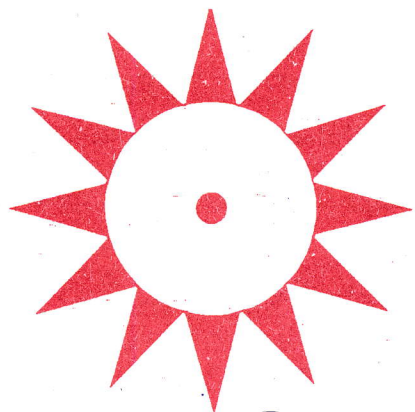


R Solbladet



DIT HELBREDE DIN FREMTID

Nr. 3 2002
oktober
13. Årgang

Læs om:

Vitalrådet

Grøn te - Grøn the
Camelia sinensis

MSM
methylsulfonyl-
methane

Den sande historie
om G-link

Creatin

Aluminium

Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



0905 200012334469 5673

Landsforeningens kontingent er følgende:

Årskontingent kr. 80,00

Livsvarigt kontingent kr. 800,00

Indmeldelse af nye medlemmer kan
ske ved indbetaling af kontingent på
GIRO 110 0440

ISBN 0905-5673

Bladets oplag 1759 stk.

Fordeling:

Medlemmer.....550

Landsforeninger

og organisationer.....58

Kursteder, centre.....*19

Biblioteker.....*249

Højskoler.....*100

Medborgerhuse, socialcentre.....*40

Media, incl. tidsskrifter.....158

Behandlere, andre.....213

Møder, foredrag etc.....372

* findes på tidsskrifthylden

Landsforeningen siger hjertelig tak for indsendte gaver på giro 110 0440

Redaktion

AnnetteTyoko

Peblinge dossering 22, 2.th.

2200 København N

tlf. 3536 2860

*Bladets indhold udtrykker
forfatterens mening - ikke
nødvendigvis redaktionens.*

Tryk:

RØDDIK MODUL TRYK

Skovmøllevej 26

7100 Vejle

Annoncepriser

1/1 side kr. 800

1/2 side kr. 500

1/4 side kr. 275

1/8 side kr. 150

1/16 side kr. 80

Annoncepriserne er excl.
moms og gælder for
reproklart materiale.

VITALRÅDET

Pressemeddelelse

Der kommer i stigende omfang nye forskningsresultater, som forklarer virkningen og betydningen af vitaminer, mineraler, andre næringsstoffer og naturlægemidler. Samtidig opleves der hos befolkningen og i den offentlige debat forvirring og uklarhed omkring mange af disse budskaber.

Det vil derfor gavne debatten med et nyt professionelt råd, der kan sætte øget fokus på området.

Dette er baggrunden for, at der er taget initiativ til at etablere et Vitalråd (VR).

Formål

Vitalrådets formål er at oplyse danskere om vitaminer, mineraler, andre næringsstoffer og naturlægemidlers betydning for danskernes sundhed.

Vitalrådet henvender sig til offentligheden, sundhedspersonale og myndigheder.

Vitalrådet skal sætte fokus på forskningsresultater og sikre en nuanceret offentlig debat på Vitalområdet.

Hvem er initiativtagere?

Initiativtagerne bag Vitalrådet er Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin (DSOM) samt seriøse, danske producenter og leverandører af vitaminer, mineraler, andre næringsstoffer og naturlægemidler. Sidstnævnte har dannet en støtteforening til Vitalrådet og finansierer dets udgifter.

Hvad kan vi forvente af Vitalrådet?

Vitalrådet indsamler og kortlægger forskningsresultater omkring næringsstoffers og naturlægemidlers virkning.

Vitalrådet informerer de relevante målgrupper – forbrugere, sundhedspersonale eller myndigheder – om nyheder på området.

Vitalrådet vil medvirke til en konstruktiv, alsidig og nuanceret offentlig debat omkring vitaminer, mineraler, andre næringsstoffer og naturlægemidlers betydning for danskernes sundhed. Vitalrådet vil udelukkende varetage spørgsmål om stoffer som en generisk (fælles) gruppe og vil derfor ikke informere om enkelte leverandørers varemærker.

Hvad får danskerne ud af Vitalrådets arbejde?

- En hurtig og præcis oplysning om nye internationale forskningsresultater, der kan gavne folkesundheden.
- Mindre forvirring og mere klarhed om hvad der er godt og hvad der er skidt ved vitaminer, mineraler, andre næringsstoffer og naturlægemidler.
- En mere alsidig offentlig debat omkring kost og sundhed samt behandling med naturlige lægemidler.

Vitalrådets sammensætning og styring

af Vitalrådet.

Vitalrådet er udpeget af støtteforeningen, men skal herefter virke uafhængigt af denne.

Vitalrådet er sammensat således:

Formand:

Speciallæge Claus Hancke.

Næstformand:

Speciallæge Per Tork Larsen.

Forskningsansvarlig:

Professor dr.med., cand.polyt.
Jørgen Clausen.

Medlem:

Apoteker cand.pharm. Poul Pedersen.

Sekretær:

Tamara Thérèse Mosegaard

Vitalrådet □

Lyngby Hovedgade 37, st. tv.

2800 Kgs. Lyngby □

Tlf.: 4588 0900

vitalraadet@vitalraadet.dk

□ www.vitalraadet.dk

Udskrift af Claus Hanckes tale ved stiftelsen af Vitalrådet den 20. september 2002

Hjertelig velkommen til dette pressemøde i anledning af stiftelsen

Nogen spørger måske sig selv:

Er der nu også brug for endnu en spiller på banen, når der skal diskuteres kosttilskud, vitaminer, mineraler og naturmedicin.

Ja, det er der. I allerhøjeste grad!

Der kommer konstant nye forskningsresultater, som peger på gavnlige virkninger af vitaminer, mineraler, næringsstoffer og naturlægemidler.

Men disse gavnlige resultater nyder ikke samme bevågenhed i den offentlige debat, som de få negative resultater, og det betyder, at der i den danske befolkning og i den offentlige debat ofte hersker forvirring og uklarhed omkring mange af disse budskaber.

Det er baggrunden for, at Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin – støttet af en række seriøse, danske producenter og leverandører af kosttilskud, næringsstoffer og naturlægemidler – nu har taget dette initiativ: At etablere et Vitalråd hvis formål det er, at oplyse danskerne om næringsstoffer og naturlægemidlers betydning for sundheden.

Vitalrådet vil henvende sig til offentligheden, sætte fokus på forskningsresultater og medvirke til en konstruktiv, alsidig og nuanceret debat om tilskudenes betydning for sundheden.

Vi vil hovedsageligt arbejde ved at indsamle og kortlægge forskningsresultater om virkningen af stofferne, men vi beskæftiger os kun med generiske stoffer som en fælles gruppe og vil derfor ikke informere om enkelte leverandørers varemærker.

Vitalrådet ønsker at give en hurtig, men også præcis oplysning om nye internationale forsk-

ningsresultater, der kan gavne folkesundheden.

Vi håber dermed at kunne bidrage til mindre forvirring og mere klarhed om hvad der er godt og hvad der er skidt ved vitaminer, mineraler, andre næringsstoffer og naturlægemidler.

Vitalrådet er sammensat således:

Næstformand: Speciallæge
Per Tork Larsen.

