



ANTIOKSIDANTTIKLINIKAT

NÄKÖKULMA

toiminnalliseen lääketieteeseen
1/2006

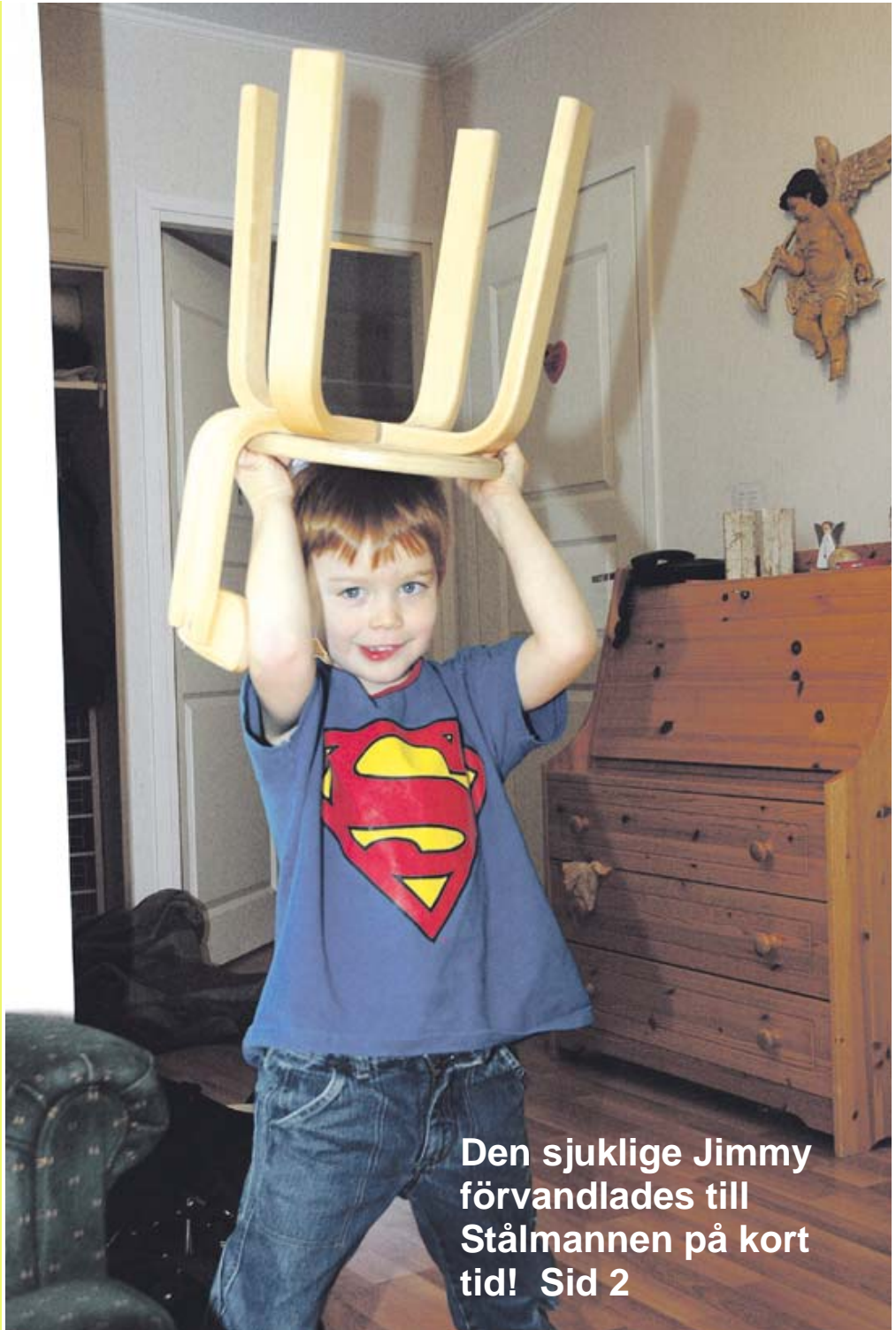
Antioxidanter
hjälp
- stoppade
pojarnas
ständiga
infektioner!
sid 2

Blodanalyser
grund för
den framgångsrika
vården
sid 5

Snabb bot för
kronisk
Ögoninflammation
Sid 9

Forskningsnytt:

Fetma global häl-
sorisk
Sid 13



Den sjuklige Jimmy
förvandlades till
Stålmannen på kort
tid! Sid 2

PÅ SVENSKA

Articlarna finns på
Antioxidantklinikernas hemsida
[Www.antioksidantti.fi/](http://www.antioksidantti.fi/) eller
[http://www.antioksidant.fi/
artikkelit_svenska.html](http://www.antioksidant.fi/artikkelit_svenska.html)

Mer att läsa på internet: www.antioksidantti.fi

Jimmy och Jerry kom ur kretsgången av infektioner



En nöjd familj: Tanya, mamma Maria, Jimmy, pappa Ken, Jerry samt två katter och en hund.

"Till slut åt mina pojkar mer mediciner än mat!" Så beskriver Maria Ferm-Ryynänen, 29, den tröstlösa kretsgång av infektioner, sjukhusvisitationer och medicinkurer som för bara ett år sedan var verklighet för hennes söner. På minerallaboratoriet MILA i Helsingfors avslöjades orsaken till de ständigt återkommande sjukdomarna: Pojkarnas immunförsvar var katastrofalt försvagat.

I familjens hem i Skinnarby nära Lovisa möts vi först av sönerna Jimmy, fem år, och Jerry, minstingen på två och ett halvt som fick 23 antibiotikakurer på ett år. Båda pojkarna är livliga och nyfikna och följer intresserat intervjun som handlar om dem, även om det är mamma som berättar. I dag är pojkarna inte oftare förkylda än andra barn och när de drabbas av influensa går den över i rimlig tid utan allvarligare komplikationer. Deras alltmer sällan förekommande symptom av astma och andra andningsbesvär kräver inte heller sjukhusbesök som förr.

