

# NÄKÖKULMA

2011-2012

tidskrift för funktionell medicin

Professor Olle Ljungqvist  
är bekymrad  
över undernäring  
sid 8



Senaste nytt från ESPEN  
sid 6

Sisko Helsti  
"Jag fick ett  
nytt liv" sid 4

Finländare  
hjälp till i  
Ghana sid 18

Susanna Nurminen  
återhämtar sig efter  
kvicksilverförgiftning  
sid 14





# Välkommen till Antioxidant- kliniken för näringsvård



Kroppens ömtåliga cellvärld utmanas i vår tid av många hälsofaror som t ex ohälsosam mat, tillsatämnen, tungmetaller, föroreningar, virus och bakterier. De ger upphov till s k fria radikaler eller oxidationsframkallande faktorer. De orsakar oxidation i cellmembranernas viktiga fettsyror, vilket i sin tur ger upphov till degeneration i organismen. Människans antioxidantsystem har som uppgift att hjälpa cellerna att skydda sig mot giftiga ämnen och fria radikaler. Ibland fungerar dock inte antioxidantsystemet tillräckligt bra och måste kompletteras med näringsfaktorer som saknas. Denna kompletterande vård kallas antioxidantvård. Den utgör en central del av modern näringsvård eller nutritionsvård som den också kallas.

## Antioxidantvård passar alla

Även på Antioxidantklinikerna utgör traditionell medicin grundvalen för vården. Till mottagningarna kommer bl a patienter som lider av infektioner och allergier och problem med tarmsystemet, hjärtat eller blodcirkulationen. Antioxidantvård är lämplig för personer

- som är utmattade och trötta
- som vill bevaka sitt hälsotillstånd
- som under överinseende av en läkare vill följa sina halter av vitaminer, fetter och spårämnen
- som vill skaffa sig kunskap om nutrition
- som känner av åldrande eller anser sig äta ensidig kost

## Antioxidantvård är en vårdform som angriper sjukdomars orsaker

Målsättningen i antioxidantvården är att stödja organismens egna försvars- och reparationsmekanismer mot sjukdomar. Hos en frisk person fungerar försvarsmekanismerna i allmänhet väl. Antioxidantvården åtgärdar på cellnivå störningar i ämnesomsättningen genom att förebygga och ofta även genom att befrämja hälsa. Antioxidantvård är en kompletterande vård som inte utesluter andra former av vård. Man bör dock komma ihåg att en person som får antioxidantvård inte bör avbryta vård som ges på annat håll utan vårdande läkares tillstånd.

Antioxidantvård är ett viktigt delområde inom funktionell medicin. Sammanfattande kan man säga att antioxidantvård är medicinsk vård med sådana vitaminer, spårämnen, fettsyror, aminosyror och naturläkemedel som har en uppbyggande eller reparerande effekt på cellernas strukturer.

## Mätningar grund för vården

Klinisk undersökning, diagnos, vårdplan, uppföljning och dokumentation utgör grundvalen för antioxidantvården. Den traditionella vården fortsätter vid sidan om nutritionsvården. Noggranna laboriemätningar som kartlägger nutritionstillståndet utnyttjas som hjälp i vården. Mätningar som görs av halterna när det gäller mikronutrientier är viktiga för ordinationen av den skyddande medicinering som krävs för att uppnå ett gott vårdresultat.

För ett hälsosamt liv – sedan år 1976

[www.antioksidantti.fi](http://www.antioksidantti.fi)

Kontaktuppgifterna på tidningens sista sida



## NÄKÖKULMA

Tidskrift för  
funktionell  
medicin

Antioxidantklinikernas  
kundtidning

Årgång 17

Publicerare:  
Kruunuhaan Lääkärikeskus Oy  
Kaisaniemenkatu 1 Ba  
00100 Helsinki  
(09) 622 6450  
helsinki@antioxidantti.fi  
www.antioxidantti.fi

Chefredaktör: Raimo Henttonen  
Redaktör: Gunni Nordsröm  
Annonser: Virpi Lagström

Finsk upplaga: 300.000

Produktion:  
Reklambyrå Fixit Ab  
Östra Långgatan 49  
64100 Kristinestad  
(06) 221 3331  
fixit@saunalahti.fi

## Är det inte varje läkares skyldighet att bekämpa undernäring?

Man vet att upp till femtio procent av cancerpatienterna lider av störningar relaterade till näring. Detta framgår av ett uttalande från EU-parlamentet år 2010. I detta konstateras också att undernäring orsakar lika stora utgifter för samhället som fetma. Förvånande, inte sant?

Den medicinska stödorganisationen ENHA (European Nutrition for Health Alliance) anser att detta kräver snabba åtgärder. Enligt denna organisation lider fem procent av Europas befolkning av undernäring. Hos 40 procent av sjukhuspatienterna och hos 60 procent av intagna på vårdinrättningar kan man konstatera undernäring. I det rika Europa.

Dessa siffror utgör ingen överraskning för Antioxidantklinikernas läkare. I sitt kliniska vårdarbete har de kunnat konstatera näringsbrister och näringsstörningar hos så gott som alla problempatienter – ofta har det varit fråga om mångsymptompatienter. Man fastställer patienternas bakgrund och status, varefter de får en adekvat näringsvård, grundad på noggranna mätningar. Samtidigt fortsätter eller inleds kanske en nödvändig medicinsk vård.

Men hur ser det i Finland förhärskande mönstret ut? Enligt statistiken ordinerade våra läkare i fjol 1,7 miljoner antibiotikakurer, 700 000 statinmedicineringar och en halv miljon syrereglerare. Det skrivs ut recept på mottagningarna, men sällan tar man reda på patientens genetiska arv, matvanor, miljöbetingelser eller andra bakgrundsfaktorer. Läkare ordinerar upp till fyra mediciner per sjukdom och många patienter kan ha många sjukdomar. Ingen kan hålla reda på medicinernas samverkans- eller biverkningseffekter. Men man vet vad detta kostar samhället.

I den finländska läkarutbildningen ingår inte näringslära eller näringsvård. Det borde det göra, åtminstone enligt vanligt bondförnuft. Det skulle ju vara lönsamt i det långa loppet, antar jag. Man skulle säkert i mycket högre utsträckning än vad som sker för närvarande kunna förebygga våra folksjukdomar som hjärt/kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och cancer.

EU har med hjälp av ESPEN ([www.espen.org](http://www.espen.org)) inlett en kamp mot undernäring. Borde inte även finländarna ansluta sig till den kampen.

När det gäller vårdprodukter förefaller det i någon mån bakvänt när läkemedelsindustrin försöker utveckla syntetiska ämnen (mediciner) för att påverka oxidativ stress. Vi vet ju att ren och mångsidig föda samt antioxidanter bäst förhindrar celldöd.

Paradoxen ligger i att hälsovårdens utövare och beslutsfattare inte tar i beaktande att antioxidanterna är oumbärliga för människans liv och tillväxt.

Raimo Henttonen  
chefredaktör

PS De tidigare utkomna numren av Näkökulma finns att läsa på nätet under rubriken [www.antioxidantti.fi](http://www.antioxidantti.fi) > Artikkelit ja kirjallisuutta. Under den rubriken återfinns också tidningens svenskspråkiga versioner.

"Det här är  
mitt nya liv!"



Sisko Helsti, 61, är en kvinna som vant sig vid att själv skaffa information och därefter fatta egna beslut. En gång ordinerades hon att ta en viss medicin "livet ut". Det kan inte vara rimligt, tänkte hon och beslöt att lägga om kost och livsstil i stället.

Text GUNNI NORDSTRÖM  
Bilder RAIMO HENTTONEN

Hennes läkare var skeptisk i början och menade att det inte är möjligt att helt lägga om livsstil. Sisko Helsti stod på sig och sa att hon i alla fall ville försöka. Vad läkaren inte visste var att hon är något av en expert på detta med att ändra levnadsvanor. Hon har som dramapedagog ägnat sig åt att hjälpa bl a skolungdomar att bryta missbruksmönster och börja ett hälsosammare liv. Hon var i flera år anställd inom en organisation med det lämpliga namnet Elämäntapaliitto, Livsstilsförbundet, en organisation med rötter i nykterhetsrörelsen.

För egen del har hon ingen erfarenhet av allvarigare laster, egentligen bara av hur lätt det är att vänja sig vid en ohälsosam kost. Och så cigaretter förstås. Som tonåring lärde hon sig röka på ett konfirmationsläger, av alla ställen. I dag tycker hon att det är tragikomiskt när hon minns hur hon med sina flickvänner låg i en skogsbacke och lärde sig dra halsbloss.