Forskningsansvarlig: Professor dr.med., læge og civilingeniør, Jørgen Clausen.

Medlem: Apoteker,
cand.pharm. Poul Pedersen.

Sekretær: Tamara Thérèse
Mosegaard
og undertegnede er formand.

Formanden for Vitalrådets støtteforening er Direktør Peter Møller Hansen fra Dansk Droge.

Baggrunden for vort initiativ er således opstået af et behov.

Et behov, som er opstået på baggrund af megen misinformation som igennem de seneste år ofte har efterladt befolkningen mere forvirret end informeret.

Pakket ind som beskyttelse af forbrugeren, fremsættes ofte påstande, som er alt andet end forbrugerbeskyttende.

Nogle husker sikkert, hvordan offentlige danske råd og myn-

digheder i april måned i den eneste danske public-service-station, nemlig DR, oplyste befolkningen om, at kosttilskud kunne forårsage sygdom og endog død.

Udtalelserne var udokumenterede og forkerte, men alligevel fremsat på en måde, der skræmte den store del af befolkningen, der har taget disse tilskud i årevis.

Udtalelserne blev senere dementeret, men da var skaden sket.

Befolkningen var blevet misinformeret og opskræmt uden grund.

Sådanne udtalelser fremsættes ofte meget hurtigt efter publiceringen af en eller anden videnskabelig undersøgelse.

- Desværre ofte for hurtigt. Ofte er det nemlig så meget om at gøre, at komme først med en kommentar, at det ender med en halv sandhed.

De halve sandheder er et fund, når der skal laves smarte overskrifter, men der kommer tit så forfærdelig meget sludder ud af det.

Det er som om, det er bedre at være først til at sige noget sludder, hvis det er en sensation, end det er at fortælle den reelle historie.

den historie, som vi alle vil kunne blive klogere af.

Det andet bliver vi bare dumme af, og det skaber modsætninger, fordi mere besindige vil reagere imod sensations-sludderet, når det går op for dem, hvad der ligger til grund.

Men sensationelt sludder sælger desværre flere aviser end eftertænsksom information.

Lad det være sagt med det samme, at det er intentionen med Vitalrådet, at vi vil finde en sober balance mellem publicisme og seriøsitet.

Det er jo altid godt med nogle aktuelle eksempler, og da vi hyppigt er vidne til offentlig misinformation, er det ikke vanskeligt at finde eksempler:

I forgårs kunne vi læse, hvordan forbrugeren vildledes af det statslige Forbrugerinformations nyhedsbrev.

Her erklæres kostens krom at være kræft- og allergifremkaldende.

Det er forkert, og udtalelsen må, efter det foreliggende, bygge på grundlæggende manglende ernæringsmæssig viden hos den anvendte ernæringsekspert.

Forklaringen er, at den hexavalente såkaldte "Krom-VI" ganske rigtigt kan være både kræft-

fremkaldende og allergifremkaldende.

Krom VI findes i støv i arbejdsmiljøet, bl.a. ved fremstilling af rustfrit stål, farvepigment og kemikalier. Men det har intet med kostens trivalente krom III at gøre.

Krom III er helt stabil, og krom VI omdannes i øvrigt let til den "uskyldige" krom III.

Men det omvendte kan ikke lade sig gøre. Mennesker kan ikke omdanne krom III til krom VI. (Dietary Reference Intakes, Institute of medicine 2002: 197-215.)

Så arbejdsmiljøets risiko for kræft og allergi har intet at gøre med krom i kost og kosttilskud.

Det er grebet ud af luften.

- Men det er offentlig misinformation til skade for befolkningen, hvor det skaber unødigt frygt.

Et andet pudsigt eksempel på offentlig vildledning af befolkningen hørte vi for 3 dage siden.

En repræsentant for Fødevaredirektoratet har igen udtalt, at det for de fleste mennesker er unødvendigt at tage en vitaminpille og at langt størstedelen af den danske befolkning får dækket deres behov via kosten.

(Lars Ovesen, Fødevaredirektoratet/P. Junø, B.T., 17/9)

I samme moment siger den pågældende, at gravide dog skal have folinsyre.

- Men han glemmer at fortælle, at samme myndighed, nemlig Fødevaredirektoratet, stiller krav om, at folinsyrepakker mærkes med at "det ikke må indtages af gravide uden efter aftale med læge eller jordemoder".

Heri ligger altså et signal om, at når man er gravid, skal man passe på med folinsyre.

Det er i sig selv et eksempel på offentlig vildledning af befolkningen.

B-vitaminet folinsyre halverer risikoen for fosterskader. Men alligevel advares danske gravide mod vitaminet på pilleglasene. Det er lidt barokt.

En ny undersøgelse fra denne uge viser, at et stort antal canadiske kvinder har undgået at føde et barn med alvorlige handicap, fordi mange fødevarer i Canada nu bliver tilsat B-vitaminet folinsyre, og fordi kvinder tager vitamintilskud.

På blot fem år er antallet af børn med neuralrørs-defekt faldet til det halve.

Der er tale om en alvorlig medfødt misdannelse, hvor rygmarven ikke er lukket som normalt, så barnet har lammelser og andre skader.

De færre tilfælde af denne misdannelse falder sammen med, at canadiske kvinder er blevet opfordret til at sikre sig nok folinsyre, bl.a. gennem kosttilskud.

I samme tidsrum er antallet af dødfødsler i Canada også blevet halveret.

Hvis en kvinde mangler folinsyre, når hun bliver gravid, stiger hendes risiko for at føde et barn med denne alvorlige misdannelse.

En ud af 1.000 nyfødte rammes af neuralrørs-defekt, hvis ikke moderen har taget tilskud af folinsyre omkring befrugtningstidspunktet.

Herhjemme anbefaler vi derfor en kvinde at tage et tilskud på 400 mikrogram Folinsyre, allerede når hun planlægger at blive gravid.

Men på de samme vitaminpillers pakning står der altså, at de kun i samråd med en læge må anvendes af gravide.

Det er jo barokt, at kvinder på den måde nærmest skræmmes fra at forebygge fosterskader.

(Det skal i parentes bemærkes, at folinsyre er helt uden bivirkninger, selv om man tager den 10-dobbelte dosis. —også som gravid.)

Vitalrådet vil derfor opfordre myndighederne til hurtigst muligt at fjerne dette vildledende forbehold på vitaminpilleglassene.

Hver gang vi hører den fortærskede travet: At vi får dækket vort vitaminbehov gennem kosten, så må vi lige stoppe op og tænke os lidt om.

Hvis vi med ordet "behov" mener, at vi lige netop holder os fri af symptomer på vitaminmangel som skørbug og engelsk syge, og vi med ordet "kost" mener den perfekte kostcirkel, —så er det måske nok rigtigt.

- Men korrekt brug af vitaminer og mineraler kan meget mere, end blot holde mangelsymptomer væk. De kan også forebygge livsstilssygdomme som åreforkalkning og kræft.

Lad mig citere Ernæringsrådet fra i år:

"Ernæringsrådet har den opfattelse, at hvis kosttilskud bruges rigtigt, er de effektive midler til at forebygge og be-

handle vigtige sygdomme som hjerte-kar-sygdom, knogle-skørhed og visse øjensygdomme.”

