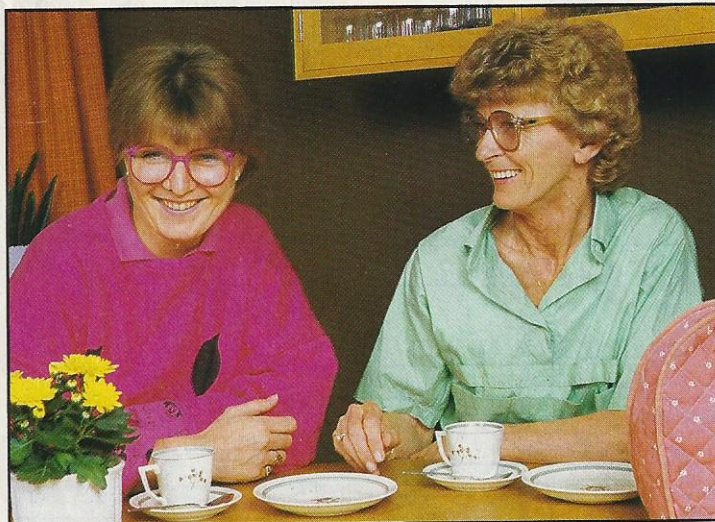
90 procent af dem oplevede en forbedring. Kun 10 procent mente, de havde det dårligere eller havde fået nye symptomer!

## TANKEVÆKKENDE

– Jeg tror, at en meget stor del af dem, der får gammelmandssukkersyge i en tidlig alder, er folk, der har en overdreven insulinproduktion på grund af stort sukkerforbrug gennem livet.

Bugspytkirtlen bliver livstræt før de andre organer, mener Hans Henrik Gregers-Høegh, der møder mange med blodsukkerproblemer, og som fortæller om det her i Femina i dag.

# Mor og datter ud af mange års træthed – på bare 14 dage



Inge og Irma Jensen har fået et helt nyt og bedre liv...

Inge Jensen følte sig aldrig udhvilet, men en dag fulgte hun et godt råd og søgte en naturhelbreder med forstand på lavt blodsukker. Den var god nok! På halvanden uge begyndte hun for første gang at føle sig udhvilet, når hun skulle af sted om morgenen, og nu har hendes mor også fået behandling og diæt, så hun ikke falder i søvn på sofaen, før TV-avisen er slut!

Mor og datter, Irma Jensen, Ballerup, og Inge Jensen, Allerød, har i årevis haft for lavt blodsukker uden at ane, at det var grunden til deres træthed og store søvnbehov.

Ingen af dem var derude, hvor det giver psykiske symptomer, og begge passede deres job. Det var bare svært at få overskud til alle de ting, de gerne ville i deres fritid.

Alt det er forandret! Irma Jensen vågner kvart i fem, når skaderne fløjter, og Inge er blevet så morgenfrisk, at hendes mand somme tider siger: »Nu må du godt holde op!« når hun farer rundt i huset og ordner ting og sager.

## MINE BEN VILLE IKKE BÆRE MIG

Det begyndte med, at Inges lærer i Mensendieck foreslog hende at søge alternativ behandling. Den voldsomme træthed kunne jo godt skyldes for lavt blodsukker.

– Jeg opsøgte naturterapeut Hans Henrik Gregers-Høegh, for jeg følte virkelig, at jeg måtte gøre noget, fortæller Inge. Hvis jeg ikke havde fået mad, var det, som om mine ben ikke kunne bære mig. Når jeg vågnede, var jeg aldrig udhvilet, og dagen lang

FORTSÆTTES SIDE 16

# LAVT BLODSUKKER

FORTSAT FRA SIDE 13

sad jeg og sukkede og gabte. Jeg led også af svimmelhed, og engang imellem kunne jeg godt blive lidt opfarende over bagateller.

Det var lige efter bogen, så Hans Henrik gav mig zoneterapi, en diæt og et tilskud af organisk krom. Jeg fik besked om at spise hver tredje time, og på kontoret medbringer jeg en sammenlagt rugbrødsmad med for eks. kalkunbryst eller vegetarpostej, og den spiser jeg klokken 10.

Det er en sund diæt, hvor jeg bl.a. undgår hvedemel, sukkerholdige ting, flæske og oksekød. Når man i forvejen er vant til at leve lidt grønt, er det ikke svært at holde den, men naturligvis er det slut med morgenbrød og flutes.

Det utrolige skete, at jeg allerede halvanden uge efter den første behandling mærkede en tydelig bedring. Først og fremmest var jeg udhvilet, og det var noget nyt. Før var

det tit min mand, der om aftenen rendte og tog ud af bordet, mens jeg lå og sov på sofaen, og man får dårlig samvittighed og tænker: Det er også dig, der er doven.