- Nu äter jag massor av bär, jag är nästan blåbärsberoende, så jag måste väl börja med avvänjning, säger hon med glimten i ögat.

Kanske har humorn bidragit till att hon övervunnit sina många hälsoproblem och kan njuta av livet, vilket hon helt uppenbart gör i dag.

## Piggare med åren

Faktum är att Sisko Helsti under årens lopp haft många problem med sin hälsa. Redan vid 19 års ålder genomgick hon en svår höftledsoperation. Hon sammanfattar det hon gått igenom i några få ord:

- Min rörelseförmåga har flera gånger i



*En glad Sisko Helsti tävlar med solen vid Eirastranden i Helsingfors.*

mitt liv varit nere vid noll. Den försvagades successivt på grund av att jag hade en höftprotes som förhindrade mina rörelser. Ännu 1994 kunde jag inte gå mer än 300 meter utan smärtor. I dag går jag ledigt 10 kilometer och jag har till och med vandrat 25 kilometer i ett sträck.

- Visst känns det som ett under. Tack vare den näringsvård jag fick började smärtorna avta vartefter och det gjorde att jag kunde börja styrketräna. Jag förlängde mina promenad- och simsträckor med bara hundra meter till en början, men för tre år sedan kunde man redan tala om kilometer. Värktabletter behöver jag inte alls i dag. Jag motioner flera gånger i veckan året runt.

Rörelseförmågan återvände som en överraskande bieffekt av de näringsterapier hon fick när hon för tio år sedan av helt andra skäl kom till läkaren **Kaarlo Jaakkola** på Antioxidantkliniken i Helsingfors. Det var i samband med att hon skulle genomgå en krävande operation.

- Kaarlo Jaakkola ordinerade en näringsmässig stödvard, som jag följde i tre månader före operationen. Jag är övertygad om att det var just antioxidantterapi som hjälpte mig att tillfriskna från operationen så otroligt snabbt som jag gjorde. Jag fick inga följsjukdomar, ingen feber ens, steg bara upp ur sängen och mätte bättre dag för dag. Detta snabba tillfrisknande väckte uppmärksamhet på sjukhuset.

- Jag har under åren haft många diskussioner med Kaarlo Jaakkola om vad som

krävs för att verkligen ändra livsstil. Det är ju en omfattande process. För min del var den svår bl a därför att jag rökt under många år. Jag har också haft svårt att hålla vikten nere. Ibland har jag slarvat med hans ordinationer och kostrekommendationer. Men i samband med att jag drabbades av svininfluensan för något år sedan blev jag mycket sjuk och svag. Då insåg jag att det var dags att skärpa mig.

- Jag är inte i princip emot kemiska läkemedel, trots att jag känner till deras biverkningar. Jag vill ändå hålla mig till naturliga preparat så mycket som möjligt, säger Sisko Helsti.

### Stärkande sömn

- Jag har använt cirka femton närings-tillskott. Det är svårt att på rak arm säga vilken verkan vart och ett av dem haft, fortsätter hon. I några fall har i alla fall sambandet varit klart. För ungefär ett år sedan kom jag av en händelse att nämna för Kaarlo Jaakkola om min sömnlöshet som hade plågat mig i årtal. Jag hade inte precis föreställt mig att även sömnlöshet skulle kunna åtgärdas med kosttillskott.

- I perioder på två-tre veckor har jag tagit antingen enbart neurolipidpulver eller ett starkt neurolipidextrakt tillsammans med alg-vegetroddsextrakt. Däremellan har jag hållit ett par veckors paus. Nu har jag till detta tillfört en dryck som idrottsmän använder för återhämtning. På det här sättet har vi sökt oss fram till de doser och preparat som haft den bästa effekten.

Jag har också fört dagbok över hur jag sovit. Den bekräftar mina erfarenheter, nämligen att jag sover bättre än tidigare.

- Det har varit en stor tillgång att ha en läkare som trott på mig och stöttat mig. Han har heller aldrig kritiserat mina andra läkare utan bara förklarat att de sköter sin del av vården, han ger kompletterande näringsvård och kostrådgivning. Jag har också själv skaffat mig kunskap och det har ökat motivationen att följa hans ordinationer.

### Vikten ner utan bantning

Vikten är också under kontroll nu, berättar Sisko Helsti. Hon har gått ner tio kg utan att direkt banta.

- När jag äter hälsosamt och får nödvändiga kosttillskott känner jag mig mätt och behöver inte gå och småta hela tiden. Mitt blodtryck har sjunkit och även mina kolesterolvärden har gått ned. Jag går regelbundet på uppföljande kontroller, men ingen läkare har trugat på mig några mediciner utan tvärtom uppmuntrat mig att gå vidare med den terapi som ordinerats på Antioxidantkliniken.

Simning är en sport som Sisko Helsti alltid varit intresserad av och duktig i, men på senare år har hon förkovrat sig genom att gå en speciell kurs i crawling. Utan att vila sig simmade hon nyligen 2350 meter på en timme och 40 minuter utan vilopauser och hon kände sig inte ens trött.

- Jag sa häromdagen att det här är mitt nya liv, jag hade aldrig trott att jag skulle bli i så god form och känna mig så frisk som jag gör nu. I sommar har jag till och med hjälpt min man som betongblandare när han byggt en ny ugn vid sommarstugan.

Helt har Sisko Helsti inte heller lämnat förvärvslivet. Hon arbetar ett antal timmar i veckan i ett familjeföretag, som väl passar hennes livsinställning. Hon har nämligen tillsammans med sina syskon gått in för att förvandla barndomshemmets ägor utanför Helsingfors till ett bostadsområde som helt ska byggas upp enligt ekologiska principer, med trä som genomgående material och energifrågan löst med bergvärme.

- Det känns fantastiskt att få vara frisk och kunna syssla med något meningsfullt.



# Europas kamp mot undernäring

Organisationen ESPEN (The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism) höll sin 33:e kongress i början av september 2011 i Göteborg i Sverige. Temat var "Nutrition in translation – bridging science and practice", på svenska skulle man kanske kunna översätta med "en förändrad näring – från vetenskap till praktik".

ESPEN är en europeisk vetenskaplig organisation vars uppgift är att göra myndigheter, sjukvård och livsmedelsindustri uppmärksamma på undernäringens problem. För att uppnå det målet har ESPEN ett brett samarbete med EU-kommissionen och med de nationella hälsoorganisationerna. I ESPEN:s vetenskapliga kommittéer deltar forskare, läkare samt närings- och kostexperter från hela det europeiska området. Målsättningen är att förhindra undernäring, eftersom man vet att cirka 20-25 procent av den europeiska befolkningen inte får nödvändig daglig näringstillförsel. Siffrorna är betydligt högre bland de äldre i befolkningen, speciellt när det rör sig om sköra människor i äldreboenden och på institutioner.

EU-kommissionen har beräknat att undernäring är den näst största dödsorsaken i Europa. Det har också beräknats att fyra av tio sjukhuspatienter lider av undernäring. Detta orsakar betydande samhällsliga kostnader som förlängda sjukhusvistelser, komplikationer på sjukhusen och ökad dödlighet. Genom adekvat näringsbalans skulle man alltså uppnå betydande samhällsbesparingar.

I enlighet med ESPEN:s traditioner var kongressens vetenskapliga behållning de muntliga anförandena samt posterpresentationen. Ända från början har det hört till att man i samband med kongresserna ordnat undervisning i kursform (ESPEN Life Long Learning Program, LLL).

Denna gång behandlade man problem i samband med näringstillförsel vid olika sjukdomar, t ex näringens betydelse för hur cancerpatienter klarar sig.

I kongressen deltog ca 2 800 forskare, läkare och näringsreapeuter. Det publicerades närmare 700 posters och cirka 200 muntliga sessioner hölls. Denna kongress var den mest omfattande i ESPEN:s historia. Nästa kongress hålls i Barcelona i september 2012.

## Sarkopeni

En av tyngpunkterna under kongressen var diskussionen om sarkopeni, dess diagnostik, i vilken omfattning den förekommer, hur man ska bekämpa den och vilka komplikationer den kan ge upphov till.

Med sarkopeni menar man den minskning av muskulaturen, som ofta börjar redan i 50-årsåldern. Ungefär en procent av musklerna försvinner varje år och muskelmassan kan ersättas av fettvävnader. På det här sättet kan en frodig yttre form vara bedräglig och kan inte utesluta sjukdom. Svag muskelkraft kan döljas under fetma.