Berlingske Tidende, 17. april 2002.

Hertil kan Vitalrådet kun sige, at vi er enige.

Der er en tiltagende strøm af nye forsknings-resultater, som tyder på overordentlig positiv effekt ved naturmedicin samt tilskud af vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer.

Positiv effekt på de livsstilssygdomme, som kvæler livskvaliteten hos mange ældre, og som tynger de nationale sundhedsbudgetter til jorden.

Alle disse positive resultater skal også ud til befolkningen. – Ikke kun de negative.

Sporadisk kan jeg nævne fra blot de sidste par måneder:

Uge 25: JAMA: Vitaminer forebygger kronisk sygdom hos voksne.

Uge 26: Brit.J.Psych: Vold og aggressioner falder ved vitamin-mineraltilskud.

Uge 27: Arch Intern Med: Vitamin B3 forbedrer lipidbalancen.

Uge 28: Arch.Neurol: Vitamin-E forsinket den aldersrelaterede demens.

Uge 29: GUT: Folinsyre-tilskud nedsætter risiko for tyktarmskræft.

Uge 30: EPIDEMIOLOGY: Kosttilskud med vitaminer til gravide nedsætter risikoen for børnekræft.

Uge 36: American J of Clinical Nutrition: Vitamin-E bremser tidlig åreforkalkning.

Uge 37: J Canadian Medical Association: Folinsyre til gravide forebygger fosterskader.

Ikke mange af disse nyheder har været fremme i den offentlige debat.

Det er her, Vitalrådet vil gøre en indsats.

Til dato har vi i Danmark haft en meget ensidig nyhedsinformation hvad angår naturmedicin, vitaminer og mineraler.

Når der sker nyt på det skolemedicinske område, så hører man en skolemediciners positive omtale af nyheden, - og hvis der er positivt nyt om en naturmedicin, et vitamin eller kosttilskud, så hører man igen en skolemedicin, men oftest med en negativ vurdering af nyheden.

Hvor ville det være spændende og progressivt, hvis man fra beg-

ge sider kunne samarbejde til patienternes bedste, i stedet for de offentlige hundeslagsmål, som ingen i befolkningen har glæde af.

Det ville være befriende, hvis den danske befolkning kunne få fri og uhindret adgang til neutral og seriøs information om den sundhedsfremmende virkning, som ligger i mange vitaminer, mineraler, næringsstoffer og naturmedicin.

Det er for tåbeligt, at der på pakninger med folinsyre skal stå, at det ikke bør indtages af gravide, uden efter forudgående samtale med en læge, og det er for bureaukratisk, når glucosamin skal forbydes som kosttilskud, fordi det viser sig at have en positiv virkning på gigtlidelser.

Det er jo ikke blevet mere giftigt, fordi det viser sig at have en positiv effekt.

I USA er kosttilskud kun forbudt, hvis der er påvist en skadelig effekt.

USA har i dag verdens frieste adgang til kosttilskud, og det er der ingen, der er døde af.

Til sammenligning dør der årligt 16.000 amerikanere ved brug af almindelig giftmedicin.

Det er flere, end der dør af AIDS.

Lad os håbe, at vort restriktive bureaukrati vil blive blødt op på dette område, så det atter bliver tilladt at fortælle, at Selen forebygger kræft, at Vitamin-C forebygger blodpropper og kræft, at Folsyre forebygger fosterskader, at Fiskeolie er godt mod blodpropper og gigt, og meget mere, som i dag forholdes befolkningen uden anden grund end et forældet regelsæt.

Det er et formynderi, som burde høre fortiden til.

Det ville være dejligt, hvis den danske befolkning kunne få lov til at købe de sunde kosttilskud, som de i dag skal til Malmö for at købe.

Myndighederne har i årtier vænnet sig til at betragte befolkningen som en flok umælede individer uden egen dømmekraft.

Hvert fjerde år lægger man dog landets fremtid i hænderne på denne dømmekraft.

Vi vil appellere til at myndighederne med tiden vil slække på deres stramme restriktioner for befolkningens adgang til sundhedsfremmende tilskud og frie adgang til information om disse.

- Og så i stedet bruge kræfterne på at slå ned på skadelige stoffer og uærlig information.

Det ville være en værdig holdning til befolkningens adgang til selv at tage vare på sit helbred. Og det vil kunne spare formuer på sundhedsbudgetterne.

Mange af disse tanker skal først igennem den historiske triade: Først bliver de latterliggjort.

Dernæst bliver de voldsomt angrebet.

Og til sidst bliver de accepteret som noget helt naturligt.

Vitalrådet håber at kunne bidrage til en accept af Vitaminer, Mineraler, Næringsstoffer og Naturlægemidler, som en naturlig mulighed for befolkningen til selv at tage vare på sin sundhed.

*Pressekonferencen blev holdt i
Den Sorte Diamant,
Holbergsalen.*

Betegnelse for en gruppe af sygdomme, der har det tilfælles, at der er abnorm og ukontrollabel cellevækst. Kræft kan opstå i alle dele af kroppen og kan udvikle sig på mange forskellige måder.

Beskrivelse:

Man kan inddele kræft i fire grundlæggende kræftformer:

Den første er carcinomer, som er ondartede svulster, også kaldet tumorer i epitelceller. Epitelceller er de celler, der udgør overfladen på hud, organer og slimhinder. Eksempler på carcinomer kan være brystkræft, mavekræft, lungekræft, blærekræft og kræft i tarmen. Carcinomer er den mest almindelige kræftform.

Den anden form er sarkomer. Sarkomer er kræft, der har sin oprindelse i bindevæv, muskler, knogler og brusk.

Den tredje gruppe er leukæmier. Leukæmi betyder hvidt blod og kaldes også blodkræft. Kendetegnet er en overproduktion i knoglemarven af forskellige abnorme hvide blodlegemer. Der er flere typer leukæmi, akutte og kroniske. Akut leukæmi er sjælden, men opstår mest hos børn og unge. Kronisk leukæmi opstår oftest efter 30 års alderen. Sygdommen viser sig ved knude-dannelser i lymfeknuderne i armhuler, i lysken eller på hal-sen.

Den fjerde gruppe er lymfomer, som er kræft i lymfesystemet.

Om kræftceller

Kræftceller har særlige egenskaber i forhold til raske celler.

En kræftcelle begynder som en muteret celle med kromosomfejl. Fra kromosomfejl til symptomgivende sygdom kan der godt gå 10 - 30 år.

Kræftceller behøver ikke ilt for at vokse. I stedet får de deres energi ved gæring af sukker.

Kræftceller respekterer ikke nabocellen, men producerer vækstøgende stoffer samt enzymer, der nedbryder det omkringliggende væv, hvilket gør at kræften kan brede sig til andre væv og danne udløbere, metastaser.

Kræftceller kan løsne sig fra modersvulsten og flyde med blod eller lymfe til et andet organvæv, hvor de kan vokse videre. Dette sker ifølge nogle forskere også, når en svulst fjernes operativt, og det oprindelige cancervæv er fjernet. Dette er årsagen til, at cancer, der ikke længere er påviselig, bør efterbehandles, også efter en evt. operation.

Kræftceller kan fortsætte med at dele sig, uden på noget tidspunkt at bukke under for almindelig celledød, også kaldet apoptose.