Familjen består också av pappa Ken, dottern Tanya, 7, samt två katter och en hund. Tanya har alltid varit frisk och stark, men båda pojkarna fick tidigt olika besvär.

- Kanske det kan ha någon betydelse att jag själv var frisk och stark när jag väntade Tanya, men genomgick olika operationer och fick cortison medan jag väntade Jimmy och Jerry, funderar Maria.

Pojkarna blev båda sjuka när de var bara ett halvt år gamla. Det visade sig att Jimmy hade astma och Jerrys symptom tydde på samma sjukdom. De fick båda cortisonmedicinering. Det räckte inte med astman. Hos båda konstaterades också laryngit, en inflammation i struphuvudet som brukar kallas falsk krupp och egentligen är en virussjukdom. Pojkarna fick täta anfall av andnöd och måste då snabbt till sjukhus. Ofta hände det nattetid. I takt med medicineringen blev de allt sjukare och deras motståndskraft försvagades. Jerry hade ständiga öroninflammationer och båda pojkarna kom in i en kretsgång av olika infektioner som aldrig ville ge med sig. Medicinkurerna avlöste varandra

- Jimmy hade också svåra problem med matsmältningen. Så fort han åt måste han gå raka vägen till toaletten. Han hade diarré så gott som hela tiden. Till slut måste han gå med blöja jämt. Han blev naturligtvis mycket mager av allt det här. Och Jerry fick en gul färgton i huden, förmodligen på grund av de många antibiotikakurer och andra mediciner han tvingades ta.

Avslöjande blodprover

Pojkarna hade allergitestats på sedvanligt sätt men i testerna kunde man inte konstatera några allergiska reaktioner. När man inte fann några allergener blev den vård pojkarna fick på hälft. De fick akutvård och mediciner som hjälpte tillfälligt, men ingen gjorde någon grundligare utredning av vad som var orsaken till deras allt sämre hälsa.

- Till slut kände jag att det här kan inte fortsätta, säger Maria. Jag förstod ju att varje medicinkur hade sina biverkningar och att vi hamnat i en ond cirkel. Jag var övertygad om att det måste gå att ta reda på vad som var grunden till det hela. Det slog mig att tänk om de lider brist på något...

Jerry var tvungen att ta 23 antibiotikakurer under ett år.

Maria Ferm-Ryynänen ringde runt till olika sjukhus och laboratorier för att ta reda på var hon kunde få sina pojkar testade. Till slut var det någon som nämnde minerallaboratoriet MILA. Hon tog kontakt med dr Pertti Lähteenmäki på antioxidantkliniken i Helsingfors. Pojkarna fick lämna blodprover som analyserades på MILA-laboratoriet



De bekymrade föräldrarna är lättade då orsakerna till Jimmys och Jerrys krets-gång av infektioner klarlagts.

- I analyserna undersöktes halterna av cirka 40 olika ämnen och det kom fram mycket intressanta saker. Det visade sig att halterna av olika faktorer som bygger upp kroppens immunförsvar var alarmerande låga hos pojkarna. Deras värden var helt enkelt så dåliga att de knappt hade någon motståndskraft längre. Var- enda influensa hotade knäcka dem. Deras kroppar orkade inte längre kämpa emot sjukdomarna. Jag minns att dr Lähteenmäki var förvånad över hur nästan identiskt lika pojkarnas värden när det gällde dessa ämnen, nästan som om de varit tvillingar. Jimmy var kanske mer illa därän, men han var ju också lite äldre, hade varit sjuk längre tid. Jerry som då var ett år och åtta månader hade en förvånande låg A-vitaminhalt.

Lade om kosten

Efter två-tre månader var situationen förändrad. Pojkarna hade börjat må mycket bättre. Dr Lähteenmäki hade ordinerat en rad vitaminer, spårämnen och fettsyror på grundval av de analyserade blodproverna. Mangan har de redan kunnat sluta med eftersom uppföljande blodanalyser visat att halterna stigit, men på kylskåpsdörren hemma hos familjen Ryynänen finns en aktuell lista med ett schema för de olika preparat som pojkarna fortfarande tar. Det är bl a selen, zink, koppar, calcium, Q10, fiskleverolja och linfröolja.

En annan viktig faktor är att familjen Ryynänen lagt om sin kost helt och hållet.

- Vi ombads ta med en lista över vad vi åt till dr Lähteenmäki, som förklarade att olika näringstillskott är bra men att det ändå är maten som är själva grunden. Det visade sig ju att det fanns ganska mycket i vår mathållning som inte var särskilt näringsrikt, bara tomma kalorier. För pojkarnas skull lade vi om kosten helt. Vi äter inte rött kött längre utan håller oss till kalkon, kyckling och fisk. Vi använder fullkornsprodukter och äter mycket grönsaker och frukt. Vi köper bara ekomärkta mjölkprodukter och över huvud taget ekomärkta livsmedel om sådana finns. Det blir lite dyrare, men å andra sidan köper vi inte så mycket onödigt längre. Sådant som konserver innehållande tillsatser, läsk och godis är bannlyst hos oss.

Resultaten av såväl kosttillskotten som den hälsosammare maten är påfallande. Jimmy är rund om kinderna och det är svårt att tänka sig honom som en avmagrad liten pojke med blöjor. Han är glad och livlig och stoppar i sig vitamin- och spårämnestabletterna med stor iver, ”så här många på en gång” visar han och håller upp alla fingrarna. Jerry har återfått sin naturliga färgton i hyn. Och det viktigaste av allt är att båda pojkarna numera har få och lindriga attacker av andnöd.

”Inga trollkonster”

- Blodanalyserna är ju konkreta och man kan se att värdena förbättras samtidigt som pojkarna blivit så mycket friskare och piggare. Några trollkonster är det ju inte fråga om, säger Maria Ferm-Ryynänen.

- Som förälder till barn med de här besvären måste man verkligen aktivt söka kunskap för att komma underfund med att det finns andra alternativ än att bara stoppa i barnen mediciner. Man måste ha tålamod och initiativkraft.