Det har beräknats att när åldringarnas andel i befolkningen ökar kommer upp till 20-40 procent av dem som är över 80 år att lida av muskelminskning. Den största delen av patienterna är kvinnor och så gott som alla åldringar inom anstaltsvård lider av sarkopeni. Man kan diagnostisera sarkopeni t ex med ett en-

kelt "time up and go"-test samt med ett test av gångförmågan. Med det sistnämnda testet mäter man den tid som krävs för att gå tre meter fram och tillbaka. Det finns flera andra sätt att fastställa sjukdomen.

Med laboratoriemätningar fastställer man sänkt kreatininhalt i urin, ökning av den känsliga CRP-nivån samt halterna av homocystein och förekomst av anemi. Faktorer som bidrar till sarkopeni är stress och brist på motion, felaktiga kostvanor och nonchalering av förebyggande vård. Enligt forskningen bör man påbörja underhåll av muskelkonditionen senast i medelåldern genom att kompensera möjliga proteinbrister och vid behov använda näringstillskott.

D-vitaminets betydelse underströks i många anföranden. Det framhölls också att man redan med en liten daglig muskelträning uppnår betydande förändringar av patientens välmående och medicinförbrukning. Även frekvensen av för tidiga dödsfall anses minska. Goda förebyggande åtgärder, motion och näringsbalans förefaller ha stor betydelse, speciellt i vården av sköra patienter och åldringar.

## Medelhavsdiet

Ett annat område som man fäste stor vikt vid under kongressen var Medelhavsdieten och de breda befolkningsstudier som bl a amerikanske forskare presenterade.

Medelhavsdieten har anknytning till temat "du är vad du äter". Det dagliga kostintaget enligt Medelhavsdieten innehåller rikligt med olivolja, grönsaker och fiberhaltiga sädprodukter. Mjölkprodukter äter man i form av ost eller yoghurt. Kostvalet innehåller också fisk- och

köttportioner varje vecka. Dessutom hör en måttlig mängd rödvin, intagen i samband med måltid, till repertoaren.

I USA har man beräknat att Alzheimers sjukdom år 1991 orsakade utgifter på cirka 67,3 miljarder. Forskare har bedömt att om sjukdomsförekomsten skulle förbli oförändrad skulle vårdkostnaderna, orsakade av Alzheimer för nuvarande och kommande generationer, stiga till 1,75 triljoner dollar. Detta bara i USA.

Professor **Nikolaos Scarmeas** från New York presenterade befolkningsstudier, som visade att speciellt kvinnor som iakttog Medelhavsdiet löpte en 50-procentig relativ risk att insjukna i Alzheimer. Han konstaterade att Medelhavsdieten kan bidra till att fördröja sjukdomen. Som sammanfattning på sitt breda anförande konstaterade professor Scarmeas att Medelhavsdieten inte bara minskar risken för att insjukna i demenssjukdomen utan att den också förefaller att kunna fördröja tidiga demenssymptom och sjukdomens slutliga utbrott. Han konstaterade emellertid att det inte i dag finns generella kostrekommendationer, men han berättade att han själv dagligen äter olivolja, fisk, grönsaker och frukt – gärna tillsammans med vin. Professorn verkade vara mycket livskraftig när han presenterade kommande forskningsprojekt kring dessa frågeställningar.

Kongressens utbud var mångskiftande och mycket rikligt. Ovanstående är bara ett litet axplock. Förhoppningsvis finns det många finländare både som åhörare och föreläsare vid nästa års kongress i Barcelona. Nu var de få.

*Kaj Mahlberg*



# Undernäring nästa stora fråga inom västerländsk medicin

**Övervikt har länge diskuterats i västvärlden. Men nu börjar man allt mer inse att också undernäring är ett stort problem som måste uppmärksammas inom vården i väst. Det säger den svenske professorn Olle Ljungqvist vid Örebro universitet. Han har som kirurg tillfört ny kunskap bl a om näringens, nutritionens, betydelse före och efter operationer.**

**Text GUNNI NORDSTRÖM**

**O**lle Ljungqvist är sedan 2009 professor i kirurgi vid Örebro universitet. Han har också arbetat på Karolinska Institutet i Stockholm, där han dokterade 1987 på blodsockrets roll som försvar vid blödning. Han blev då intresserad av nutritionsfrågor, ett område där hans engagemang gjort honom välkänd. Fram till för cirka ett år sedan var han ordförande i ESPEN, European Society for Clinical Nutrition, en förening för klinisk nutrition och metabolism. Föreningen har bl a tagit fram riktlinjer för näringsaspekterna inom cancervård och äldreomsorg.

Örebro universitet har nyligen fått rätt att ge läkarutbildning och Olle Ljungqvist berättar att nutritionsvård ingår som en viktig del av utbildningen:

- Det är mycket positivt eftersom kunskap om nutrition bör vara självklar inom vården. Den här insikten börjar spridas mer och mer både i Sverige och övriga Europa. Båda ytterligheterna på det här området, övervikt och undernäring, är ju

aktuella även i de europeiska länderna. Undernäring är inte ett lika synligt problem som övervikt, men jag anser att den är ett minst lika stort problem. Vi måste börja arbeta mer generellt med de här frågorna i planeringen inom vården.

Några kontakter med finländska läkare i den här frågan har han inte haft på senare år, vilket han beklagar:

- Det är synd för det finns så mycket bra forskning i Finland t ex om hjärt-kärlsjukdomar och diabetes, områden som ju ligger nära till hands att förknippa med nutritionsfrågor.

## Näringsdryck före operation

När jag intervjuade Olle Ljungqvist var han just hemkommen från Japan, där han deltagit i en världskongress i kirurgi. Nästa konferens ska hållas 2013 i Finland. Vård blir den finländska kirurgiföreningen.

Då hoppas Olle Ljungqvist kunna väcka finländarnas intresse för något som kallas ERAS-projektet. Det står för Enhanced Recovery After Surgery, ökad återhämtning efter kirurgi. ERAS-projektet ligger högst på Olle Ljungqvists agenda just nu. Inom projektet har han utvecklat modeller för hur man kan förhindra stressreaktioner som framkallar insulinresistens hos patienter som opereras.

- Det håller på att växa fram ett stort internationellt nätverk inom ERAS och vi arbetar med att föra ut de här behandlingsmodellerna, berättar han.

Konkret innebär det här bl a att man ger patienterna två deciliter kolhydratrik dryck innan de ska opereras i stället för att beordra dem att fasta från midnatt före operationen som tidigare. Drycken ska ges ett par timmar före operationen för att ämnesomsättningen ska komma i gång och insulinresistensen efter kirurgin

minskas.

- Det är inga märkvärdigheter i drycken, den är som en förstärkt sportdryck, men innehåller 12,5 procent kolhydrater. Det finns vetenskapliga studier och enkäter som visar att den här näringsdrycken också bidrar till att minska tiden för återhämtning.

Bakgrunden till behandlingsmodellen är att kirurgiska ingrepp framkallar ett stressstillstånd i kroppen, som påverkar ämnesomsättningen och efter operationen skapar en tillfälligt förhöjd blodsockernivå som liknar den vid diabetes. Insulinresistensen har visat sig vara en orsak till komplikationer och fördröjd återhämtning. Har patienten fastat och dessutom fått lavemang är kroppen uttorkad. Om man tillför vätska genom dropp under operationen kan den vätskan bli kvar i kroppen genom att njurfunktionen är nedsatt.

Tack vare näringsdrycken får man inte bara en bättre vätskebalans utan också en bättre ämnesomsättning och mindre risk för komplikationer. Patienternas konvalescens efter operation har visat sig kunna förkortas med två-tre dagar tack vare ERAS-programmet. Patienterna kan också snabbare börja äta normal föda. ERAS-modellen innebär att man bryter med den gamla traditionen att patienterna ska fasta före operationer, en tradition som enligt Olle Ljungqvist egentligen inte hade någon vetenskaplig grund.

## Näringsbrist hos äldre

Han ledde för några år sedan verksamheten vid ett mag/tarmcentrum på Ersta sjukhus i Stockholm. Hans engagemang för näringsaspekterna inom äldreomsorgen tog sig då bl a uttryck i att han såg till att patienterna på sjukhuset och de boende på ett äldreomsorgscenter fick både godare

*Fortsättning på sid 10*



*Olle Ljungqvist  
Arkivbild*

...fortsättning från sid 8

och mer näringsrik mat. Han tyckte inte om uppvärmd mat och genomdrev t ex att potatis alltid serverades nykokt, även om annan mat måste transporteras utifrån och värmas på plats. Han engagerade t o m en köksmästare, som hjälpte till att lägga upp varierade menyer. Det var spännande att föra samman olika yrkesgrupper som dietister, köksmästare och sjukvårdspersonal i det här projektet, säger han i dag, men konstaterar med besvikelse i rösten att man tydligen återgått till det gamla på Ersta efter att han slutade där.