Kræftsvulster kan danne nye blodkar. Dette kaldes angiogenese. For at en samling af kræftceller skal kunne vokse udover en størrelse på 1-2 m.m., må den have et system af blodkar. Derfor dannes der nye blodkar ud til

de nærmeste veneblodkar, som forsyner svulsten med næringsstoffer.

Kræftceller har en ændret struktur på deres overflade. Normalt vil immunforsvaret angribe fremmede eller muterede celler, fordi de samtidig ændrer overfladestruktur. Immunsystemet hos kræftpatienter har dog vist sig i høj grad at ignorere kræftcellers overfladestruktur.

Kræftceller kan producere forskellige hormoner, en såkaldt ektopisk hormonproduktion. Denne hormonubalance er yderligere kræftfremmende.

Kræftceller har mekanismer i deres cellemembran, der afviser mange former for kræftmedicin.

Der skal flere forskellige faktorer til, før en normal celle ændres til en kræftcelle. Nogle faktorer har vi selv indflydelse på, f.eks. rygning og madvaner. Andre har vi ingen direkte indflydelse på, f.eks. miljøfaktorer. Cancer bliver en reel risiko, når kroppens evne til at neutralisere og udskille cancerfremkaldende stoffer og til at reparere cellernes kromosomskader bliver mindre end de belastninger og skader, som kroppens celler påføres.

Dette indebærer, at vi, for at undgå kræft, enten er nødt til at minimere de kræftfremkaldende belastninger vi udsættes for

og/eller øge de kræftforebyggende tiltag.

Man behøver ganske vist ingen medvirkende årsager til kræft, hvis man bliver udsat for radioaktiv bestråling, men stråling hører til undtagelserne. Dels skal miljøet omkring cellen være så ugunstigt, at den muterer, og dels skal immunsystemet være så svækket, at det ikke reagerer herpå ved at uskadeliggøre cellen. En oversigt over de påvirkninger, der i kombination kan føre til, at en beskadiget celle bliver til kræft, gør det dog nemmere at forstå, hvorfor kræft har nået det nuværende omfang: Radongas der siver op fra jorden, stammer fra nedbrydningen af radium.

Såkaldte jordstråler eller geopatisk belastning er under mistanke for at være kræftfremkaldende; men dokumentation herfor er ikke fundet.

Forskellige former for stråling, f.eks. radioaktiv stråling, røntgenstråling samt solens ultraviolette stråler (UVA). Der er bestyrket mistanke om, at elektromagnetiske felter kan være kræftfremkaldende; men dokumentation herfor er ikke fundet. Forurening af luften og drikkevandet: Udstødningsgasser fra biler, fly og andre maskiner. Røg fra industri og kraftværker. For-

urening af drikkevand med ned-sivede sprøjtemidler. Nitrat, som vore tarmbakterier kan omdanne til nitrit, der igen kan omdannes til nitrosaminer, som kan give kræft, eller tilsætning af fluor fra vandværket

Tobaksrygning: Cigaretrøg indeholder mindst 37 kræftfremkaldende stoffer, heriblandt benzo-pyren, cyanid, benzen, træsprit, acetylen og tungmetallet cadmi-um.

Et stort alkoholforbrug - især af stærk spiritus - forstærker risi-koen for kræft af andre årsager.

Kemikalier, tilsætningsstoffer, sprøjtemidler og visse lægemid-ler. Det er alt sammen kemikali-er. Næsten alt, som er syntetisk fremstillet, er i sin natur frem-med for den menneskelige celle og har derfor belastende egen-skaber. Nogle værre end andre.

Frie radikaler, som er løsrevne elektroner, kan gennemhulle cel-levægge og skade cellekromoso-merne: Mange af belastningerne i denne liste producerer frie ra-dikaler i kroppen.

Hormoner og stoffer med hor-monlignende virkning: F.eks. fremmer østrogenilskud fore-komsten af brystcancer. Stoffer med hormonvirkning kan også findes i visse pesticider og plast-stoffer.

Overvægt: Mere end 20% over idealvægten har vist sig at øge risikoen for flere typer kræft.

Virus: Her drejer det sig foreløbig om Epstein Barr virus og Humant Papillom virus.

Svampegifte, f.eks. aflatoxin fra svampen Aspergillus, findes bl.a. på korn og foderstoffer, der ikke er tørret ordentligt. Svampesporer fra angrebne boliger.

Parasitter kan være involveret i cancer. Dokumentation herfor er ikke fundet.

Underernæring og fejlnæring, herunder mangel på antioxidanter, vitaminer og mineraler, skaber et ugunstigt miljø i vævet, hvor forhold som surhedsgrad (pH), iltryk og nedsat beskyttelse mod frie radikaler giver cancervækst gode vilkår.

Mangel på fiber i kosten: Menes at forårsage tarmtræghed og forstoppelse. Fiber binder giftstoffer i tarmen, som ellers ville trænge ud i blodet. Tilskud af fiber bør dog altid tilpasses den individuelle tolerance.

Kræftfremkaldende stoffer fra madvarer: F.eks. fra stegning, grillning, røgede og ristede madvarer. Jo højere stegetemperatur, desto flere kræftfremkaldende stoffer dannes der. Desuden er visse tilsætningsstoffer kræftfremkaldende i større eller mindre grad.

Nedsat immunforsvar og stigende alder. Alder er ikke kræftfremkaldende i sig selv, men cellerne synes at blive dårligere til at modvirke mutationer, jo ældre vi bliver.

Psykisk disponering og stress. En følelsesundertrykkende personlighed er sandsynligvis en medvirkende faktor. Langtidsstress er særdeles skadeligt, da denne ændrer hormonbalancen uhensigtsmæssigt.

Arvelig disponering.

Symptomerne ved kræft afhænger af, hvilken type cancer det er, samt hvor canceren findes. Cancer er ikke symptomgivende, før den har nået et vist niveau. Visse typer symptomer bør man altid undersøge nøjere. Det kan være symptomer, der typisk ses ved mindre alvorlige lidelser, men som ikke bedres på forventet tid:

Modermærker, der pludselig begynder at vokse eller skifte farve (maligne melanomer).

Afføringsbesvær: Diarré, forstoppelse eller begge på skift.

Kroniske mavesmerter.

Blødninger: Blod i afføring, urin, øre, næse eller mund. Blødninger eller tyndt udflåd mellem menstruationer, ved samleje eller efter overgangsalderen.

Sår, der ikke rigtig vil læges.

Knudedannelse: I brystet, på hals eller andre steder.

Almen udmattelse, manglende appetit, vægttab, blodmangel og infektioner, især svampeinfektioner. Disse ses typisk ved fremskreden kræft.

Efter hjerte-karsygdom er kræft den hyppigste dødsårsag i de industrialiserede lande.

Anbefalinger:

Generelle råd til sygdomsforebyggende livsstil findes ved at følge anvisningerne "Generelle råd for syge og raske" og de medfølgende anbefalinger. Klik på knappen: "Din Sundhedstest" i venstre margin.

Kræft er en chok-diagnose for de fleste. Alligevel er det vigtigt ikke at resignere, men i stedet at tage udfordringen op med en massiv indsats. Både forskning og klinisk erfaring har vist os, hvad der bør undgås, og hvad der kan anbefales. I praksis er det umuligt at undgå stoffer, der i en eller anden sammenhæng har vist sig at kunne forårsage kræft, men det er en god idé at undgå så mange som muligt.