Maria Ferm-Ryynänen och hennes man tycker att de själva fått ta alla initiativ. De har t ex beställt mätningar och undersökningar i de bostäder de haft för att få klarlagt om det funnits mögelproblem eller kemikaliska emissioner som kunde vara skadliga. Först i ett sent skede har man uppmanat dem att reflektera över eventuella miljöfaktorer som bidragande orsak till barnens problem.



Nu har Jimmy och Jerry energi så att de kan dela med sig!

Pertti Lähteenmäki:

Blodanalyser grund för vården

Varje patient är en utmaning och det gäller att finna den individuella lösningen för var och en, säger Pertti Lähteenmäki, dr i medicin och kirurgi, på antioxidantkliniken i Helsingfors. Som en kommentar till Jimmys och Jerrys fall som beskrivs på föregående uppslag konstaterar han att blodanalyser gav grunden för en vård anpassad till pojkarnas behov.

Även om han ordinerade pojkarna vitaminer, spårämnen och goda fettsyror använde han sig också av traditionella läkemedel.

- Om det är nödvändigt, som t ex i fallet med de här pojkarnas infektioner, måste man använda antibiotika och andra mediciner. Men tyvärr händer det ofta att läkemedlen förstör kroppens goda bakterier och tär på nödvändiga näringsämnen samtidigt som de botar akuta symptom. Det är ju ett välkänt faktum i samband med t ex antibiotika. Därför är jag glad att vi till vårt förfogande har metoder och redskap som gör att vi kan fastställa näringsbalans och individanpassa vården.

Dagens miljöpåverkan av olika slag ökar behovet att se till att vår kropp har tillräckligt med skyddsämnen av olika slag, säger Pertti Lähteenmäki, men han framhåller att våra sjukdomar alltid beror på summan av flera faktorer och en växelverkan mellan gener och miljö. Kartläggningen av bakgrundsfaktorer är viktig. Han liknar det hela vid sanering av ett företag i kris. Det gäller att se helheten och sedan föreslå nödvändiga förändringar.

När det gäller barns sjukdomar kommer hela familjedynamiken in i sammanhanget, förklarar han. Det handlar om mathållning, bostadsmiljö och mycket annat. Miljöfaktorer av olika slag kan utgöra delförklaringar till den ökande frekvensen av allergi- och överkänslighetssjukdomar.



Pertti Lähteenmäki, dr i medicin och kirurgi, poängterar betydelsen av individuell vård.

Kan man tackla de olika aspekterna innebär det vinster inte bara i form av ökad hälsa utan även samhällsekonomiskt.

Bok om tillsatsämnen

Den ökande användningen av syntetiska kemikalier bekymrar Pertti Lähteenmäki, som speciellt intresserat sig för en aspekt på det området, nämligen tillsatserna i livsmedel. Tillsammans med läkarkollegan Pentti Parkinen och näringsterapeuten Tuula Nuutinen har han skrivit boken "Ravintomme lisäaineet- käyttö, haitat, lisäaineeton ravinto" (se fotnot) som utkom 1996 och används som lärobok i flera skolor. Det är en sammanställning av de forskningsresultat som fanns då. Boken kom i en uppdaterad nyupplaga år 2000.

- Faktum är att bokens aktualitet bara ökat. Tyvärr har utvecklingen gått i den riktningen att vårt samhälle blivit ännu mer kemikaliepåverkat. Nyligen kom t ex nya forskningsrapporter om att de så kallade azofärgerna i vissa livsmedel kan ge beteendestörningar i form av t ex överaktivitet och inlärningssvårigheter hos barn.

Azofärger är syntetiska färgämnen som inte har några andra funktioner i livsmedel, sötsaker och läskedrycker än rent kosmetiska. De förbjöds i Finland 1981 eftersom man hade konstaterat att de kan orsaka överkänslighet av olika slag. I och med EU-inträdet har dock färgerna återkommit, framför allt importprodukter. I likhet med andra tillsatssämnen i livsmedel är azofärgerna numera märkta med särskilda koder, ett E och en siffra.

- Alla E-märkta ämnen är inte farliga bör det kanske påpekas, det finns ju tillsatser och konserveringsmedel som är nödvändiga, säger Pertti Lähteenmäki.

Tillsats E 102

Tartrazin, märkt E 102, tillhör de tillsatsfärger man vet mest om. Speciellt astmatiker som är överkänsliga även mot acetylsalicylsyra eller aspirin kan reagera starkt på detta färgämne. Det används också i textilindustrin, vilket kan orsaka hudbesvär av olika slag. Men inte bara astmatiker är berörda. Listan över negativa effekter av tartrazin är lång. I förening med bentsoesyrat natron, använt som konserveringsmedel i mat, har det visats sig speciellt skadligt.

- Man åberopar ofta gränsvärden för olika ämnen, men det tas sällan hänsyn samverkans effekter som kan förekomma när hundratals olika ämnen kombineras, säger Pertti Lähteenmäki. Han tillägger att man dessutom måste ta hänsyn till individens känslighet; ett ämne som är harmlöst för de flesta behöver inte vara det för alla.

Till tartrazinets egenskaper hör att det blockerar upptaget av zink och gemensamt för alla färgämnen är att de hindrar för matsmältningen viktiga enzymfunktioner.

Tillsatser i mediciner

I boken Ravintomme lisäaineet finns ett avsnitt om tillsatser i läkemedel, som ofta innehåller färgämnen, sockeralkoholer, konstgjorda sötningsmedel, laktos och olika slags bindemedel och överdragsämnen. I samband med EU-anpassningen har man också i Finland godkänt att vissa mediciner får innehålla tidigare förbjudna färgämnen som t ex erytrosin.

Matsmältningsproblem och andra överkänslighetsreaktioner behöver alltså inte bero på medicinen i sig utan kan åtminstone till en del orsakas av tillsatssämnena. I boken nämns färgämnen i antibiotikamixturer för barn och sulfiter i t ex ögondroppar.