Man beräknar att omkring 10 procent av alla svenskar över 70 år är undernärda och allra värst är situationen just på äldreboenden och sjukhus.

När det gäller frågan om alla befolkningsgrupper egentligen skulle behöva kosttillskott som en förebyggande åtgärd är Olle Ljungqvist något tveksam:

- Jag tror att de allra flesta klarar sig med en mångsidig och hälsosam kost, men samtidigt är det ju så att allting inte är undersökt. Det finns forskning som visar att t ex antioxidanter kan påverka immunsystemet. Jag tänker på så kallad immunonutrition, där bl a arginin och omega 3-fettsyror ingår. Det vi tar med i ESPEN:s riktlinjer för nutrition är sådant som det finns vetenskapligt stöd för. All litteratur som finns granskas för att man ska få fram graden av bevisning. Bevisningen bakom ställningstagandena varierar givetvis. Om den är svag får man ty sig till det som kallas beprövad erfarenhet.

På frågan vad han anser om erfarenheterna på Anti-oxidantklinikerna att bred terapi med kosttillskott före operationer gett snabbare tillfrisknanden svarar han så här:

- Det är glädjande att höra, men jag rekommenderar att man gör vetenskapliga studier på detta som bekräftar resultaten. Jag kan mycket väl tänka mig att det finns mycket som skulle kunna ha effekt, men det gäller att kunna bevisa det. Det är bevisning som saknas många gånger.

Olle Ljungqvist rekommenderar screening av alla patientgrupper för att fånga upp individer som är eller riskerar att bli undernärda. I denna screening ingår inte blodprover och djupare analyser. Sådana blir aktuella först om man via allmänna frågor om hälsotillstånd och matvanor finner personer som är i riskzonen.

Vi frågade honom också när resultat kan väntas av forskning som pågår om samband mellan cancer, kost, miljöfaktorer och individuell känslighet t ex på grund av genetiska faktorer. På den frågan svarade han att det kan dröja länge innan alla samband är klarlagda:

- Men det är en spännande utmaning och det är många forskare som arbetar med de här frågorna. 🍷

# Läkare och patient kan tillsammans förebygga sjukdom

*Erkki Antila*

Vår sjukvård är i kris. En grupp läkare som stöder funktionell medicin har nyligen med ett offentligt uttalande bidragit till debatten om läget. De vill tillämpa medicinska forskningsrön såväl i förebyggande vård som i vård som stöder naturliga tillfrisknandemekanismer. De vill också ge patienterna möjlighet att ta mer ansvar för sin hälsa.

Text **GUNNI NORDSTRÖM**  
Bild **RAIMO HENTTONEN**

**D**essa läkare är medlemmar i den för tio år sedan grundade Funktionaalisen Medisiinan Seura, föreningen för funktionell medicin. Med sitt offentliga uttalande vill de informera om sin verksamhet eftersom de anser att deras målsättningar har misstolkats.

Ordförande i föreningen är **Erkki Antila**, allmänläkare, medicine licentiat och filosofie doktor. Han arbetar nu som läkare inom arbetshälsovården; funktionell medicin praktiserar

han på sin privatmottagning. Vi frågade vad begreppet funktionell medicin egentligen innebär. Så här svarade han:

- Vi anser att man borde ägna mycket större intresse åt orsakerna till våra många kroniska folksjukdomar i stället för att man, som sker i dag, så gott som helt koncentrerar sig på diagnostik, akutvård och användning av farmakologiska mediciner. Vår hälsovård är i dag inriktad på sjukvård och har åsidosatt till och med de enklaste förebyggande åtgärderna.

- Hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, cancer, tarmsystemets och andningsorganens sjukdomar och även många autoimmuna sjukdomar orsakar tillsammans över 90 procent av alla dödsfall. Antalet dödsfall som beror på alkohol har på 20 år fördubblats bland män i arbetsför ålder. Dessa sjukdomar kan till stor del förebyggas eller åtminstone fördröjas. Men vår nya regering har i sin budget gjort besparingar på två miljoner euro just när det gäller sjukdomsförebyggande åtgärder.

- Vi vet att det i dag finns många forskningsresultat till förfogande som visar på vilka riskfaktorer som bidrar till dessa sjukdomars uppkomst, men man utnyttjar inte den kunskapen. Den vård läkarna praktiserar ligger långt ifrån vad forskningen klarlagt om riskfaktorer när det gäller de kroniska sjukdomarnas uppkomst.

## Nutrition viktig

- Man borde också mycket mer fästa uppmärksamhet vid viktiga nutritionsfaktorer, det vill säga näring, hormonell ämnesomsättning, människans avgiftningssystem, miljögifter samt felaktiga livsstilmönster som dåliga kostvanor, brist på motion, alkohol- och tobaksbruk samt, som följd av dessa faktorer, fetma och andra hälsoproblem, fortsätter Erkki Antila.

Han hänvisar också till att man inom europeiska samarbetsorgan och organisationer har poängterat näringens och näringstillskottens betydelse för hälsan. Det har t ex skett i ESPEN, European Society for Clinical Nutrition and Metabolism. En annan organisation, ENHA eller European Nutrition

*Fortsätter på nästa sida...*

for Health Alliance, har konstaterat att upp till fem procent av Europas befolkning, 40 procent av patienterna på vårdinrättningar och till och med 60 procent av dem som är intagna på vårdinrättningar kan lida av näringsbrist.

I fjol presenterade EU-parlamentet ett program för cancerbekämpning, i vilket det poängteras att man bör samordna grundforskning och klinisk forskning och att man bör ta näringsens betydelse i beaktande i bekämpningen av cancer. I programmet tas också upp hur man kan behandla näringsbrister orsakade av cancer.

Med funktionell medicin vill man anlägga en helhetssyn på människan/patienten, förklarar Erkki Antila.

- Det förutsätter att mottagningen inte är över på tio minuter. Man måste ägna varje individ upp till två timmar, speciellt när det är fråga om en ny patient. Kroppens näringsstillstånd måste kartläggas åtminstone när det gäller de viktigaste näringsfaktorerna.

- Dagens utbildning i Finland ger inte läkarna tillräckliga kunskaper om de mekanismer som leder till sjukdom. Utbildningen tar inte heller upp att man förutom med mediciner kan påverka sitt hälsotillstånd med ändrade matvanor och kosttillskott. Vi borde ge patienterna bättre möjligheter att ta mer ansvar för sin hälsa.

## Patient-tillströmning

Sjukvårdsmyndigheter och många läkare ställer sig skeptiska till begreppet funktionell medicin. Det hindrar inte att de läkare som försöker praktisera denna vårdform vid sidan om vanlig skolmedicin har många patienter.

- Vi behöver egentligen inte göra någon reklam, säger Erkki Antila. De patienter som anser sig ha fått hjälp av oss berättar om det för sina bekanta, som i sin tur kommer till våra mottagningar. Vår tid räcker helt enkelt inte till och vi skulle gärna se att fler läkare orienterar sig om vad

funktionell medicin står för. Ett problem är att det inte finns tillräcklig utbildning i Finland. Å andra sidan har en akademiskt utbildad person numera mycket stora möjligheter att skaffa sig information genom vetenskaplig litteratur och via Internet. Möjligheter att lära sig mer och träffa kolleger erbjuds framför allt i USA.

Några av läkarna i Funktionaalisen Medisiinan seura har i

Erkki Antila har mött många patienter av det här slaget. Han tror för sin del att många lider av miljöbetingade symptom. Till exempel gifter orsakade av fuktskademikrober, kemikalier som används bl a i inredningsmaterial och elektronik och dessa ämnens reaktionsprodukter ser han som möjliga förklaringar till många av de symptom som den här patientgruppen lider av.

en nedsatt funktion i mitokondrierna, cellernas energikällor. Den skulle kunna förklara den kroniska tröttheten hos de här patienterna.

Erkki Antila har också haft patienter med förändringar i blod/hjärnbarriärens funktion. Sådana patienter reagerar bl a för aminosyror som aspartam och glutamat som finns i mat. Dessa aminosyror har en påskyndande effekt på det centrala nervsystemet. Det rör sig om symptom från lätt darrning till epilepsi.

