



Artikkel i Helsemagasinet  
VOF – Vitenskap og fornuft  
desember 2012

 **Sunne Saker**  
ØKOLOGISK OG NATURLIG – HELT ENKELT

- Naturlig mat uten skadelige tilsetninger  
Gode smaker og god næring
- Alt er uten melk, gluten og gjær  
Det meste er økologisk, uten soya og egg
- Bøker og filmer
- Nyhetsbrev og informasjon

**NETTBUTIKK og informasjon:**

[www.sunnesaker.com](http://www.sunnesaker.com)

**BUTIKK:**

Storveien 84 b, 1621 Gressvik

**FACEBOOK:**

[www.facebook.com/sunnesaker](http://www.facebook.com/sunnesaker)

**KONTAKTINFORMASJON:**

Anne Solås / Sunne Saker

Tlf 69 33 17 19 - Mobil 932 43 480

E-post: [anne@sunnesaker.com](mailto:anne@sunnesaker.com)

## Nyheter

# Håndplukket sunnhet i butikk og på nett

Kjøper du varer fra Sunne Saker, får du nøye utvalgte produkter. Innehaver Anne Solås veileder sine kunder i riktig retning i kostholdsjungelen og dobbeltsjekker ingrediensene med lupe. Nå har hun nettopp åpnet ny butikk på Gressvik.

TEKST OG FOTO ANNE LENE JOHNSEN

– Jeg startet opp *Sunne Saker* fordi jeg ønsket å gi folk et sted det er enkelt å få tak i sunne matvarer. Mange synes det vanskelig å orientere seg i butikkene. Kompliserte ord og lange varedeklarasjoner kan gjøre det vanskelig å vite hva maten egentlig inneholder. I tillegg viser det seg at mye av maten er merket feil. Dette er spesielt utfordrende for folk med allergier eller intoleranser.

VOF besøkte henne på åpningsdagen i nye lokaler. I tillegg til butikkutsalget og nettbutikkklager har hun også kurslokale og veiledningsrom hvor hun tar imot kunder som ønsker hjelp til et bedre kosthold.

– Butikken er viktig for meg, for her møter jeg folk. Mange vet for eksempel at de ikke tåler melk og gluten, men blir forvirret fordi legen sier "spis melk og brød". Jeg kan hjelpe folk i riktig retning, sier Solås. Av egen erfaring har hun lært at ren, balansert mat uten melk og gluten, et stabilt blodsukker og en god fettsyre-

balanse er helt avgjørende for varig god helse, og at disse grunnprinsippene sammen med at folk lærer å kjenne kroppens signaler er de beste og mest varige tiltakene. Solås vet godt hvordan feil mat og forurensning kan påvirke helsa. Hun har selv vært mye syk på grunn av melk, gluten, sukker, tilsetningsstoffer, medikamenter, vaksiner, amalgam og liknende.

*Sunne Saker* skiller seg spesielt ut fra andre helsekostforretninger ved at *alle* matvarer er uten melk, gluten, gjær og potensielt skadelige tilsetningsstoffer. Det meste er økologisk og uten soya og egg. I tillegg er alle produktene sjekket grundig for å sikre at de virkelig inneholder det de lover, slik at det er enkelt og trygt å velge riktig mat.

Et eksempel på at merking av produkter kan være misvisende, gjelder gluten. Det er vanskelig å gardere seg fullstendig mot gluten i matvarer. En grunn til dette er at et produkt som fra produsentens side er merket "glutenfritt", ikke nødvendigvis er helt fritt for gluten: Det er lov å kalle et produkt glutenfritt så lenge det ikke inneholder mer enn 20 mg gluten pr. kilo (20 ppm).

I tillegg til at *Sunne Saker* selger helsekost-



produkter, er Solås rekvirent for en peptidtest fra Neurozym og som gjør det mulig for folk å sjekke om de er intolerante overfor melk- og glutenprotein. – Vi starter alltid med en samtale for en eventuell test sendes inn, og tar en ny samtale når jeg har mottatt prøvesvaret, forklarer Solås. Denne samtalen inkluderer behovet for endringer i kostholdet og veiledning for å komme i gang. Flere samtaler kan avtales ved behov. *Sunne Saker* formidler også fettsyrestesten fra San Helse AS, en relativt ny test som måler balansen mellom langkjedete omega-6- og omega-3-fettsyrer i røde blodceller. Dette gir en god indikasjon på fettsyrebilansen i kroppen. Solås kan bidra med veiledning når det gjelder tilpasning av kostholdet og tilskudd av omega-3-fettsyrer.

Produktene hos *Sunne Saker* får du også kjøpt via nettbutikken. I tillegg til handlekurven finner du en hel del informasjon om kosthold, merking av matvarer, matintoleranser og annet nyttig, slik som blant annet informasjon om fettsyrebilansen i produkter som oljer og nøtter. Poenget er at folk kan sitte hjemme i fred og ro og gjøre egne vurderinger basert på god og trygg informasjon.

– Jeg kan hjelpe folk i gang, gi dem verktøy å starte med og hjelpe dem til å undersøke videre selv. Ikke minst kan jeg bidra til at folk opplever trygghet i kostholdsvalgene de tar. Dét er det aller viktigste jeg kan gi dem. VOF