Cancerpatienter har behov for tilskud af forskellige næringsstoffer og medikamenter, men erfaringsmæssigt optager de kun en mindre del fra tarmen, og deres appetit er også gerne nedsat.

De har behov for store doser vitaminer, mineraler og andre tilskud med høj optagelighed, evt. suppleret med intravenøse tilskud af f.eks. C-vitamin. Ved ringe appetit kan man komme nogle gode ting i en blender, da de fleste godt kan drikke. Se også artiklen "Whole Lemon Juice", som ligger i biblioteket.

Undgå:

Stegt, herunder friturestegt, grillet, røget mad og dåsemad.

Kød så meget som muligt.

Mættede animalske fedtstoffer og margarine.

Alkohol, kaffe, sodavand og mælkeprodukter.

At indtage noget, der indeholder mange tilsætningsstoffer.

For meget salt.

Slik og sukker, kunstige sødemidler, hvidt mel og tomme kalorier generelt.

Tobaksrøg - egen eller andres.

Al unødvendig medicin.

Miljøbelastninger.

Det kan anbefales at:

Spise vegetarisk mad og helst af økologisk kvalitet.

Spise masser af kål, broccoli, løg, hvidløg, rødbeder, gulerødder, sojaprodukter og friske krydderier.

Spise let forarbejdede, mælkesyre-gærede, ovnbagte eller dampede fødemidler.

Bruge koldpresset jomfruolivenolie til opvarmning.

Drikke 1 ½ liter rent vand daglig.

Drikke grøntsagssaft fortyndet med vand samt grøn te.

Indtage urter, der styrker immunforsvaret og afgiftende organer som lever og nyrer.

Gå regelmæssigt i sauna.

Gå tidligt i seng.

Motionere dagligt og få frisk luft hver dag.

Tag balancerede terapeutiske doser af vitaminer, mineraler og egnede kosttilskud.

Blive undersøgt for fødevareintolerans således at immunbelastende mad kan undgås.

Søge hjælp hos læge med speciale i orthomolekylær medicin eller hos en anden erfaren behandler.

Supplere med akupunktur, zoneterapi, immunterapi o.a.

Sørge for at foretage sig noget rart og få et godt grin - helst flere, hver dag.

Vedrørende essentielle fedtsyrer (EFA)

Omega 3 fedtsyrer fås fra græskarkerner, hvedekim, hørfrø og hørfrøolie, torskelevertran, fed fisk og fiskeolie, portulak, raps, grønne grøntsager, sesamfrø og olie, soja og valnødder. 1 spskf. torskelevertran dgl. eller 1 tskf. malede hørfrø eller valnøddeolie hver morgen er billigere end fiskeolie kapsler. Tilsæt evt. et par

kapsler E-vitamin til hørfrøolien for at undgå harskning.

Forslag til et basalt dagligt kosttilskudsprogram:

Multivitamin-mineraler: VIP IX. Dosering 7 tabl dgl. som fordeles til dagens måltider.

Ekstra C-vitamin: Dosering 10 - 15 g som fordeles over hele dagen.

MCP Modifieret citruspectin: Dosering 4 kapsler 3 gange daglig. Evt. mere.

Hajbrusk - tabletter eller flydende: Dosering 24 kapsler - eller flydende: Knap 24 ml. Tag hajbrusken forskudt fra måltider.

Coenzym Q10: 300 mg - evt. mere. Tages forskudt for måltider.

Dette program kan med fordel udvides med forskellige urter o.a.

Kosttilskud til personer i kemo- og strålebehandling

Nedenstående program hjælper kroppen til at klare behandlingen uden at svække effekten af kemoen og strålerne.

C-vitamin i form af calcium ascorbat. Dosering: 4 g morgen og 4 g aften

E-vitamin i form af d-alfatocoferylsuccinat. Dosering: 400 i.e morgen og 400 i.e. aften.

Beta caroten i form af naturligt beta caroten. Dosering: 30 mg morgen og 30 mg aften.

B-vitaminer i form af et stærkt B-vitaminkompleks. Dagsdosis deles i to portioner som tages morgen og aften.

Mineralkompleks tages uden jern og kobber. Dagsdosis deles i to portioner som tages morgen og aften.

Herudover tages ingen ekstra tilskud.

Ovennævnte program påbegyndes 5 - 2 dage før kemo- og strålebehandlingerne påbegyndes og fortsætter en måned efter at terapien er afsluttet. Herefter trappes ned til $\frac{1}{2}$ dosis og man kan igen supplere med andre tilskud som Q10 og modificeret citrusekstrakt og hajbrusk m.v.

Advarsler:

Kræft bør tilses af læge før egenbehandling.

Særlige Bemærkninger:

Se også Alkoholisme, Brystkræft, Fødevareintolerans, Godartede brystknuder, Hormonforstyrrelser, Karpis's sarkom, Overvægt, Prostatakræft, Rygning, Stress og Undervægt.

Grøn te - Grøn the - Camelia sinensis

Højt indhold af bioflavonoider. Har antioxidantegenskaber. Benyttes for sin velsmag, stimulerende virkning, til at forebygge kræft, mod bakterier, virus, huler i tænderne, plak, højt indhold af LDL-kolesterol og til at regulere blodsukkeret.

Beskrivelse:

Grøn te er blade fra tebusken Camelia sinensis. De dampes og varmetørres, men fermenteres ikke ligesom sort te. De benyttes både som teblade og som pulver.

Grøn te indeholder mange gavnlige stoffer: B-vitaminer, C-vitamin, mineraler - ofte betydningsfulde mængder af mangan, lithium, molybdæn og andre spor- og mikromineraler, koffein samt mange bioflavonoider. Mængden af disse indholdsstoffer varierer med dyrkningsforholdene, klimaet, tebuskenes alder og hvor på busken, bladene stammer fra.

Koffeinindholdet i en kop grøn te er typisk mellem 50 og 100 mg koffein.

Grøn te har en kraftig effekt som antioxidant. Den virker cellebe-

skyttende, især overfor mavesæk, tyndtarm, bugspytkirtel, tarmkanal og lunger. Den er med til at forebygge kræft, modvirker bakterieangreb og dermed madforgiftning og huller i tænderne, modvirker virusangreb, regulerer blodsukkeret og er derfor appetitdæmpende, sænker niveauet af LDL-kolesterol i blodet.

Bemærk:

Der er ikke knyttet nogle særlige bivirkninger ved indtagelse af grøn te. Ved forhøjet blodtryk bør man dog ikke indtage større mængder uden først at kontrollere blodtrykket.

Grøn te kan hos nogle give en følelse af "hul i maven" samt søvnproblemer ved indtagelse sent på dagen.

Undgå de billige grønne teer fra Østasien, som kan være sprøjtet med DDT. Køb i stedet økologisk grøn te eller te der er kontrolleret fri for rester af sprøjtegifte.