## Hormonstörningar

Rubbningar i hormonsystemen är vanliga bland mångsymptompatienterna, som läkarna har svårt att ge en bestämd diagnos. Erkki Antila nämner framför allt sköldkörtelhormonet tyroxin, T<sub>4</sub>, som reglerar den grundläggande ämnesomsättningen. Detta hormon aktiveras inte normalt i vävnaderna hos dessa patienter, vilket leder till underfunktionssymptom i sköldkörteln även om den alstrar tyroxin.

Det finns svensk forskning som indikerar att vissa typer av bromerade flamskyddsmedel, som är mycket vanliga i vår miljö i dag, liknar sköldkörtelhormonet tyroxin (T<sub>4</sub>). Man är orolig för att dessa kemikalier kan ge hormonstörningar i människans kropp. Vad kan man göra för att förhindra detta i så fall?

Så här svarar Erkki Antila:

- Man måste försöka återställa hormonbalansen. Om det aktiva sköldkörtelhormonet trijodtyronin (T<sub>3</sub>) inte bildas i tillräcklig mängd och i rätta proportioner och om det råder underfunktion i binjurebarken måste naturligtvis allt detta åtgärdas. Man kan stödja kroppens återhämtning från dessa störningar med adekvata näringstillskott. Behovet är desto mer uppenbart om man kan konstatera bristtillstånd. Det finns ofta ett behov av tillskott av antioxidanter, magnesium, ubikinon och B-vitaminer, speciellt B<sub>12</sub>-vitamin, bara för att nämna några. 🍷

## Vad är funktionell medicin?

**Funktionell medicin är ett framstegsvänligt initiativ inom den medicinska verksamheten. Den är ett svar på krav och behov inom det nuvarande hälsovårdssystemet. I jämförelse med den traditionella medicinska verksamhetens koncentration kring sjukdomar ägnar sig utövarna av funktionell medicin mer åt individuell, patientkoncentrerad forskning och vård.**

**Inom den funktionella medicinen bedriver man forskning och vård med ett holistiskt synsätt på människan. Man förenar kunskap från olika medicinska områden som inremedicin, neurologi och immunologi med kunskap inom biokemi, nutrionskunskap, fytoterapi, ekologi, genetik, fysiologi och toxikologi.**

**De grundläggande vårdformerna inom funktionell medicin är:**

- individuellt reglerade kostförändringar
- probiotisk vård
- näringstillskott som stöder kroppens återhämtningsmekanismer (bl a vitaminer, mineraler, oumbärliga fettsyror, aminosyror)
- motion
- stresshantering

**Till vårdformerna hör bl a användning av fytoterapeutiska preparat samt enzymer antingen som ersättningsvård med matsmältningsenzymer eller som immunologiskt verksam enzymerterapi.**

Funktionaalisen Medisiinan Seura - [www.fms.fi](http://www.fms.fi)

likhet med Erkki Antila mottagning på Antioxidantkliniken i Helsingfors. Vid sidan om detta kan de arbeta som läkare även på annat håll. Föreningen har medlemmar på olika håll i Finland.

## Miljöbetingade sjukdomar

En växande kategori patienter i hela den industrialiserade världen är sådana som söker hjälp för en mångfald symptom som det är svårt att ge en bestämd diagnos. Man talar ibland sammanfattande om miljösjukdomar, eller som i Sverige om "annan överkänslighet". Det sistnämnda syftar på att patienterna lider av överkänslighetsymptom utan att man kan påvisa regelrätt allergi.

- Olika forskare har sina egna teorier, men jag tror att man måste komma fram till en helhetssyn eftersom de olika orsakerna inte utesluter varandra. Många orsaksfaktorer förstärker tvärtom symptomutvecklingen. Individuella faktorer påverkar i vilken riktning besvären utvecklas. Många symptom i de olika syndromen överlappar varandra, som t ex i multipel kemisk överkänslighet, kroniskt trötthetsyndrom och fibromyalgi eller mjukdelsreumatism.

- Såväl i det centrala som det autonoma nervsystemet har man gjort fynd som avviker från det normala, fynd som ofta reflekteras i störningar i axeln hypothalamus-hypofys-binjurar.

- En intressant iakttagelse är

# Goda frestelser



## Antioxidandryck

4-5 dl vatten  
50 g Remiksi-återställardryckpulver  
1 djupfryst tärning starkt Neurolipidextrakt  
1-3 Green + istärning

Lös upp Remiksipulvret i vatten, blanda. Tillsätt istärningarna och låt dem smälta i 15-20 minuter. Blanda ännu väl innan du dricker. Detta är en effektiv dryck vid svaghetstillstånd eller när man behöver extra energi.



Avocado och räkor.  
Det ser gott ut och smakar gott!

## Linomix smoothie

2 msk Linomix  
1 dl turkisk naturell yoghurt  
1 dl blåbär  
1-2 dl havremjöl  
1-2 msk honung eller indiansocker

Blanda med mixer.  
Låt det hela blandas och njut!



## Lättsmör

100 g smör (ekologiskt)  
1 dl kallpressad olja  
1 dl vatten eller kvarg

Blanda smör och olja. Tillsätt vatten /kvarg till en jämn blandning med en mixer.  
Smaksätt med vitlök och/eller örter.

## Smoothie

2 nävar spenat  
1 mango  
2,5 dl kokosvatten  
1 msk citronsaft  
1-2 mätt proteinpulver (eller Remiksi)

**Blanda med mixer. Njut!**



## Lätta nötplättar

240 g fullkornsmjöl  
2 msk bakpulver  
0,5 tsk matsoda  
2 msk kallpressad olivolja  
75 g cashew-nötter  
4,5 dl vatten  
2 tsk citronsaft  
1-2 tsk honung

Blanda först mjölprodukterna och tillsätt därefter allt annat i blender och blanda. Stek plättarna och njut med grönsaker eller bär. Med Guinoa-mjöl blir plättarna glutenfria.





**"Jag betraktades  
som inbillningssjuk"**

**Susanna Nurminen blir äntligen trodd. Nu får hon också vård för sina många sjukdomssymptom som i årtal viftats bort i vårdssystemet. I dag känner hon att krafterna småningom återvänder även om hon ännu inte är sitt forna jag.**

Text **GUNNI NORDSTRÖM**  
Bilder **RAIMO HENTTONEN**

”Kanske borde jag skriva en bok om allt jag varit med om. Man har bara sett mig som en hypokondrisk, lite konstnärligt lagd kvinna som man inte behövt ta på allvar.”

Det säger hon när vi träffar henne i en ensligt belägen men trivsamt stuga i norra Savolax, där hon bor med hund och katt som sällskap. Det är långt borta från den Helsingforsmiljö där hon vuxit upp och tillbringat sin ungdom. Men här trivs hon och njuter av frisk luft och orörd natur.

**Susanna Nurminen**, 39, är utbildad försäljningsmerkonom och dekoratör, men arbetar i dag som hästskötare i ett ridstall i Kiuruvesi. Hon har varit sjukskrivaren bara sporadiskt för sina många olika symptom och huvudsakligen hänvisats till arbetslöshetskassa och socialhjälp de senaste åren. Fritiden ägnar hon åt att komponera egna sånger och dikter och ibland målar och tecknar hon. Hon har också funnit en fristad i en frikyrklig församling, där hon ibland uppträder som sångerska.

## Kvicksilverförgiftning

Hon råkade ut för en allvarlig kvicksilverexponering 2006. Den gav henne svåra besvär. Men ingen ville tro att den kvicksilverhalt, 130 nanomol per liter, som uppmättes på Iisalmi hälsovårdscentral året därpå, skulle kunna orsaka kroniska symptom. Ändå har man för yrkesexponering en gräns vid 90 nanomol per liter.

- Det var en sköterska som gav mig intyget på kvicksilverhalten i mitt blod. Hon verkade uppskärnad av det höga värdet, men ingenting annat hände och jag gick bara därifrån med intyget i handen.

Hon hade utsatts för kvicksilver då hon gick till en tandläkare för att laga en trasig amalgamfyllning. Det blödde ymnigt från tandkötet när tandläkaren skulle fylla amalgam i en så kallad matrix. Fyllningen stelnade inte utan rann ut i munnen på Susanna Nurminen, som svalde ner en del med blodet. Efter cirka en månad fick hon en rad symptom som hon inte kan se någon annan orsak till än händelsen på tandläkarmottagningen. Hjärtat krånglade, hon fick andnöd och svettades och hennes mage var i olag, berättar hon.

Susanna Nurminen hade nio stora amalgamfyllningar, som hon fått under barndomen och i tonåren. Hon hade inte känt till att de innehöll kvicksilver. När hon fick veta det 2007 ville hon genast ta bort dem. Tandfyllningarna byttes ut, men det skedde utan adekvata skyddsåtgärder. Symptomen tilltog nu och hon fick värk i muskler och leder. Tidvis orkade hon inte ens röra sig. Tarmbesvären förvärrades också.

