

fråga oss

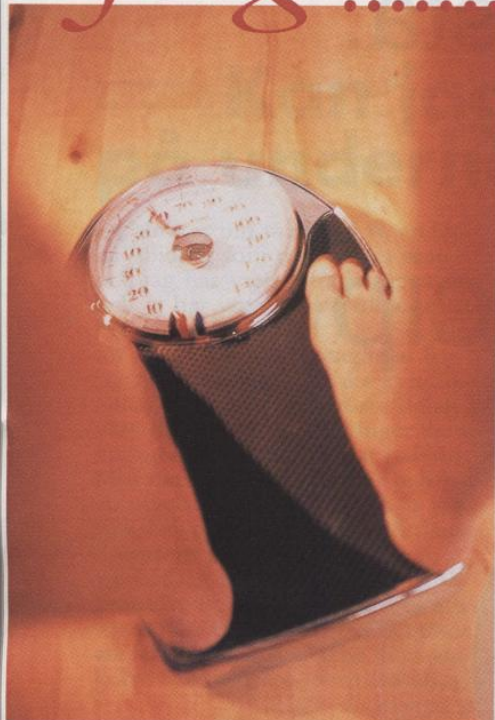


FOTO: SJÖBERG

MEDICIN **Är bantarpillret något för mig?**

För att nå sin idealvikt är det många kvinnor i södra Sverige som åker till Helsingör i Danmark för att skaffa sig bantartabletten Letigen, tillverkad av Nycomed. Tabletten finns inte i Sverige och skrivs inte ut av svenska läkare. Varför? Innehåller den något som är farligt?

Själv har jag ätit mig igenom det senaste året. Allt som funnits hemma har slunkit med. Efter middagen kan jag fortsätta med äpplen, mjölk och flingor, ost, hårt bröd, ja, vad som helst. Ibland lyckas jag kontrollera mitt ätande men efter några dagar är jag tillbaka i de gamla banorna. Och fettet sätter sig mest på magen. Vad ska jag göra, kan "Helsingörspillret" vara något för mig?

Lena-Marianne

Letigen är en intressant produkt. Möjligen är den också kontroversiell, den är ju till exempel förbjuden i Sverige. Det finns flera naturmedel i Sverige som marknadsförs som vikt-reducerande kosttillskott, Tonalin och CLA-One är ett par. Dessa båda innehåller fettsyran CLA och inte någon av de verksamma substanser som finns i Letigen. Gemensamt för produkterna är emellertid att de fungerar bäst när personen samtidigt ökar den fysiska aktiviteten. Fettsyror måste förbrännas i muskler som behöver mer energi för att inte inlagras i fettceller.

En tablett Letigen innehåller efedrin (ephedrinhydroklorid 20 mg) och koffein (coffein 200 mg). Den rekommenderade dosen är en tablett tre gånger dagligen. Det står i med-

fråga oss

Är bantarpillret något för mig?

forts

följande bipacksedel att Letigen ska användas vid behandling av övervikt "när den är av sådan grad att den medför väsentliga medicinska problem".

Efedrin har en likartad effekt som amfetamin. Båda substanserna frisätter ämnen i det centrala nervsystemet som mycket effektivt minskar hungerkänslan. Det är därför det står i bruksanvisningen att Letigen inte ska användas av personer som behandlas med antidepressiva medel, MAO-hämmare. Då uppstår en icke önskvärd korsreaktion.

Efedrin förekommer i Sverige huvudsakligen i hostmedicin och i

medel mot astma. Det vidgar de smala bronkerna i luftvägarna och ger inte samma risk för tillvänjning som amfetamin. Men om en toppidrottman har spår av efedrin i blodet kommer hans dopingprov att klassas som positivt.

Koffein gör att man blir mer aktiv och rör sig mer. Det är naturligtvis utmärkt om man önskar förbränna mer kalorier. Men koffein är också vätskedrivande, och med ökad vätskeutskottning i form av svett och urin märks ju viktneidgången snabbt.

Biverkningar av Letigen anges på förpackningen vara huvudvärk, hjärtklappning, svettning, sömnlösheit och tendens att svimma. Men det anges också att biverkningarna upphör efter 4-8 veckors bruk.

Alla mediciner och naturmedel, som marknadsförs i syfte att hjälpa till gå ned i vikt, bygger ju egentligen på

individens förmåga att ändra förhållandet mellan kaloriintag och förbränning, dvs fysisk aktivitet. Det gäller då att förändra och förbättra kostvanorna och att räkna kalorier. Samt att vara konsekvent och, åtminstone i början, inte äta sig det där lilla extra kaloritillskottet, som ibland kan kännas frestande.

Det finns faktiskt en utmärkt hjälpreda för den som verkligen vill hålla koll på kaloriintag och den fysiska träningens betydelse. Hjälpredan heter Hälsovakten och är ett enkelt data-program, som tar hänsyn till ålder, längd, vikt och livsstil samt graden av motion. Programmet hjälper till att äta rätt, det visar kalori- och näringsinnehåll i alla tänkbara matvaror och ger också förslag på nyttiga rätter. Det tar dessutom hänsyn till behovet av såväl mineralämnen som vitaminer.

Ingemar Joelsson