* Lähteenmäki, Nuutinen, Parkkinen: Ravintomme lisäaineet. Academica Kustannus OY, 1996. Ny upplaga, Pekan Offset, 2000. www.lisa-aine.net

Allvarligt sjuk för 10 år sedan:

Antioxidanter hjälpte

Britt-Marie Södergård, 28, ser ut som hälsan själv där hon står i närbutikens kassa i Övermark i Närpes. När hon är ledig från sitt heltidsjobb kan man finna henne i simhallen 20 kilometer därifrån eller kanske ute på långpromenad i naturen. Det är svårt att tro att hon för tio år sedan fick diagnosen MS. Hon var mycket sjuk när hon i augusti 1995 kom till specialläkare Kaarlo Jaakkola som ordinerade henne antioxidantvård.

Sedan barndomen har Britt-Marie Södergård också haft diabetes. Diagnoser av det här slaget kunde få vem som helst att koncentrera sig på sina symptom, men Britt-Marie Södergård har annat att tänka på. Hon tillhör inte dem som lägger allt om sina sjukdomar på minnet. Men hon har gett oss löfte att läsa hennes sjukjournal, som utgör ett dokument om vitaminers, spårämnenas och andra antioxidanternas betydelse även i svåra sjukdomsfall.

Sedan Britt-Marie Södergård inledde sin antioxidantvård har hennes MS-sjukdom varit så gott som symptomfri. Hösten 2002 blev hon förkyld och fick feber. Hon var mycket trött. Efter ett par dagar kom ett MS-skov med kramper, dock lindrigare och kortvarigare än vad hon tidigare varit med om. Själv kommenterar hon återfallet så här:

Skovet berodde nog på att jag fuskat med dr Jaakkolas ordinationer. Jag hade börjat känna mig så frisk att jag trodde att jag kunde sluta ta de här tillskotten, att jag inte behövde dem längre...

Hon återgick till sina ordinerade antioxidantpreparat och har känt sig frisk sedan dess. MS-skoven har inte återkommit. Doser av en del näringsämnen har hon under senare år kunnat trappa ner i takt med att upprepade blodanalyser visat att hennes värden normaliserats.



Britt-Marie Södergård tycker om att betjäna kunder.

Den antioxidantvård hon fått har nämligen hela tiden grundats på blodanalyser av vilka brister hon haft på så kallade mikronutrientfaktorer, d v s näringsämnen på cellnivå som hela kroppen behöver för att fungera bra.

Ungdomsdiabetes

Britt-Marie Södergård var bara tre år gammal då hon fick diabetes. Hennes tre år yngre lillasyster drabbades redan vid ett halvt års ålder av samma sjukdom. Systrarna växte upp på en bondgård. Ingen i deras släkt har haft denna typ av diabetes, som i allmänhet är ärftlig.

Britt-Marie har i dag inga speciella problem när det gäller att sköta sin diabetes. Hon tar sitt insulin regelbundet och blodsockervärdena har under senare år varit stabila.

Men sommaren 1993 tillstötte en annan typ av symptom, yrsel och illamående som man inte genast fann orsaken till. Britt-Marie var inlagd på sjukhus ett par veckor för undersökning, men man gav henne ingen diagnos. Hon återhämtade sig ganska snabbt, men våren 1995 började hon åter känna sig sjuk. Även nu lades hon in på sjukhus för undersökning.

Det var inledningen till en lång period med illamående och återkommande svindelanfall som kunde vara flera dagar i sträck. Det var nu man slutligen kunde fastställa att hon led av MS. Men neurologerna kunde inte i det skedet erbjuda henne någon egentlig hjälp.

I augusti 1995 när Britt-Marie kom till läkaren Kaarlo Jaakkola på Antioxidantkliniken var hon i mycket dåligt skick. Hon hade i fyra månader haft svåra symptom och hon var helt uttröttad. Hon hade skakningar i högra handen och gången var något styv.

I laboratorieundersökningar konstaterades brister i en rad ämnen. Selennivån var låg. Hon hade också brist på koppar, zink och Q10 och låga nivåer av för kroppen nödvändiga fettsyror.

Den antioxidantvård som Kaarlo Jaakkola ordinerade henne inleddes nu med neurolipider, d v s fettsyreinnehållande molekyler, s k fosfolipier. I tur stod sedan zink och ett natriumselenpreparat som även innehåller krom och vanadin. Dessutom fick hon också vitaminerna A, C och E, samt B1, B6 och B12. Den fjärde dagen efter att medicineringen börjat var hon så pigg att hon orkade hålla på med trädgårdsarbete hela dagen.

Britt-Marie Södergårds mamma som varit orolig för sin dotter var förvånad över att se henne förändras så snabbt, ”hon är pigg som en lärka” beskrev hon förvandlingen för Kaarlo Jaakkola. Efter fem veckors antioxidantterapi kände Britt-Marie inte längre av vare sig svindel eller balanssvårigheter.

Britt-Marie Södergård har arbetat heltid och studerat på fritiden. Ganska länge arbetade hon i växthus, men sedan ett par år har hon arbetat i närbutiken i Övermark, främst i kassan. Sin läkare Kaarlo Jaakkola träffar hon en gång i året för att kontrollera att blodvärdena och medicineringen är i balans.

Läkaren kommenterar

- Såväl diabetes som MS är autoimmuna sjukdomar. De uppstår när immunförsvaret på grund av bristtillstånd bildar antikroppar mot skadad celluppbyggnad, säger Kaarlo Jaakkola.

- Cellskadorna uppstår oftast på grund av oxidation eller härskning som i sin tur beror på otillräckligt antioxidativt skydd. I fråga om många neurologiska sjukdomar är det också fråga om störd energiförsörjning. Som en bieffekt av denna bildas ännu fler oxidationsfaktorer (fria radikaler) som ytterligare försvårar sjukdomsförloppet.