- Det värsta var tröttheten. Jag kunde ligga på en soffa och tänka att nu måste jag stiga upp, men benen lydde mig inte.

## Kronisk trötthet

Ingen förstod vad hennes symptom kunde bero på. Man ville förklara dem som psykiska och remitterade henne till psykiatrer och psykologer. Hon ordinerades skycopiller, som gav henne våldsamma fysiska symptom. Till slut fick hon ett intyg av en psykiater att hon inte var psykiskt sjuk.

- Men visst var jag nere och deprimerad. Det hade alla andra också varit med sådan värk och förlamande trötthet.

Trots att Susanna Nurminens situation förvärrades hela tiden togs inte hennes symptom på allvar. I oktober 2009 beslöt hennes pappa att nu fick det vara nog. Han tog bilen och hämtade hem sin dotter till Helsingfors. Han hade också beställt tid på Antioxidantkliniken.

Läkaren **Kaarlo Jaakkola** lyssnade noga på hennes berättelse och drog slutsatsen att hennes besvär förvärrats efter den oprofessionellt gjorda amalgamsaneringen. Enligt honom kan även små mängder kvicksilver ha hälsoeffekter.

Men han uppmärksammade också att

Susanna Nurminen sedan ungdomen hade en benägenhet att få migrän och lätt blev trött och utmattad även om hennes allmänkondition fram till 2006 hade varit bra. Den dramatiska kvicksilverexponeringen hon utsatts var sannolikt orsak till att hennes hälsotillstånd försvagats, ansåg han.

Även ett mögelhus spökar i hennes bakgrund. Det hus där hon bor nu är möblerat med lånemöbler eftersom hon tvingades kasta alla sina ägodelar efter att ha bott i det mögelskadade huset.

Susanna Nurminen har nu fått en ny diagnos: kroniskt trötthetssyndrom. Detta syndrom brukar internationellt kallas ME, en förkortning för myalgic encephalomyelitis, och anses ha likheter med fibromyalgi. Diagnosen är ännu omdiskuterad, men används av många läkare eftersom det finns en uppsättning officiellt godkända kriterier för att fastställa den. Det handlar bl a om en svår trötthet som inte lindras av sömn, samt en rad andra symptom som huvudvärk, matsmältningsbesvär, smärtor i leder och muskler och överkänslighet mot ljud och ljus.

## Redan på 1950-talet

Vad forskarna sett hos ME-patienterna är ett försvagat immunförsvar och förändringar i nerv- och hormonsystemen. Den svenske professorn **Carl-Gerhard Gottfries** blev intresserad av symptom-bilden redan på 1950-talet och lade märke till att påfallande många tidigare hade drabbats av den influensaepidemi som kallades för asiaten. Virusinfektioner skulle alltså kunna vara en bakgrund, men också miljöfaktorer framhålls av många forskare. Det problematiska är att man ännu inte funnit någon helt effektiv bot. Vitaminbehandling är den vård man främst tar till för den här patientgruppen. Framför allt B12 är en vanlig ordination till dessa patienter.

- Kroniskt trötthetssyndrom är svårt att komma till rätta med och kräver en systematisk och bred näringvård, anpassad till de brister individen utan att veta om det kan ha, säger Kaarlo Jaakkola.

- Redan i november 2009 när Susanna Nurminen kom till Antioxidantkliniken för uppföljning efter en kort tids antioxidantterapi konstaterade hon att en för-

*Fortsätter på nästa sida...*

...från föregående sida

ändring skett. Hon hade fört noggranna anteckningar om hur hon reagerat på de olika tillskott och antioxidantdrycker hon ordinerats. Hon vaknade numera utvilad och behövde inte längre sova under dagtid. Förändringen var påtaglig. Hon hade i två år varit borta från arbetslivet på grund av sin stora trötthet och alla sina symptom.

Som grund för den näringsvård Susanna Nurminen ordinerades låg omfattande blodtester i laboratorium. De visade bl a att hon hade en betydande D-vitaminbrist.

Under vintern 2010 blev Susanna Nurminens allmäntillstånd bättre och bättre och hennes migränanfall kom allt mer sällan. Hon kunde åter äta olika födoämnen som hon tidigare inte tålt. Hon kom successivt ut i arbetslivet för att känna sig för hur mycket hon orkade. I dag arbetar hon nästan heltid.

När vi besökte henne mötte vi en glad och balanserad ung kvinna som gärna tar fram gitarren och sjunger egna sånger. Hon har bl a skrivit en ironisk visa om hur man som kvicksilverförgiftad behandlas i det finska sjukvårdssystemet. 🇫🇮

*Susanna Nurminen sjunger en sång hon själv skrivit och komponerat. Den heter "Den förgiftade vandraren".*



## Kvicksilvrets tid är förbi

Här nedan några citat ur Kaarlo Jaakolas bok *Ruoansulatus kuntoon ravitsemushoidolla*:

"Amalgam är helt olämpligt som tandlagningsmaterial och det finns ingen trygg nedre gräns för exponering när det gäller kvicksilver. Det visar de fakta grundade på 900 studier som lagts fram av Mats Berlin, anlita som toxikologisk expert av Världshälsoorganisationen (WHO).

Användning av amalgam är förbjuden i Norge sedan 2008. Danmark fattade i april 2008 ett beslut om att förbjuda amalgamanvändning och förbudet trädde i kraft i oktober samma år. De undersökningsresultat som toxikologen Berlin lade fram (Dentala material och hälsa, 2003) övertygade bl a Sveriges myndigheter och riksdag. Även svenskarna beslöt förbjuda amalgam 2008. Lagen trädde i kraft sommaren 2009. Det kan nämnas att det sedan 1994 varit omöjligt att via den svenska

tandvårdsförsäkringen få ersättning för fyllningar gjorda av amalgam.

Den toxikologiska bevisningen är så tung att det är logiskt att förvänta att Finlands statsråd inom kort fattar beslut om användningsförbud. Kvicksilver i amalgam är en central orsak till oxidationsstress för alla som har eller har haft tandfyllningar av amalgamassa."

"Litteratur som rör denna sak visar att långvarig och kumulativ, d v s långsamt ökande, kvicksilverhalt i organismen påverkar så gott som alla kroppens funktioner, bl a tarmsystemets mikrobalans och immunitet."

Tieteen Kuvalehti 11/2011: "År 2013 kommer världens statschefer att samlas för att diskutera en överenskommelse om att stegvis helt avstå från att använda kvicksilver." Detta skulle innebära att kvicksilver, klassat som ett farligt gift, skulle bli det första grundämnet som man helt skulle avstå från att använda.

## Nu kommer Kaarlo Jaakkolas pocketbok med titeln "Vatsa kuntoon"

Parallellt med boken "Ruoansulatus kuntoon ravitsemushoidolla" (i övers. "Magen i skick med näringsvård") som redan tryckts i en andra upplaga kommer nu en pocket. Den är skriven av Kaarlo Jaakkola, specialläkare i kirurgi. I den 180-sidiga hälsoguiden finns väsentlig kunskap samlad om hur man håller sin mage i skick. Boken bygger på 30 års erfarenhet av näringsterapi.

### Kaarlo Jaakkola:

"Tarmsystemets skadliga mikrober alstrar en stor del av de gifter som belastar människans organism. Dessutom ansträngs vår kropp av olika slag av intoleranser och överkänslighet, som kan orsaka inflammerade tillstånd i tarmsystemets slemhinnor. Vi behöver kunskap om orsakerna och bakgrunden till besvären för att kunna bota dem och få tarmsystemet i skick. Det har visat sig att näringsvård är till effektiv hjälp för att hålla matsmältningskanalen i skick.

Näringsvård är en utmaning, den är också intressant och givande. Varje patient är unik. Även om sjukdomen är den samma varierar människors näringstillstånd. Det kan vara fråga om många olika slag av bristtillstånd. Därför är det viktigt att man kan mäta halterna av många olika mikro-näringsämnen. Med stöd av resultaten av sådana mätningar ges en individanpassad vård.

I mina böcker visar jag också med exempel vilka effekter näringsvård har haft."



### Beställningar:

Böckerna kan beställas per telefon (09) 6226 450, 044-3384084 (månd-fred 9-15). Beställningar per e-mail: [helsinki@antioksidantti.fi](mailto:helsinki@antioksidantti.fi). Böckerna finns till försäljning också i välförsedda bokhandlar och hälsokostaffärer.