MSM – methylsulfonylmethane

*Af Carsten Vagn Hansen.
Læge, sundhedskonsulent*

MSM er et naturligt forekommende organisk stof. Det er hvidt, lugtløst, smager let bittert og indeholder 34% svovl. Planter og træer optager stoffet, som stammer fra plankton i oceanerne. Efter nedbrydning fordamper svovlholdige stoffer op i den ydre atmosfære, hvor ozon og ultraviolet lys omdanner dem til DMSO, der er et forstadium til MSM, og MSM. Det kommer så ned med regnvandet og optages i planter og træer. MSM findes også i naturlig form i den menneskelige krop, og vi udskiller normalt mellem 4 og 11 milligram af stoffet dagligt med urinen. Forsøg med radioaktivt svovl i MSM har vist, at efter indtagelse af stoffet hjælper svovlet med at danne de livsvigtige aminosyrer taurin, methionin og cystein.

MSM er et af de mindst giftige stoffer, der findes. Dødelig dosis for mus er over 20 gram pr kg legemsvægt. Det svarer til, at en voksen mand skal tage mere end et kilo på en gang for at have 50% risiko for at dø af det. Der er aldrig rapporteret alvorlige

bivirkninger. Almindeligt bord-salt er lang mere giftigt.

Svovl er et livsvigtigt mineral og nok det mest oversete af alle, da man hidtil har ment, at vi får nok af det i vores mad, blandt andet i form af svovlholdige aminosyrer. Der er svovl i kød, fjerkræ, æg, fisk og mælkeprodukter, men meget af svovlet fordamper fra maden, når den ikke er helt frisk eller bliver tilberedt ved bl.a. kogning og stegning. Der er også forskel på biotilgængeligheden af af det svovl, der findes i kosten. Med alderen falder svovlindholdet i kroppen, så behovet øges.

Svovl har stor betydning for mange af kroppens funktioner og væv og findes overalt. Det er i aminosyrer med til at stabilisere cellemembraner, afgifte celler og dæmpe smerter, og mange B-vitaminer indeholder svovl, der også er nødvendigt for dannelsen af insulin. MSM er transportmolekylet, der sikrer, at der er svovl til rådighed overalt, hvor der er brug for det. Man kan i virkeligheden ikke kalde MSM for naturmedicin eller et lægemiddel. Det er mad.

Gigtlidelser

Svovl er nødvendigt for dannelsen af bindevæv, og man har derfor studeret virkningen på gigtlidelser. Man har blandt andet fundet, at svovlindholdet i

brusken i gigtramte led kun er omkring en trediedel af indholdet i normal brusk. Gigtramte har også en nedsat mængde af den svovlholdige aminosyre cystein, der samtidig er en kraftig antioxidant.

Et forsøg på Oregon Health Sciences University med mus har vist, at mus, der fik tilskud af MSM, ikke viste nedbrydning af ledbrusken, i modsætning til mus der ikke fik MSM.

Da der er tale om et naturligt stof, der ikke kan patenteres, er det småt med regelrette videnskabelige forsøg, men professor Ronald M. Lawrence fra University of California, Los Angeles, School of Medicine, har gennemført et dobbeltblindt forsøg med 16 slidgigtramte i alderen fra 55 til 78 år, hvoraf ti fik MSM, 2.250 mg dagligt, og seks placebo. Alle havde røntgensikret slidgigt. Deltagernes smerter blev målt af en uafhængig person på en skala fra 0 til 10 før, fire uger efter og seks uger efter forsøgets start. Ved fire uger viste gruppen, der fik MSM, gennemsnitligt 60% bedring af smerterne og ved seks uger 82% bedring. I Placebogruppen var der ved fire uger gennemsnitligt 20% bedring og ved seks uger 18%.

Sammen med glukosamin, der er vigtigt for at kunne genopbygge

brusk, virker MSM smertestillende ved at dæmpe den betændelseslignende, inflammatoriske proces i ledbrusken, reparerende på brusken og stimulerende på bruskens vækst, så den kan styrkes og vokse ud igen. Sener og ledbånd styrkes også og smiddiggøres. Men for at få fuld effekt er det nødvendigt at bevæge og bruge leddene meget og rigtigt. Der dannes kun ledvæske, når led bevæges.

MSM har også vist sig at kunne nedsætte eller ophæve muskelømheden og muskelkramper hos både syge og sportsudøvere. At der ikke er tale om en trossag, understreges af, at MSM i mange år har været brugt og stadig bruges til væddeløbsheste for at forebygge muskelproblemer. Selvom der mangler større videnskabelige undersøgelser, så foreligger der mange positive erfaringer med brug af stoffet ved gigtsygdomme og blandt andet også ved fibromyalgi. Evnen til at dæmpe de betændelsesagtige reaktioner i kroppen, der medfører smerter, ser ud til at være til stor gavn for mange.

Dosering:

Den normale dosis af MSM er på 1-2 gram 2 gange dagligt, men man kan uden problemer gå op til 5 gram 2 gange dagligt. Giver man mere, kommer der ikke nogen stærkere virkning. Der sker

ikke en skadelig ophobning af MSM i kroppen, for efter cirka 12 timer er overflødig MSM skyllet ud af kroppen.

Andre muligheder for anvendelse

Svovl er blevet kaldt skønhedsmineralet, da det er nødvendigt for bindevævet, huden, håret og neglene. Neglene bliver stærkere og vokser hurtigere. Det samme gælder hestehove. MSM modvirker også aldersændringer i huden og fremmer heling af huden, fx modvirkes grimme ar. Akne kan også modvirkes. I gamle dage brugte man meget svovlsæbe mod akne.

MSM modvirker fødemiddelallergi ved at "tætne" tarmslimhinden, så stumper af det, man ikke kan tåle, ikke kan komme ind i kroppen. Det modvirker mavesår og kan binde skadelige stoffer, der så efterfølgende udskilles med afføringen. Det fremmer normal fordøjelse og modvirker forstoppelse. Det har også vist sig, at MSM modvirker parasitter som fx Giardia og indvoldsorm ved, at parasitterne ikke kan sætte sig fast i tarmslimhinden.

Man kan læse mere om MSM i bogen "The Miracle of MSM" af Stanley W. Jacob, der er læge i USA og har en meget stor erfaring med MSM, og professor Ronald M. Lawrence.

Den sande historie om G-lenk

Af Asger Nielsen.

Hvordan kan det være Mezina finder på at sende et produkt på markedet som på samme tid vækker utrolig positiv opmærksomhed i medier og blandt forbrugere og så næsten øjeblikkeligt giver anledning til at myndighedernes søgelys rettes mod firmaet og produktet?

Historien om G-lenk rejser en række spørgsmål om vilkårene for lancering af produkter med stor nytteværdi, på det danske marked. Hvilke interesser vægter mest? Er der vilje til at tilgodese store befolkningsgrupper - måske 30% af den voksne befolkning! - berettigede forventning om at internationale forskningsresultater kommer dem til gode? Bliver det i virkeligheden en slags "røvere og soldater" om hvem der er mest "smart" i sin argumentation, eller en skyttegravskrig snarere end et ønske om at finde de rigtige "kasser" i lovgivningen at putte nye produkter ned i?

Døm selv når du læser historien om G-lenk

De første rapporter om brugen af glucosamin finder vi omkring 1980. Dels er der tale om injektion af glucosamin i direkte i ledet eller at man giver forskellige glucosamin forbindelser som tabletter.