- Britt-Marie Södergårds ungdomsdiabetes kan delvis ha orsakats av brist på mikronutrient, d v s mikronäringsämnen. MS kan orsakas av många faktorer. Hennes svindelanfall år 1993 utgjorde av allt att döma de första sjukdomstecknen, men sjukdomen blev akut våren 1995.

- På grundval av årtiondens undersökningar är det möjligt att fastslå vilka mikronutrient som är nödvändiga för att reparera störningar i antioxidant- och immunsystemen samt i energiförsörjningen. Laborietester av mikronutrient avslöjar individuella bristtillstånd och även deras svårighetsgrad.

- Jag har i närmare 30 år haft ungefär 150 MS-patienter och jag har fört noggranna journaler om dem. När jag tar fram min pärm och läser något tiotal av dessa patientbeskrivningar häpnar jag över hur effektiv en bred antioxidantvård kan vara.

- Enligt min mening är MS en sjukdom där en individuell, av läkare ordinerad farmakologisk stödvård, grundad på laboriemätningar, bör vara grundläggande för patienten, säger Kaarlo Jaakkola.

Snabb bot för kronisk ÖGONINFLAMMATION

En mycket envis bindhinneinflammation i ögonen förde Anita Ruusuranta till Antioxidantkliniken i Åbo. Hon ångrar det inte. Hon blev av med inflammationen och började också rent allmänt må så mycket bättre att hon utvecklats till en entusiastisk förespråkare för hälsosam kost och tillskott av individuellt ordinerade vitaminer, mineraler och antioxidanter.



Anita Ruusuranta har livskraft så att hon kan dela med sig till andra.

- Till och med håret har börjat växa och blivit tjockare, säger denna kvinna som är en bra bit över 50 men rör sig som en ung flicka och har en tjock hårman draperad över ena axeln.

Hon går regelbundet i danskurs tillsammans med sin man Raimo och magdans tillhör hennes många hobbies. Dessutom ägnar hon sig åt olika utomhusaktiviteter som stavgång, cykling och vinterbad.

När vi träffar henne i radhuset i Raisio utanför Åbo är hon mitt uppe i en medborgarkampanj för sin presidentkandidat. Som stadsfullmäktigesuppleant måste hon ha ork att sitta och lyssna på långa sessioner och orientera sig i olika frågor. Hon jobbar också inom kommunens barndagvård varannan vecka.

- Det är helt idealiskt för mig att kunna dela min tid mellan förvärvsarbete, politik och fritidsintressen.

Anita Ruusuranta är kort sagt energisk och verksam som få. Hon känner sig också så frisk att hon vill dela med sig av sin erfarenhet av hur härligt livet är när man äter och lever hälsosamt.

Att dela med sig och tänka på sina medmänniskor är naturligt för henne, förstår vi av en artikel i Kunta ja Me-tidskriften som hon visar oss. Den handlar om ett uppmärksammat projekt i Raisio socialförvaltnings regi som pågick i några år men lades ned helt nyligen på grund av resursbrist. Det handlade om Paikkarin tupa, ett ställe dit ensamma och arbetslösa men också andra kunde komma för att delta i en mängd olika aktiviteter. Det fungerade till och med under en tid som eftermiddags-hem för skolbarn.

Idén var Anita Ruusurantas och det var också hon som med stor uppfinningsrikedom ledde verksamheten. Det är en smått fantastisk berättelse om en kvinna som alltid haft som ledtråd i sitt liv att människor och idéer måste mötas.

Allergisk ögoninflammation

Det var egentligen för att tala om Anita Ruusurantas erfarenheter av vitaminer och antioxidanter vi träffades och hon hade förberett sig med några anteckningar på papper. Det framgår att hon på eget initiativ under årens lopp tagit kosttillskott i form av olika vitaminpiller och fiskleverolja. Tillskotten tog hon lite på måfå utan att veta vad hon led brist på. Men hon är övertygad om att de hjälpte henne bl a bl a att övervinna ett besvärligt skov av allergiskt eksem på 1980-talet.

Det som förde henne till specialläkaren Kaarlo Jaakkola på Antioxidantkliniken var en svår allergisk ögoninflammation eller konjunktivit som inte ville ge med sig trots flera olika slags mediciner och även kortison. Inflammationen hade blivit kronisk och gjorde det svårt för henne att vistas ute. Hennes ögon blev rödsprängda och sjuka av det mesta. Hon tålde inte sol och vind och hon hade svårt bli a med miljöer som simhallar och liknande.

Anita Ruusuranta började nu ta av Kaarlo Jaakkola ordinerade tillskott av antioxidanter, spårämnen och fettsyror som komplement till ögonmedicinerna. Hon lade också om kosten så att hon åt mer frukt och grönsaker. Det dröjde inte mer än några veckor innan hon kunde börja dra ner på kortisonmedicineringen och hon slutade också med antihistaminpreparat som hon ordinerats tidigare. Hon kunde åter vistas i miljöer där hennes ögon tidigare brukade bli irriterade.

Vårdgivande läkares kommentar:

Det beräknas att 20-30 procent av befolkningen lider av allergiska ögonsjukdomar. Allergisk ögoninflammation, eller konjunktivit, kan som i det här fallet vara långvarig, säger Kaarlo Jaakkola.

- Orsaken är oftast allergener som sprids i luften. Symptomen är klåda, rodnad, vattnighet, ljuskänslighet samt inflammation i ögats bindhinna och lock. Den naturligaste hjälpen är att man kommer underfund med vad som fungerar som allergener och därefter undviker detta. Men det är ganska sällan möjligt att göra det. Traditionella behandlingsmetoder är att balansera mastocytcellerna t ex med Lomudal, att ordinera histamin, läkemedel mot inflammation och smärta och lokalt applicerbara läkemedel med kortison. En kronisk ögoninflammation utgör ett hot mot synen på grund av svåra och ofta återkommande hornhineskador.