**Se närmare (på finska)**  
[www.ruoansulatus.fi](http://www.ruoansulatus.fi)

# Sjukhus byggdes i Ghana med hjälp av finländare

Vanliga människors små handlingar kan ha stor betydelse



*Bild: Ansku Jaakkola*



*Text: Jarmo Majapuro  
projektledare*



*Så känns det att sitta på den nya hälsostationens trappa.  
Bild: Kwabena Boakye Yiadom*

*”Hur skulle det kännas att inte kunna föra sitt allvarligt sjuka barn till sjukhus för att man bor för långt borta, eller att tvingas vänta i ett par dagar även om man lyckas ta sig till sjukhus för att patientmängden är så stor? Hur skulle det kännas att bara hålla sitt döende barn i famnen då inga andra alternativ finns?”*

*Hur skulle det vara om en man med cykel skulle forsla sin av födslovärkar plågade hustru till sjukhus tiotals kilometer och hustrun skulle dö under vägen?*

*Hur skulle det vara om det enda dricksvatten som står till buds skulle komma från en damm som även djuren använder?”*

**M**ed sådana exempel beskriver **Kwabena Boakye Yiadom**, vanligen kallad Koby, livet i byn Namongi och dess omnejd i centrala Ghana. I området bor över 200 000 människor. År 2005 fanns där en enda läkare för 16 391 människor. Efter det har situationen bara förvärrats.

Man har länge försökt ordna hälsovården på ett bättre sätt i Namongiområdet, men bristen på resurser har varit ett hinder. År 2008 beslöt adventistförsamlingen i Jyväskylä att man skulle anta utmaningen och började samla in pengar för att bygga en hälsostation. Tio frivilliga ordnade försäljningar, konserter och andra aktiviteter till förmån för en hälsostation i Namongi. Även Antioxidantklinikerna stödde projektet.

Projektet genomfördes med frivilliga krafter tillsammans med ADRA Finland

och Maranatha Volunteers Finland. På tre år är lyckades man få ihop en byggnadsbudget på 66 000 euro och under februari-mars 2011 ägnade 50 frivilliga från olika delar av Finland tre personarbetsår åt att under sex veckor bygga upp hälsostationen.

De yngsta var skolelever och den äldsta var 80 år. Både studerande och många pensionärer deltog. Projektet slutfördes med den äran utan några större problem. Nu känns det bra; det innebär mycket arbete att bygga en 532 kvadratmeter stor hälsostation, även om byggande i Ghana är lättare än i Finland.

Ett halvår efter byggandet är verksamheten livlig på hälsostationen – med hänsyn till de lokala förhållandena kan man tala om ett sjukhus – även om man inte uppnått full effektivitet. Man tar dagligen emot cirka 120 patienter på polikliniken och mödrarådgivningen. Det finns 26 anställda, två av dem är läkare och åtta sjuksköterskor. Personalen ska utökas till 50 den närmaste tiden. Även tandläkar- och ögonläkartjänster planeras.

Hälsostationens chef, barnmorskan **Helena Donkor**, berättar att man har en hög mödra- och barndödlighet på ett kakaodlingsområde som Namongi. Som

*Fortsätter på följande sida...*



*Konsten att mura utvecklas.  
Bild: Ansku Jaakkola*



**Kwabena Boakye Yiadom**, kallad **Koby**, är kontaktperson i byggprojektet i Ghana. Han är själv hemma från Namongaområdet.

Han är född i en betydande familj. Hans farfar var samhällets värderade fetischpräst. Det fanns ett altarrum i familjens hus. Där tillbad man olika gudastatyer, speciellt söndagar och onsdagar. Intressant nog vilade gudarna på lördagarna och då störde man dem inte.

Koby är tacksam för att hans mor när han var i småskoleåldern för till Accra, Ghanas huvudstad, för att söka ett bättre liv. Där fick han gå i skola. En farbror som var kristen tog honom med sig till gudstjänster. Så blev också Koby kristen. Redan i småskolan kallade kamraterna honom för ofosu, pastor.

Koby avlade teologie kandidatexamen vid Valley View-universitetet i Ghana. Han blev magister år 2006 vid Newbold College i England och för närvarande arbetar han med en doktorsavhandling om ungdomsarbete för Andrewsuniversitetet i USA.

Kobys första arbetsplats som pastor var i Danso, där det inte fanns vare sig elektricitet eller vatten och där man bara en gång om dagen – eller snarare natten – kunde ta sig med bil till en större stad, Kumasi. Koby älskade den här platsen och dess människor, men snart fick han ansvar för ett område med 20 församlingar.

Nu är han chef för ungdoms- och musikarbetet i adventistkyrkans South Central Ghana-distrikt med cirka 80 000 medlemmar. Han är också områdes- och församlingspastor. Oforikroma-församlingen finns i ett område där 60 procent av invånarna är muslimer. Under Kobys ledning har församlingen knutit goda förbindelser med det muslimska samhället, bli genom att ordna elektricitet till byn, till nytta för alla.

Koby och hans hustru har en tioårig son. Dessutom bor det kontinuerligt sex unga i deras familj, under lovtider ytterligare fyra. Koby berättar att han inte sett någon annan möjlighet än att ta hem föräldralösa barn eller barn som föräldrarna inte kunnat ta hand om när han stött på dem.

### ...från föregående sida

barnmorska ser hon det som sin uppgift att undervisa kvinnorna i att ta hand om sig själva och barnen genom att komma till rådgivningen genast i början av graviditeten. Många kvinnor som bor långt ute på landsbygden söker hjälp först när det är för sent. Allvarliga blödningar är vanliga. Därför har Donkor krävt att man ska skaffa en ambulans så att man kan ta sig till avlägsna byar för att ta hand om mödrar och barn och ta de mest sjuka till sjukhus. Ännu finns det ingen ambulans, men en av läkarna har tillsvidare ställt sin bil till förfogande för detta ändamål.

Ghana Adventist Health Services, som är Ghanas tredje största hälsovårdsproducent, har ansvaret för verksamheten vid hälsostationen. I Ghana ordnar kyrkorna 40 procent av hälsovårdstjänsterna. Staten betalar de anställdas löner om man bara kan ordna lokaler för verksamheten. Ghanas statliga myndigheter har godkänt hälsostationen i Namonga och en del av de anställda har redan i det här skedet statlig lön.

Byggandet av hälsostationen har haft överraskande effekter, säger Yiadom förvånad.

-I området bor såväl kristna som muslimer och animister. De bor på sina egna områden och har mycket lite med varandra att göra. Valkampanjen 2008 splittrade nationen i två delar; nästan alla muslimer stödde ett parti, de kristna ett annat. Det råder ett tillstånd av spänd försiktighet i landet och man försöker undvika att skapa konflikter. I och med att fotboll, det näst efter politi-



*Helena Donkor i sitt arbete.*  
Bild: Kwabena Boakye Yiadom

ken vanligaste samtalsämnet, också är något man har olika uppfattningar om blir det knappast kvar något man kan diskutera på ett tryggt sätt. Men nu har man i Namonga fått en sak som man kan vara överens om, nämligen det nya sjukhuset. Alla folkgrupper har tagit till sig detta sjukhus. Där träffas man och diskuterar med varandra. Det bidrar till att de ömsesidiga fördomarna luckras upp. På hälsostationen behandlas alla på samma sätt. Även det rena vattnet från en borrhäls brunn delas ut till vem som helst morgnar och kvällar.

Yiadom ger exempel på den nya samhörigheten mellan olika grupper. En morgon kunde man på hälsostationens tomt se en grupp muslimer som var i färd med att städa och tukta gårdsplanen. De hade själva tagit initiativ till talkoarbete. I ett samarbetsprojekt mellan företrädare för olika religioner deltog områdets imam för första gången. Han angav det nya sjukhuset som anledning till sitt deltagande eftersom han ansåg det viktigt att man tillsammans tog väl hand om det. På tomten bredvid hälsostationen hade en fetischpräst sin verksamhet. Han röjde undan kranier och andra tillbehör och skänkte sin mark till hälsostationen eftersom han satte värde på dess verksamhet och det liv den gett åt bygden.

- Något sådant har aldrig hänt förr, understryker Yiadom.

Samarbetet med finländarna har förändrat Yiadoms eget arbete bland ungdomarna. Man har inte kunnat undgå att smittas av frivilligbetarnas glädje.

- Om det nu är så att finländarna genomför ett projekt av det här slaget, varför skulle inte också vi kunna göra det, funderar han. Så nu ska det bli ändringar i programmet för de ungdomsläger han ordnar. De unga delar upp sig i grupper och beger sig till avlägsna, fattiga byar för att hjälpa familjer med deras sysslor som t ex att hugga brännved, städa och arbeta på åkrarna.