Var glucosamin nu er helt nyt, fremmedartet lægemiddelstof som kunne tænkes at give anledning til en lang række bivirkninger og der måtte omgærdes af store sikkerhedsforanstaltninger? Næ, glucosamin er såmænd kun et sukkermolekyle med lidt kvælstof hægtet på det ene kulstofatom. Glucosamin findes i forvejen stort set overalt i kroppen i form af stoffer der indgår i kroppens bindevæv og bruskvæv i stoffer som kaldes polysakkarider fordi de består af mange sukkermolekyler, men mere specifikt betegnes glycosaminglykaner, hvilket er polysakkarider med strukturel betydning for kroppens væv.

Glucosamin indgår i bruskvævet lidt på samme måde som calcium indgår i knoglerne,

protein i muskulaturen og jern i de røde blodlegemer.

Al forskning siden hen har bekræftet at stoffet er aldeles uskadeligt.

Klassificering - hvordan?

Når det skal afgøres hvordan et stof der gives til mennesker skal placeres rent lovgivningsmæssigt er der flere ting der spiller ind, f.eks. hvad er formålet med stoffet, er stoffet nyt eller kendt, naturligt eller syntetisk.

Er det forbundet med risici at tage stoffet?

Formålet

Hvis den der markedsfører et produkt vælger at sige at stoffet helbreder eller behandler sygdomme, kan produktet klassificeres som et lægemiddel.

Hvis man derimod anser stoffet for at være et element i opbygningen af kroppens væv, er det måske mere passende at klassificere det som et levnedsmiddel eller et tilskud til kosten. For den sidste mulighed taler også at stoffet er simpelt, velkendt og uskadeligt. Et italiensk firma har imidlertid valgt at

registrere glucosamin som lægemiddel i en række lande, men sælger paradoksalt nok samtidig sit produkt som kosttilskud i USA

Danske myndigheder.

Hvordan ser de danske myndigheder på glucosamin? Normalt udtaler danske myndigheder sig ikke om den slags uden at være blevet spurgt og da tidsskriftet "Dagens Medicin" i foråret spurgte de danske myndigheder om glucosamin efter at der i The Lancet var publiceret et 3-årigt studie med glucosamin, fik de svaret at det ikke kunne sælges som kosttilskud i Danmark idet stoffet ingen næringsværdi havde.

Man kunne undre sig over et sådan udsagn, da det er velkendt at glucosamin optages godt i den menneskelige organisme, dels indbygges i kroppens væv - især bruskvæv - eller forbrændes - metaboliseres - i kroppen til bl.a. kultveilde, urinstof og vand. I virkeligheden mente myndighederne at glucosamin ikke hører til de essentielle næringsstoffer - dvs. vitaminer, mineraler og spor-

stoffer, som kroppen ikke selv kan danne.

At der så øjensynligt er nogle personer som, uvist af hvilken grund, ikke kan danne tilstrækkeligt glucosamin, eller under alle omstændigheder har stor gavn af at få et lille tilskud, tog man ikke hensyn til i Fødevaredirektoratet.

"Send aben videre"

Man kan ofte få den fornemmelse at det blot gælder om at flytte ansvaret. I dette tilfælde prøver Fødevaredirektoratet at flytte ansvaret for produktet til Lægemiddelstyrelsen. Uden grund kan man mene. Hvorfor? Fordi der findes mindst én gruppe produkter under fødevarelovgivningen, hvor glucosamin passer ind som fod i huse. Desuden er der ikke noget krav om at kosttilskud skal indeholde næringsstoffer i traditionel forstand.

Kosttilskud - definitioner og råvarer.

Da lovgivningen om kosttilskud indtil videre er et nationalt anliggende i EU gælder de danske regler for kosttilskud

kun i Danmark, selv om de måske til en vis grad ligner reglerne i andre lande. En bekendtgørelse - nr. 860 af 25. september 1996 - fastlægger vilkårene for kosttilskud og blev i 1997 suppleret med en vejledning: Levnedsmiddelstyr. vejl. af februar 1997.

I disse regler defineres kosttilskud og det slås fast at der er tre typer:

2.2.1. Kosttilskud

Et kosttilskud er i bekendtgørelsens § 1 defineret som et produkt, der sælges som tilskud til sædvanlig kost. Produktet må ikke være et lægemiddel eller et almindeligt levnedsmiddel, og det må heller ikke have energimæssig betydning.

Kosttilskud opdeles i kosttilskud uden tilsatte næringsstoffer og kosttilskud med tilsatte næringsstoffer.

Kosttilskud uden tilsatte næringsstoffer består af en eller flere levnedsmiddelingredienser, typisk koncenter, ekstrakter eller droger. Kosttilskud med tilsatte næringsstoffer er enten produkter, hvis virksomme stoffer udelukkende er næringsstoffer, dvs.

vitaminer, mineraler eller andre stoffer, som ikke i sig selv er levnedsmidler (men derimod tilsætningsstoffer), og som er anvendt for at påvirke produktets næringsværdi, eller produkter der består af en eller flere levnedsmiddelingredienser tilsat næringsstoffer (tilsætningsstoffer).

Som man ser findes der en gruppe kosttilskud som typisk består af koncenter, ekstrakter eller droger. Blandt disse produkter er mange præparater med planteekstrakter nok de mest kendte, men også mineralske "droger" som f.eks. dolomitterkalk findes på markedet.

Mindre kendt er at droge også kan have animalsk oprindelse, men det står udtrykkeligt i vejledningen:

2.2.3.1. Droger

En droge er betegnelsen for alle rå eller delvis tilberedte vegetabiliske, animalske og mineralske produkter.

Da glucosamin udvindes af krabbe-reje- eller hummerskal kunne G-lenk uden problemer indplaceres som et kosttilskud

med indhold af en delvist tilberedt animalsk droge.

Det var også det svar Fødevareregion Esbjerg fik da vi blev spurgt om de nærmere detaljer omkring G-lenk.

Manglende goodwill eller en skjult dagsorden?

I stedet for blot at acceptere dette faktum drejede Fødevareregionen fokus over på stoffet glucosamins temmelig store kemiske renhed - et spørgsmål som ikke tidligere havde været drøftet, hverken i korrespondance eller ved de to møder vi har haft med regionen.

Fidusen er at der findes endnu en kategori af mulige indholdsstoffer i kosttilskud: Isolater. Det er kemisk rene stoffer der også kan fremstilles syntetisk - f.eks. vil ren askorbinsyre (C-vitamin) være et isolat og dermed et tilsætningsstof, der skal godkendes før brug, mens ekstrakt af acerolakirsebær, selv om det er rigt på C-vitamin, blot er et ekstrakt - en droge.

Hvorfor er glucosamin så rent ?

Fra de rå skaller gennemgår glucosamin en række processer, hvilket ikke er usædvanligt for hverken levnedsmiddel- ingredienser eller droger. Man kunne måske tro at der udfoldes store anstrengelser for at sortere glucosamin fra de øvrige indholdsstoffer - en indsats der kunne retfærdiggøre betegnelsen "isolat". Det er imidlertid ikke tilfældet. Hvis man forsigtigt hælder syre på krabbeskaller, fjernes den kalk der er i skallen og man står tilbage med kitin, som er en hovedingrediens i både disse skaller og i de hårde skalle der omgiver insekter. Ca. 75% af krabbeskallen er kitin.