I Anita Ruusurantas fall hade bindhinneinflammationen ett våldsamt förlopp i början. Hon hade ordinerats ett flertal ögonmediciner. Inflammationen hade pågått i tre månader när antioxidantbehandlingen påbörjades. I laboratorieundersökningar hade man konstaterat låga nivåer av betakaroten, lycopen, ubikinon, vitaminerna B1 och B2 samt speciellt vitamin B6. Även de intracellulära halterna av kalium, magnesium, zink och mangan var låga.

- Den individuella stödmedicinering med farmakologiska doser av antioxidanter Anita Ruusuranta fick hade effekt redan första veckan. Den kroniska ögonallergin som inte reagerat på traditionell behandling lindrades i jämn takt. När hon efter ett halvår kom på efterkontroll hade hennes ögoninflammation botats helt.

- Uppskattningsvis hälften av befolkningen lider av någon allergi, ibland flera olika allergiformer. Mot bakgrund av att jag under årtiondena behandlat tusentals allergipatienter är jag övertygad om att en individuell antioxidantbehandling i farmakologiska doser och baserad på laboratorieundersökningar är nödvändig för snart sagt alla patienter med långvarig allergi. Traditionella vårdmetoder förefaller ha snabbare effekt i kombination med den här typen av stödmedicinering och behovet av dem begränsas till ganska korta perioder.

Forskningsnytt:

Vitamin C dödar cancerceller

Vitamin C kan i framtiden få betydelse i cancervården. Detta rapporteras av amerikanska forskare som funnit att intravenös infusion med C-vitamin i farmakologiska doser kan döda cancerceller selektivt, d v s utan att skada friska celler.

Nyheten kommer från en grupp forskare från National Institutes of Health (NIH), ett av världens främsta medicinska forskningscentra. Studier på mänskliga celler har visat att C-vitamin kan komma att spela en överraskande roll inom cancervården, skriver forskarna i en artikel som publicerades i Proceedings of the National Academy of Sciences i september 2005.

- Det är viktigt att komma ihåg att de doser dessa forskare talar om bara kan uppnås genom intravenös infusion, kommenterar dr Karin Munsterhjelm-Ahumada, som finner de amerikanska forskningsresultaten mycket intressanta.

Den officiella inställningen till intravenös infusion av vitamin C är negativ i Finland. Det samma gäller Sverige, där dock enstaka läkare använt sig av metoden.

- De fakta som nu kommit fram i denna noggrant gjorda studie är hoppningivande för cancervården, speciellt med tanke på att vitamin C är ett oskadligt ämne i jämförelse med gängse cancermediciner, säger Karin Munsterhjelm-Ahumada.

Av tio olika cellcancertyper som var aktuella i de amerikanska studierna reagerade fem för mindre än 4 millimol askorbinsyra, en mängd som lätt kan uppnås genom infusion. Man studerade särskilt humana lymfocytter eftersom de är speciellt känsliga för C-vitamin.

De amerikanska forskarna erinrar om att man i kliniska observationer tidigare funnit att en farmakologisk dos på 10 gram C-vitamin dagligen hade positiv inverkan vid vissa cancercelltyper. Två stora dubbelblindstudier kunde emellertid inte bekräfta detta, men i dem använde man sig inte av intravenöst tillförda doser, vilket man hade gjort vid de kliniska observationerna, påpekar forskarna vid NIH. De menar att C-vitaminets roll måste omprövas, inte bara på grundval av deras egen forskning utan även på grund av de nämnda kliniska rönen som 2004 rapporterades i tidskriften *Annales of International Medicine*.

Upptaget av C-vitamin varierar starkt beroende på om vitaminet tillförs via munnen eller genom infusion. Intravenös infusion av 10 gram C-vitamin ger koncentrationer på nära 6 millimol i plasma, vilket är 25 gånger högre än vid intag genom munnen av samma mängd.

Tidiga hypoteser förkastades

Att höga halter av C-vitamin skulle kunna verka bromsande och helande vid cancer är ingen ny tankegång, framhåller Karin Munsterhjelm-Ahumada och räknar upp en rad namn på forskare och läkare som tidigare varit inne på den här linjen. Hypotesen framfördes redan på 50-talet av flera forskare och aktualiserades på nytt under 70-talet av bl a biokemisten Irwin Stone, som i sin tur fick nobelpristagaren Linus Pauling att engagera sig i frågan.

Vitaminets effekter på olika sjukdomstillstånd har varit omstridda alltsedan ungraren Albert Szent-Györgyi kunde isolera det ur oxbinjure 1928. Men redan 1913 framfördes hypotesen att bl a skörbjugg och rakitis kunde bero på C-vitaminbrist, vilket senare visade sig vara riktigt. Skörbjugg härjade svårt framför allt bland sjömän som befann sig till sjöss under långa perioder utan färska matvaror som grönsaker och frukt. Människan kan i likhet med apor inte själv producera C-vitamin utan är beroende av tillförsel utifrån. Vitaminet har många livsviktiga funktioner i kroppen.

Även selen har på senare tid rapporterats ha positiva effekter när det gäller cancer. I Näkökulma hösten 2004 rapporterade vi om forskningsrön vid Karolinska Institutet i Sverige, där man funnit att selen selektivt kan döda cancerceller som är motståndskraftiga mot cellgifter.

Källa: Qi Chen, Michael Graham Espey, Murall C Krishna, James B Mitchel, Christopher P Corpe, Garry R Buettner, Emily Shacter and Mark Levine: Pharmacologic ascorbic acid concentrations selectively kill cancer cells: Action as a pro-drug to deliver hydrogen peroxide to tissues. Proceedings of the National Academy of Sciences, September 20, 2005, vol 102, no.36.

Forskningsnytt:

Fetma sjukdomsrisk över hela världen

Övervikt ligger nu i hela världen på sjätte plats som riskfaktor i samband med sjukdomar. Omkring 1,1 miljard vuxna och 10 procent av barnen klassificeras i dag som överviktiga eller feta. Prognosen för genomsnittlig levnadsålder i industriländerna har redan börjat sjunka. De vanligaste sjukdomarna som förknippas med övervikt är hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och flera cancerformer.