- Det är meningen att vi 2013 ska sända 500 frivilliga byggare till det närliggande Liberia. Världsbanken har reserverat medel för återuppbyggnaden av det krigshärjade landet. Vi har inte pengar, men vi har folk. Vi kan föra samman resurser och byggare, säger Yiadom och skrattar.

Det planeras hem för föräldralösa, sjukhus och skolor. Yiadom hoppas att ungdomarna från Ghana ska se krigets följder och förstå att det under inga omständigheter lönar sig att ta till våld. 🏰



# Christoffer är ingen surpuppa

”Skräpmat påverkar också våra tankar”

Text **GUNNI NORDSTRÖM**  
Bild **RAIMO HENTTONEN**

Skräpmat påverkar inte bara kroppen utan också själen. Det är ett av skådespelaren **Christoffer Westerlunds** budskap då han framträder i rollen som föreläsare och utbildare.

Han har en kandidatexamen från Teaterhögskolan, men det är två år sedan han senast hade en roll på en teaterscen. Numera ikläder han sig olika roller i företagsvärlden. Han gör just nu en musikal för att roa anställda i olika företag, men han är också ute och håller föreläsningar om hur man lär sig att må bra fysiskt och psykiskt och hur man utvecklar sin personlighet. Han är dessutom konferencier vid olika tillställningar och fungerar som coach i olika sammanhang.

En mångsysslare med andra ord. Som företagscoach är han inte lika högljudd och provokativ som en del i den branschen. Han är 36 år och säger att han ännu söker sin väg, att han inte riktigt vet vad han vill syssla med i framtiden. Han har många järn i elden, men han kan inte välja vad han mest vill syssla med.

Mer studier i näringskunskap kan det bli. Han har redan ägnat flera år åt den frågan. Men han har inte tänkt sig näringsfrågor som någon huvudsyssla för framtiden, även om han drömmer om en magisterexamen i näringsvetenskap.

Christoffer Westerlund har en flytande svada då han talar om kroppens ph-balans och naturenliga kosttillskott som klorofyll, grönt te, spirulina och chlorella - de två sistnämnda är alger, förklarar han. Han är lika engagerad när han talar om psykologiska aspekter i samspelet mellan människor.



*Christoffer har föreläst också vid Biomed Oys tillställningar.*

## Näring och energi

Hans intresse för hälsofrågor väcktes egentligen då han deltog i en kurs om personlig utveckling i London. Där ägnade man tid också åt frågor om näring och energi.

- Det blev en kick för mig. Jag insåg att oberoende av hur fina verktyg och strategier vi utvecklar kommer vi ingen vart om vi inte har energi. Och bränslet som ger oss den rätta energin är ju vad vi äter. På den tiden var jag ofta mycket trött. Min kost bestod av pizza, hamburgare och godis. Jag var beroende av socker och koffein, inte så mycket av alkohol, men en hel del festande hörde ju till i kretsarna där jag umgicks.

När Christoffer Westerlund kom tillbaka till Finland började han med att fasta och lade därefter om sina kostvanor helt. Han äter numera mest grönt och levande föda. Han är ingen fanatiker, men de gånger han hemfaller åt mer processad mat märker han att han inte mår bra. Äter man ”död” mat syns det också utanpå, säger han:

- Allting hör ju samman egentligen, samlas det en massa fett och mjölksocker i kroppen kan man bli en surpuppa, ”hapanaama”, också psykiskt. Fysisk stress påverkar också våra tankar och vår sinnesstämmning. Mitt budskap är egentligen att vi måste lära känna oss själva, att vi måste lära oss må så bra som möjligt och att vara lyckliga i stunden. Men jag ger ogärna direkta råd om kostval. Det överlämnar jag till dem som är utbildade för den uppgiften, säger Christoffer Westerlund och hastar vidare till nästa framträdande. ■



Text GUNNI NORDSTRÖM Bild RAIMO HENTTONEN

## Birgit trivs med sitt arbete

**B**irgit Stenroos utbildade sig först till artesan, men så blev hon intresserad av hälsokost och på den vägen är det. Hon skaffade sig också en utbildning som fytonom vid universitetet i Helsingfors.

Intresset för hälsokost väcktes under en semesterresa i Uleåborg. Där kom hon att få kontakt med några personer som drev en butik för utvalda näringsprodukter, lämpade till exempel för diabetiker och andra som hade speciella önskemål för sin diet. Hon tyckte att detta skulle kunna vara något för henne att satsa på.

Det var dåliga ekonomiska tider, laman hade slagit till, men Birgit Stenroos är en person som drivs av entusiasm. Hon vågade starta en liknande hälsokostaffär i Helsingfors tillsammans med sin mamma.

- Mamma arbetade på annat håll så det var egentligen jag som ensam hade hand om butiken. Jag hade hälsokost och ekolo-

giska produkter i mitt sortiment. Vi hade alltid färska grönsaker, frukt, bröd, levande föda i portionsförpackningar och mycket annat. Förutom speciallivsmedel sålde vi också vanliga kosttillskott och andra naturpreparat.

- Nu är det något som är i ropet, men då var vi faktiskt före vår tid. Efterfrågan växte hela tiden. Vi drev den affären i tio år innan vi sålde den. Jag hade sedan anställning som affärsföreståndare i en Iktivireä hälsokostbutik i fem år. Men nu är jag sedan 2005 informatör och försäljningsrepresentant på Biomed Oy. Jag gör kundbesök och demonstrerar företagets produkter. Jag är också med och planerar de föreläsningar som företaget ordnar.

Från och med 1982 har Biomed utvecklat och producerat kosttillskott och specialpreparat som är anpassade till näringsterapier. Företagets verksamhetsidé är ett långsiktigt samarbete med olika forskningsinstitut,

universitet och läkare vars kunnande man nyttiggör genom att utveckla produkter. Biomed är det enda företaget i Europa som framställer och producerar djurbaserade fosfolipider för försäljning.

- Biomed säljer inte produkter av samma slag som finns på annat håll, säger Birgit Stenroos. Våra produkter är utvecklade genom experiment där de näringsmässiga värdena kommer i första hand. Vi går vår egen väg. Det är roligt och intressant att presentera de här produkterna i olika sammanhang.

Birgit Stenroos har också hunnit med att skaffa sig fytonomutbildning. Hon blev klar 1999. Den utbildningen anser hon vara en nödvändig förutsättning för att hon ska kunna sköta det arbete hon har. Hon hade också annan utbildning på området tidigare. Man måste ha specialkunskaper för att kunna marknadsföra den här typen av näringstillskott, säger hon. ■

# ANTIOXIDANTVÅRD

Antioxidantvård utgör ett viktigt delområde inom den funktionella medicinen. Med den avses medicinsk vård med sådana vitaminer, spårämnen, fettsyror, fosfolipider, aminosyror och växtbaserade läkemedel som har en skyddande och uppbyggande effekt på cellernas strukturer.



**ANTIOXIDANTKLINIKERNA**

[www.antioksidantti.fi](http://www.antioksidantti.fi)

**Helsingfors Antioxidantklinik**

**Kronohagens Läkarcentral**

Kajsaniemigatan 1 Ba, II vån

HELSINGFORS

Tfn (09) 622 6450 - fax (09) 6226 4510

helsinki@antioksidantti.fi

**Tammerfors Antioxidantklinik**

Hämeenkatu 18 A 10, V vån

TAMMERFORS

Tfn (03) 222 3788 - fax (03) 222 3799

tampere@antioksidantti.fi

**Norra Finlands Antioxidantklinik**

**Läkarcentralen Bios**

Rotuaari, Kirkkokatu 17 C, III vån

ULEÅBORG

Tfn (08) 378 014 - fax (08) 374 392

helsinki@antioksidantti.fi

**Västra Finlands Antioxidantklinik**

**Kristinestads Läkarcentral**

Salutorget 3

KRISTINESTAD

Tfn (06) 221 2300 - fax (06) 221 2334

kristiina@antioksidantti.fi

## LÄKARE



**Erkki  
ANTILA**

Allmänläkare,  
fil dr



**Pertti  
LÄHTEENMÄKI**

Medicine och  
kirurgie dr



**Kaarlo  
JAAKKOLA**

Specialläkare  
i kirurgi



**Rauli  
MÄKELÄ**

Specialläkare  
i öronsjukdomar



**Päivi  
MÄKELÄINEN**

Specialläkare  
i allmänmedicin



