

Så läkte Tina sin sköldkörtel själv

Bytte till en ny typ av kost – blev frisk och gick ned 20 kilo

Av: [Katarina Forsberg](#)

Publicerad: i dag 06.39

Uppdaterad: mindre än 2 tim sedan



Foto: KIMMO HAKONEN

Tina Haldorsson, 50, läkte sin sköldkörtel och gick ner 20 kilo.

[Sjukdomar](#)

En ny typ av kost förändrade Tinas liv.

Hon lyckades läka sin sköldkörtel och gick dessutom ner 20 kilo.

– Jag ville ha en bestående förändring och det är fantastiskt att jag mår så bra nu, säger hon.

Tina Haldorsson, 50, har kämpat med trötthet, övervikt och oro i många år. Det började med att hon födde tre barn tätt i slutet av 90- talet.

– Det var konstant sömnbrist och jag fick också en oro och ångest som jag inte hade haft tidigare. Jag kände mig utmattad och utbränd, säger hon.

Innan hon fick barnen jobbade Tina inom vården, men började utbilda sig som konstnär när hon var gravid med första barnet.

– Sen kunde jag inte återvända till heltid inom vården utan jag har hankat mig fram som konstnär och jag har även jobbat deltid på en butik.

Proverna såg bra ut

Flera gånger sökte hon läkarhjälp och trots att många tecken tydde på att hon hade en obalans i sköldkörteln såg proverna bra ut.

– De hänvisade hela tiden till att jag var stressad. Jag har fått det att funka genom att försöka med exempelvis KBT-terapi och meditation, men jag har gått på halvfart i många år, säger Tina.

Sköldkörteln producerar hormoner som styr bland annat ämnesomsättningen, olika sjukdomar i sköldkörteln påverkar hela kroppen.

2016 fick Tina nog. Då hade hon också haft bröstcancer och kände att något fortfarande var fel i kroppen.

– Jag mådde inte bra, jag var trött och orkeslös och oron var fortfarande jobbig.

Hon bestämde sig för att göra något åt sin hälsa och bekostade en utökad hälsoundersökning privat där det togs många blodprover.

– Då var mina sköldkörtelvärden rödmarkerade, säger Tina som hade en underfunktion på sköldkörtel, men proverna visade inte på några antikroppar så hon hade ingen autoimmun sjukdom.

– Jag hade alla symptom som trötthet och viktökning, jag hade också tappat mycket hår.

Långsiktig förändring

Tina bestämde sig för att försöka med en kostomläggning och om det inte funkade skulle hon börja med medicin. Vissa sjukdomar i sköldkörteln måste medicineras.

– Jag vägde 20 kilo för mycket och jag kände att jag ville göra en långsiktig förändring för hälsans skull. Den skulle vara resten av livet och inte vara tillfällig.

Vikten var egentligen inte fokus, utan att må bättre.

– Jag fick effekter direkt genom att dra ned på kolhydrater, både på orken och humöret. Jag har varit en sån som tagit tre tårtbitar på kalas och även gillat smörgås väldigt mycket.

Även om hon mådde bättre, var det inte riktigt bra.

– Men jag såg att den havregrynsgröt jag åt höjde mitt blodsockervärde jättemycket så jag gick över till så kallad AIP-kost. Mitt blodsocker har alltid svängt väldigt mycket och då frisätts stresshormoner.

Äter smör men inte ost

Det autoimmuna protokollet som det också kallas innebär att man läker tarmen som skadats av en inflammation och där mycket av immunförsvaret sitter. Här ingår kött, fisk och skaldjur, grönsaker och hälsosamma fetter. Man utesluter också gluten, baljväxter, socker och mejeriprodukter. Tina äter nu smör, men ingen ost och mjölk till exempel.

– Jag gick ner 20 kilo de första åren, men nu har jag gått upp lite. Jag har nu en vikt jag trivs med och mår så otroligt mycket bättre, säger Tina som känner sig stark igen och har även orkat att börja träna.

Även sömnen har förbättrats och oron är borta. Blodproverna visar nu också att sköldkörteln har återhämtat sig.

– Jag har inte kunnat utnyttja min kreativa potential tidigare på grund av tröttheten, säger Tina som nu har utbildat sig till kost och hälsocoach och driver hemsidan colorfulhealth. se.

Skrev bok om ”dundermat”

Den senaste tiden har ägnats åt att skriva en kokbok, ”Läkande dundermat”, där hon även har tagit alla bilder.

– Ibland kan jag känna att det är sorgligt att jag mådde dåligt i så många år, men för det mesta är jag bara tacksam att det är över. Nu äter Tina en stenålderskost med få kolhydrater, mycket kött, fisk och grönsaker. Hon äter vanlig mat tre gånger om dagen, till frukost kan det bli pannbiff och grönsaker.

– Tidigare åt jag inte kött, men det har jag börjat med nu och det har min kropp längtat efter. Jag behöver heller inte äta några mellanmål.

Hon har också slutat helt med alkohol.

– Jag mår jättebra av det. Jag har haft ett riskbeteende när det gäller både kolhydrater och alkohol, det räckte aldrig bara med ett glas vin.

Tinas tre barn har inte varit så förtjusta i den nya kosthållningen.

– Men min man har gått ner 15 kilo och är väldigt glad för det här. Han var stel i kroppen tidigare, nu känner han sig vig som en bebis.

Mat för hormonell balans

109 kr

Beställ här

Foto: Getty

Grönsaker, kött, fisk och skaldjur och naturliga fetter är grunden i kosten Tina ätit.

Tinas råd om AIP och en hälsosammare livsstil:

- Rådgör med din läkare om du äter medicin för sköldkörteln.
- ✓ Börja med att utesluta alla mjölprodukter och socker.
- ✓ Ät i stället näringsriktiga livsmedel som främjar maghälsan.
- ✓ Grönsaker, kött, fisk och skaldjur och naturliga fetter är grunden.
- ✓ AIP-metoden innebär en läkningsfas på mellan 30 och 90 dagar då man utesluter gluten, mjölkprodukter, processade livsmedel, socker och baljväxter.
- ✓ Sen kan man återintroducera ett livsmedel i taget för att se vad man tål eller inte när tarmen har läkt.
- ✓ Försök stressa av och se till att sömnen fungerar.
- ✓ Lägg till motion, dagliga promenader och gärna styrketräning