Kitin er i virkeligheden et strukturelt polysakkarid lidt ligesom de stoffer vi før omtalte fra menneskers væv - en masse små enkeltdele, som er fuldstændig ens og som, når de skilles ad, viser sig at være - ja, netop - GLUCOSAMIN. Man bruger en proces, der kaldes hydrolyse, til at spalte kitinet i dets enkeltdele. Desuden indgår forskellige andre mindre efterbehandlinger for at fremstille det endelige stof gluco-

saminsulfat. Selve renheden af dette stof skyldes ikke en bevidst raffinering under fremstillingen, men udelukkende at kitin består af glucosamin.

En anden mulighed?

Et ret nyt EU-direktiv fastlægger reglerne for en type levnedsmidler til særlige medicinske formål. Disse produkter kan være "fuldt dækkende", med alle nødvendige næringsstoffer, eller de kan være "ikke fuldt dækkende" ifølge definitionerne - altså en form for kosttilskud.

Et nyt direktiv, der endnu ikke er implementeret i dansk lovgivning, fastslår at det ikke er muligt at lave en dækkende liste over de stoffer, der kan indgå i disse produkter, fordi forskningen hele tiden leverer ny viden. Kravet er altså at der skal være dokumentation for nytten af disse stoffer, ligesom der er for glucosamin. Blandt de stoffer der i dag findes på listen er f.eks. rene aminosyrer, nukleotider, carnitin og cholin som ikke i dag er tilladt i kosttilskud på det danske marked.

Det ville være en let sag at tilføje glucosamin på denne liste.

Oven i købet er det et krav til produkter "Til særlige medicinske formål" at de skal bære en påskrift om hvilken sygdom eller særlig fysiologisk tilstand brugerne skal have - kan det være mere ideelt???

Fødevaremyndighederne slår syv kors for sig, når man nævner disse regler.

Hvorfor? Hvis interesser er det man søger?

I hvert fald ikke de mange personer i Danmark der lider af slidgigt og hvis led kunne have gavn af indtagelse af den lille byggesten til deres brusk som hedder GLUCOSAMIN.

Man hører om problemer i sundhedssektoren - problemer med at få enderne til at nå sammen økonomisk, problemer med at den stigende levealder og de "store årgange" belaster systemet.

Man hører om bivirkninger fra den anvendte medicin og store omkostninger for indlagte på hospitalerne og operationer. Blot gigtsygdomme anslås at koste samfundet 21 mia. kr. om

året.

Men når der dukker noget op som med stor sandsynlighed vil kunne medvirke til at løse i hvert fald nogle af disse problemer - et effektivt, billigt uskadeligt stof - Ja, så skal der altså lægges hindringer i vejen.....

Hvorfor ikke i stedet trække på samme hammel?

CREATIN

Creatin er et billigt stof uden lugt og smag. Det er den substans i kød, der får musklerne til at vokse. Det er også creatin, der er årsag til, at flere mennesker siger de ikke kan undvære kød. Kun 2 g pulver daglig i 4 uger får musklerne til at vokse, også uden hård træning. Vil man have en hurtigere effekt, er dosis 6 g daglig i en uge, og derpå dosisreduktion 2 g. Det er ikke kun muskelmænd der kan have glæde af dette stof. Den skrumpning af musklerne der er forbundet med høj alder, kan reduceres af creatin. Dermed reduceres også den aldersbetingede tendens til rysten, og musklerne genvinder sin styrke.

ALUMINIUM

Vidste du at

- aluminium kendes bedst som mineralet i gryder, pander og holdningsfolie?
- Tilstedeværelsen i lever, hjerne, knogler, skjoldbruskkirtel og lunger, opfattes som forurening.

Virkning

- Aluminium deltager ikke i biologiske processer.
- Det er tungt optageligt, men syre-regn har øget optageligheden i planter og dyr.

Bivirkning

- Aluminium kan forårsage hjerne-skade og senilitet, og har fået øgenavnet "glemsomhedsmineralet". Symptomerne er længe undervejs (formentlig 20 år).
- Det bliver af nogle forskere vurderet at være lige så giftigt som bly.
- Der er fundet høje koncentrationer af aluminium i hjernen hos personer døde af hjernesvind (Alzheimer sygdom).
- Der er en overhyppighed af Alzheimer i områder med høj aluminiumskoncentration i drikkevandet (Wales), men der er sandsynligvis også en arvelig komponent.
- Forværrer knogleskørhed.

● Kan blokere jernets transportsystemer i blodet og forårsage blodmangel uden jernmangel.

● Kog eller steg ikke din mad i aluminiumsfolie, specielt ikke til børn.

● Anvend ikke aluminiumsgryder til sure fødevarer (frugt, rabarber, ost).

● Undgå evighedsholdbare fødevarer. De indeholder ofte aluminium (visse mælkeerstatninger, pulvermad, -supper og -fløde).

● Undgå aluminiumsstøv (fra aluminiumsværker, bagepulver eller i deodorantspray).

● Mange syreneutraliserende midler indeholder aluminium. Brug i stedet en lille teskefuld natron i et glas lunkent vand.

● Vacciner kan indeholde små mængder af aluminium.

● Komælksallergikere der i stedet drikker soyamælk, udsættes for aluminium. Den indeholder angiveligt 10 gange mere. Dette bekræfter igen fordelene ved at amme sit barn i minimum 6 måneder.

Fra bogen

"VITAMINREVOLUTIONEN"

Af Knut T. Flytlie

udkommet på forlaget L & R Fakta, er på 332 sider og koster 298 kroner.

Adresser på lokalforeninger

Københavns Lokalforening

Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj

tlf. 3860 9680

København Nord

Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby

tlf. 4587 9775

Lokalforeningen Nordjyllands Amt

Harald Svenningsen, Kirkevej 1, 9520 Skørping

tlf. 9839 1614

Adresser på kontaktpersoner

Erik Hyllested,

Hindsholmvej 266, 5370 Messinge

tlf. 6532 1965

Vagn Skov,

Torvet 14, Askov, 6600 Vejen

tlf. 7536 1568

Birte Sjelborg,

Helenevej 5, 6740 Bramming

tlf. 7517 3334

Knud Harring,

Refsvej 61, st.tv., 1. 7700 Thisted

tlf. 9791 1188

Erland Hyllested,

Sølstedgårdvej 1, 6240 Løgumkloster

tlf. 7474 3423

Karen Skovbjerg,

Dyrvigvej 2, 6880 Tarm

tlf. 7534 3061

LANDSFORENINGEN TIL FOREBYGGELSE AF KRÆFT GIRO 110 0440

Formand, Annette Tyoko, Peblinge Doss. 22, 2.th. 2200 Kbh. N

tlf. 3536 2860

e-mail: tyoko@post6.tele.dk

Næstformand, Arne M. Hansen, Skovmøllevej 26, 7100 Vejle

tlf. 7582 7695

e-mail: ah@modulnet.dk

Kasserer, Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby

tlf. 4587 9775

e-mail: lfk@forebyg.dk

Sekretær. Lena Agger, Oddervej 176 A, 8270 Højbjerg

tlf. 2073 3082

e-mail: lenaagger@ofir.dk

Foreningens hjemmeside på internettet er følgende:

www.forebyg.dk