

Tak for din interesse, og fordi du mødte op til arrangementet. Her er mere information om bl.a.

LITTERATURLISTE mm. til mine bøger og hermed emner evt. berørt i foredraget, finder du på www.jerk.dk - se links ved de enkelte bøger.

TILSKUD OG DOSER

Typisk collagen-dosis er 7-10 gram/dag, såfremt man har et behandlingsmæssigt behov, altså har noget der generer, eller fordi man forebyggende vil ruste kroppen. Jo mere plantedomineret du spiser, desto mindre collagen får du typisk i maden (spis derfor fisk), og desto højere bør behandlingsdosis være. 250 ml bone broth giver typisk 4-5 gram collagen – afhængigt af fremstillingen.

Typisk omega-3 fiskeolie-dosis til antiinflammatorisk behandling er ca. 2.400 mg/dag omega-3, der skrives som DHA + EPA på indholdsdeklarationen. Dosis svarer kostmæssigt til at spise antiinflammatorisk mad dagligt med fisk de fleste dage. Evt. kan du tage omega-3 tilskud på dage, når du ikke spiser fisk. Husk at det er en behandlingsdosis, såfremt du har noget, som du gerne vil rette op på. Alle behøver ikke tage denne dosis.

Bemærk at disse dosisangivelser for collagen og omega-3 er generelle, og at individuelle forhold gør sig gældende. Benyt lavere omega-3 dosis hvis du tager antikoagulerende medicin eller har risiko for atrieflimren. Tak som udgangspunkt ikke omega-3 tilskud, hvis du har (haft) prostatakræft.

På pakninger med collagen og omega-3 står der typisk en lavere dosis, end jeg anbefaler, men det er et administrativt forhold. Gør hvad jeg siger.

For omega-3's vedkommende kan du vælge mellem kapsler og flydende efter egen præference, herunder smag, lugt, opstød etc. Det væsentlige er at komme op på min anbefalede dosis. Alge-omega-3 er virkningsmæssigt ligestillet med fiske-omega-3.

For collagens vedkommende kan du vælge pulver, kapsler eller flydende. Igen er dosis det væsentlige. De forskellige kilder til collagentilskud (marin, kvæg, fjerkræ, svin) er virkningsmæssigt ligestillede. Du kan eksempelvis uden problemer benytte collagen fra kyllingebrusk til huden. Veganere kan overveje et marint produkt, der ikke er så klimamæssigt og dyreetisk slemt som okse. Du kan ikke få collagen fra planteriget, men naturligvis de enkelte aminosyrer.

Jeg anbefaler ikke navngivne produkter, da jeg ønsker at være objektiv.

Fortæl gerne ved lejlighed i en email, hvad du selv oplever omkring dine problemer, hvis du følger nogle af de råd og principper, som vi har talt om, eller som jeg har skrevet direkte til dig.

mvh Jerk W. Langer jerk@langer.dk

facebook: <https://www.facebook.com/jerk.w.langer>