## DET VAR INGE, DER GAV MIG ET SPARK

Inge følte det som en stor lettelse at få løst sit problem, og i dag ved hun, hvor meget hun kan tillade sig at snyde, når hun er ude eller på ferie.

– Jeg forsøger ikke at være fanatisk, siger hun, og når jeg i det daglige spiser hver tredje time og holder diæten 100 procent, hvis jeg »dykker«, så går det fint.

Derfor prøvede jeg også at få min mor af sted til alternativ behandling, men hun blev ved at udskyde det!

– Ja, det var min datter, der gav mig et spark, siger Irma og smiler til Inge.

– Meget tydede på, at jeg



også havde for lavt blodsukker, for når klokken var 10 minutter over otte om aftenen, kunne jeg ikke mere. Jeg var svimmel og træt – men ikke på en naturlig måde – og på mit arbejde måtte jeg anstrenge mig for at holde tankerne samlede.

Når jeg i weekenden ikke passede den faste spisetid, måtte jeg ind og tage en skefuld honning og drikke noget, indtil jeg var okay igen.

## DET VAR SOM OM JEG GIK PÅ PUDER

Rigtigt galt var det sidst på vinteren, hvor jeg fik stadig flere anfald af mathed. En dag gik min mand og jeg en tur. Jeg sakkede mere og mere agterud og sagde til sidst: *Nu går jeg i gulvet!* Det lykkedes mig at nå ind i Ballerupcentret, hvor jeg længe sad og hang uden at kunne rejse mig. Jeg fortalte Inge det.

»Hvad med at bestille tid her og nu!« sagde Inge, og så tog jeg mig heldigvis sammen.

– Jeg fik også zoneterapi to gange om ugen og samme diæt og kosttilskud som Inge, og efter fire behandlinger fik jeg en fornemmelse i fødderne, som om jeg gik på puder! »Nu er det slået igennem i kroppen,« konstaterede Hans Henrik Gregers-Høegh.

På bare 14 dage forandrede min tilværelse sig. Jeg, der til sidst ikke hørte vækkeuret, men bare sov og sov,

vågnede nu udhvilet klokken kvart i fem og følte ikke spor træthed. Nu var det også forbi med at sove, før TV-avisen var slut! Og pludselig har jeg energi til at gøre en masse ting, som jeg før måtte opgive på grund af min unaturlige træthed.

Ja, det var godt, at Inge gjorde noget ved sit problem – og samtidig hjalp mig med at løse mit!

## SÅDAN MÅLES DIT BLODSUKKER

Irma Jensen og Inge Jensen, som du møder her i Femina i dag, startede diæt og zoneterapi behandling ud fra deres symptomer på for lavt blodsukker. Andre får på et laboratorium foretaget glukosebelastningsprøver. De består i, at man ved hjælp af blodprøver i øret måler, hvordan folk reagerer på et kraftigt tilskud af sukker.

En rask person vil opleve en stigning i blodsukkeret og derpå et fald til det normale i løbet af få timer.

En person med for lavt blodsukker vil få en meget voldsom stigning i blodsukkeret og et fald til under det normale. Derefter tager det tid at vende tilbage til det normale leje, og i den periode kommer de ubehagelige symptomer.

## VORES STORE FORBRUG AF SØDE SAGER

– Gennemsnitlig spiser hver dansker et kilo sukker om ugen, siger naturterapeut Hans Henrik Gregers-Høegh, som bl.a. arbejder med mennesker, der har for lavt blodsukker, og som du kan møde her på siderne.

– Ikke mindst har de unge et enormt sukkerforbrug – fra 200 til 400 gram om dagen! Samtidig oplever man i skolen nogle alvorlige tilpasningsproblemer, hvor der ofte skydes på forældre og hjem. Men mange af de uvrerne og hyperaktive børn har et overdrevent sukkerforbrug, og for nogle af dem kammer det over.

Et godt eksempel er en ung fyr, der havde deltaget i vold, hærværk og tyveri. Dommeren spurgte: »Hvorfor gør du det?«

Svaret lød: »Hvis jeg om eftermiddagen har spist en masse slik og drukket colaer, får jeg lyst til at lave noget vildt!«

I Amerika gennemførte man et forsøg med nogle unge indsatte i et fængsel, hvor voldsproblemerne var enorme.

Man fjernede sukkerstoffer fra deres kost og solgte udelukkende sunde ting i kiosken. Resultatet var en gruppe unge, som gav sig til at fungere på en positiv måde!