Enligt amerikanska forskare förblev antalet överviktiga och feta konstant under åren 1960-1980. I mitten av 1980-talet började antalet överviktiga öka och ökningen fortsätter på ett alarmerande sätt. Statistiken är den samma för barn och vuxna. Gränsdragningen mellan övervikt och fetma brukar anges med ett mått för BMI, body mass index eller kroppsmasseindex, som är en beräkning av relationen mellan vikt och längd. Till överviktiga räknas vanligen personer med ett BMI mellan 25 och 30 medan de som har ett BMI över 30 klassas som feta.

År 2000 led omkring 151 miljoner människor av typ 2-diabetes. Det beräknas att antalet kommer att öka till 221 miljoner år 2010. Prognosen är att antalet är uppe i 324 miljoner år 2025. Var tredje människa kommer under sin livstid att drabbas av denna diabetestyp.

Kostnaderna orsakade av typ 2-diabetes är enorma. För närvarande kostar vården av de drabbade i USA omkring 132 miljarder dollar per år. I siffran ingår 92 miljarder dollar i direkta medicinkostnader och 40 miljarder i indirekta utgifter för bl a pensioner, invaliditet och för tidig död.

I Sverige har man gjort en studie av merkostnader orsakade av övervikt och fetma. Studien omfattade 33 196 medelålders svenskar, både män och kvinnor, i Malmöområdet. Uppföljningstiden var 15 år. De lokala resultaten har anpassats till att gälla hela Sverige.

I jämförelse med normalviktiga beräknades extrakostnaderna för sjukhusvård när det gällde överviktiga och feta till 2 935 miljoner kronor (ca 290 miljoner euro) årligen. Summan utgör 2,3 procent av de nationella utgifterna för sjukvården. Forskarna beräknade att om en 55-årig överviktig man i behov av sjukhusvård skulle magra till normalvikt skulle man årligen spara in 4 434 kronor per patient. Kostnaderna för bantning är inte medräknade.

Relationen midje- och höftmått bra mätare

Forskarna är fortfarande något oeniga om vilket mått på övervikt som bäst korrelerar med risken att drabbas av sjukdom. Det allmänt använda måttet BMI är inte alltid det bästa och därför har man börjat använda en ny mätmetod, nämligen relationen mellan midje- och höftmått.

I den respekterade tidskriften Lancet publicerades nyligen resultaten av en undersökning där man redogjorde för vilket av måtten på fetma som bäst korrelerade med konstaterad hjärtinfarkt. Som mått hade man använt sig av BMI, mått för midje- och höftomkrets samt relationen mellan midja och höfter. Undersökningen omfattade 27 098 personer från 52 länder (12 461 försökspersoner och 14 637 kontrollpersoner). Framför allt när det gällde äldre visade det sig att relationen mellan midja och höfter angav övervikt på ett tillförlitligare sätt än viktindex. Den korrelerade tydligt med risken för hjärtinfarkt.

Midjans omkrets är i sig ett mycket bra mått medan BMI i denna undersökning visade sig fungera dåligt. Bästa mätmetoden visade sig vara relationen mellan midja och höfter. Det finns skäl att misstänka ämnesomsättningssymptom om relationen midja-höfter är minst 1,00 hos män och 0,88 hos kvinnor. De här mätningarna är lätta att göra i samband med hälsoundersökningar.

Arv och miljö

Fetma och övervikt förefaller ha samband med miljö- och arvsfaktorer samt utbildningsnivå. Det är därför väsentligt att utreda alla bakgrundsfaktorer förknippade med övervikt. Forskarna har sett såväl tids- som åldersmässiga samband mellan minskad fysisk aktivitet i förening med kostförändringar och för stort energiintag.

En effektiv viktminskning förutsätter att födans kvalitet, mängd och energihalt uppmärksammas liksom motion. Forskarna anser att varken hälsovården eller samhället gör tillräckligt. Det behövs drastiska åtgärder för att minska frekvensen av övervikt.

Även i Finland är man medveten om problemet. Finlands läkarsällskap Duodecim och Finlands Akademi ordnade i oktober 2005 ett konsensusmöte under rubriken "Lihavuus, painavaa asiaa painosta", ungefär "Fetma, tungt vägande fakta om vikten". Det centrala budskapet i konsensusuttalandet var att fetma ökar i epidemisk omfattning, att fetma orsakar ett flertal sjukdomar, att viktökningen beror på samhälleliga och teknologiska förändringar och att den inte går att hejda enbart genom medicinska åtgärder. Det behövs statliga ingripanden i form av skattepolitiska åtgärder och lagstiftning.

Referenser:

1. Obesity. Haslam DW, James WP. Lancet 2005, Oct 1; 366 (9492): 1197-209.
2. Epidemiologic aspects of overweight and obesity in the United States. Flegal KM. Physiol Behav 2005, Oct 18.
3. Prevalence, predisposition and prevention of Type II Diabetes. Chen D. Nutr Metab (Lond) 2005 Oct 18; 2(1):29 (Epub ahead of print)
4. Obesity, survival and hospital costs-findings from a screening project in Sweden. Borg S, Persson U, Odegaard K, Berglund G, Nilsson JA, Nilsson PM. Value Health 2005, Sep-Oct; 8(5): 562-71.
5. Obesity and the risk of myocardial infarction in 27 000 participants from 52 countries, a case control study. Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, Bautista L, Franzosi MG, Commerford P, Lang CC, Rumboldt Z, Onen CL, Lisheng L, Tanom-sup S, Wangai P Jr, Razak F, Sharma AM, Anand SS: INTERHEART Study Investigators. Lancet 2005 Nov 5; 366 (9497): 1640-9.
6. **Konsensuslausuma. Lihavuus – painavaa asiaa painosta. 26.10.2005, Suomen Lääkäriseura Duodecim, Suomen Akatemia. Vammalan kirjapaino Oy, Vammala 2005.**

Forskningsnytt:

AIDS-sjuka lider brist på selen

Det är känt att AIDS-patienter lider brist på spårämnet selen. Nu har kanadensaren Harold Foster fört fram hypotesen att man genom att ge HIV-smittade selentillskott skulle kunna förhindra att HIV-viruset utvecklas till AIDS. Hans budskap har väckt intresse i flera afrikanska länder där man inte har råd med läkemedelsindustrins dyra bromsmediciner.

Det har hittills bara i några enstaka fall förekommit att man behandlat AIDS-patienter med selen, men Foster har inlett samarbete med afrikanska läkare och organisationer för AIDS-drabbade för att få igång ytterligare försök. En dubbelblindstudie omfattande 300 patienter pågår redan.

Foster är professor vid Victoriauniversitetet i British Columbia, men är inte medicinare utan geograf och geolog. Han har i flera år studerat sjukdomars geografiska spridning på jordklotet och iakttagit hur olika sjukdomar bildar cluster i vissa områden. Som geolog började han intressera sig för om det kunde finnas några samband med brister i jordmånen. Han har också fungerat som konsult åt FN och NATO i fråga om riskscenarier.

Han framhåller Senegal som ett exempel på att selenhalten i jordmånen kan ha betydelse för utbredningen av AIDS. Senegals grannländer söder om Sahara har samtliga drabbats hårt av denna sjukdom. Alla spridningsvägar man vanligen pekar på som bidragande orsak till den katastrofala utbredningen av AIDS i Afrika är aktuella även i Senegal. Landet är fattigt och huvudstaden Dakar är t ex känt som ett av Afrikas största centra för prostitution. Månggifte praktiseras i hög utsträckning.

Men det finns två faktorer som skiljer Senegal från grannländerna: För det första en ytterst selenrik jordmån som påverkar befolkningens selenintag och för det andra en lägre AIDS-frekvens.

Konkurrerar om näring

Läkaren Karin Munsterhjelm-Ahumada vid Antioxidantklinikerna har träffat Harold Foster flera gånger vid internationella konferenser och tagit del av hans hypotes. Hon beskriver den så här:

Han pekar på att HIV-viruset har en gen vars uppgift är att alstra ett enzym som vi alla har i vår kropp, nämligen glutation peroxidas. Detta enzym är livsnödvändigt för vårt immunförsvar eftersom det bl a skyddar våra celler mot oxidation. För att det ska kunna bildas behövs mikronäringsämnen selen, cystein, glutamin och tryptofan. De tre sistnämnda är aminosyror. Fosters hypotes är att HIV-virusets gen och vårt eget glutation peroxidas hamnar i en situation då de konkurrerar med varandra om de här fyra näringsämnen.

- Foster har skrivit en bok som han är modig nog att kalla "What really causes AIDS", på svenska vad som egentligen orsakar AIDS. I den för han också ett resonemang om följsjukdomarna till AIDS, bl a olika virussjukdomar som hepatit C och herpes, kända för att selenbrist ingår i sjukdomsbilden. Han hänvisar också till att det redan gjorts undersökningar som visar att selenbrist och AIDS går hand i hand – det är så allmänt känt att man t o m tagit AIDS-utbredningen i världen som en markör för var det råder selenbrist.

HIV-positiva förlorar alltså sitt selen liksom de förlorar cystein, glutamin och tryptofan. Halterna minskar också vid andra virusinfektioner men bristerna repareras. Det sker däremot inte i samband med HIV-viruset. I stället försvagas immunsystemet successivt allt mer. Undersökningar har visat inte bara låga selenhalter utan också nedsatt glutation peroxidas-aktivitet hos HIV-positiva. När näringsbristen framskrider utvecklas slutskedet AIDS med olika följsjukdomar.

Foster är inte ensam om att protestera mot den allmänna uppfattningen att HIV skulle vara den enda orsaken till AIDS. Det finns andra forskare som menar att HIV i sig är ett relativt harmlöst virus och att AIDS är resultatet av ett immunsystem som brutit samman på grund av flera faktorer. Faktum är att man efter 20 års forskning ännu inte funnit förklaringen till hur HIV utvecklas till AIDS.

Finländarnas selenhalt i blodet hörde tidigare till de lägsta i världen. Men Finland började 1983 som det enda landet i världen tillsätta selen i konstgödsel och i dag beräknas befolkningen genom kosten få cirka 0,07 milligram selen per dag. Både finländsk och internationell forskning tyder på att selenbrist ökar risken för t ex hjärt/kärlsjukdomar.

Harold Foster refererar till Finland i en artikel i senaste numret av Journal of Orthomolecular Medicine. Han skriver bl a att finländarna har den lägsta HIV/AIDS-frekvensen i det allmänt selenfattiga Norden. Han nämner speciellt Estland där sjukdomsfrekvensen är betydligt högre än i Finland. Litauen och Polen där befolkningarna får en mer selenrik kost har däremot en lägre frekvens än Estland. Detta utgör inga vetenskapliga bevis för selenets betydelse, skriver Foster, men han noterar att finländska myndigheter genom att besluta om selentillförsel kan ha bidragit till den relativt låga frekvensen av HIV-positiva.

Referenser:

Foster HD: What really causes AIDS. Trafford Publishing, Victoria BC. <http://www.hdfoster.com>.

Foster HD: Why HIV-1 has diffused so much more rapidly in Sub-Saharan Africa than in North-America. Med Hypoth, 2003;60(4): 611-6114.

Golubkina NA, Shagova MV, Spirichev VB, Alftan J et al: Selenium intake by the population of Lithuania. Vopr Pitan, 1992; Jan-Feb (1): 35-37.

Kantola M, Mand E, Viitak A, Jarauskaja J et al: Selenium content of serum and human milk in Finland and neighbouring countries. J Trace Elements in Exp Med 1998; 10(4): 225-232