

Lumimarja är svaret på förhoppningarna!

Sid 3



**”Jag är ett uppmuntran-  
de exempel på antioxi-  
dantterapiens betydelse”**

Fysioterapeuten Tapio  
Isolauri är åter frisk. Sid 6

**Företagsledare tar hand  
om sin personal**

Juppe Suhonen leder ett  
framgångsrikt företag.  
Sid 2

**Hur mår de i dag?**

Svenske Leif och finske  
Timo Honkela är åter i full  
gång på jobbet. Sid 4-5



# Mätningar av näringsbalans - extraförmån på jobbet

Personalen på Sauplast OY i Siikainen i norra Satakunta har en unik extraförmån. Arbetsgivaren hjälper till att bekosta antioxidantvård och amalgamsanering. Chefen Juppe Suhonen vill ta väl hand om sin personal.

Juppe Suhonen

Hittills har fyra av fabriken 21 anställda utnyttjat möjligheten att få antioxidantvård. De har besökt Antioxidantklinikerna och fått sin näringsbalans fastställd genom mätningar av s k mikronutrienterna, vilket innebär att man i deras blod mätt halterna av vitaminer, spårämnen och fettsyror. Några av de anställda har också fått ekonomiskt stöd av företaget för att byta ut sina amalgamfyllningar.

Sauplast OY:s verkställande direktör **Juppe Suhonen**, 36, har lett det framgångsrika företaget sedan år 2000. Han bor själv i Tammerfors där Sauplast-koncernen också har verksamhet, men pendlar så gott som dagligen 130 kilometer till Siikainen. Han leder också ett tredje verksamhetsställe, Ristepak Oy i Kokemäki.

Men vad var det som fick en företagare inom detta tekniska område att satsa på antioxidantvård?

## ”Vitaminmodellen”

Juppe Suhonen har bestämda åsikter om hälsofrågor. Han berättar att han åtminstone i 20 år varit medveten om vitaminers och mineralers betydelse. Av sin far har han fått en bok om amalgamsjukdomar och antioxidantvård,

som bidragit till hans intresse för det här området.

Inom den traditionella sjukvården koncentrerar man sig på att få bort symptomen men egentligen inte på att ta reda på vad som orsakar dem, säger han.

- Psykiska problem, hudallergier, astma och hjärt/kärlsjukdomar ökar, men det enda område där man lyckas bättre är kirurgin. Byta hjärtan har man lärt sig, men kanske man skulle kunna klara sig med sitt gamla hjärta om man sköter om det.

- Jag har själv förstått att man måste ha tillräckliga nivåer av vitaminer och mineraler för att kroppen ska fungera bra. Det är därför Antioxidantklinikernas vårdmetoder intresserar mig. Jag tycker att de är av det rätta slaget.

- I Finland pratas det mycket om näring och hälsosam mat, men längre än så går man inte. Inom den kommunala vården har man inga mätmetoder för att ta reda på om man fått tillräckligt med näringsämnen ur sin mat. Sådana mät- och vårdmetoder som Antioxidantklinikerna erbjuder borde, tycker jag, ingå som en del i den grundläggande vården.

- Det har länge bekymrat mig att man har så lite av den här

sortens vård i Finland. Det är också ett problem att näringsämnen som är absolut nödvändiga för kroppen inte betraktas som hälsobefrämjande och ersättningsberättigade mediciner. Är det så att ”vitamintänkandet” är på något sätt så ovanligt och svårt att förstå, eller är det något annat som betraktas som så omstörtande med en vårdmetod som grundar sig på att man mäter halterna av näringsämnen, undrar Juppe Suhonen.

## Arbetshälsovård

Juppe Suhonen berättar att företaget naturligtvis har tillgång till den vanliga arbetshälsovården:

- Men jag tycker inte att man får särskilt mycket hjälp därifrån om man klagat över obestämda symptom som trötthet, huvudvärk eller annat. Om läkarna inte hittar några påtagliga sjukdomsorsaker lämnas patienten ofta åt sitt öde.

- De anställda här på Sauplast är i allmänhet sällan sjuka. Det hör kanske till de positiva faktorerna för ett företag på en liten ort. Trötthet och andra sådana mindre problem förekommer naturligtvis. Därför tycker jag att det är bra att man kan låta

mäta sin näringsbalans och rätta till brister. Det har jag själv goda erfarenheter av tack vare Antioxidantklinikbesök.

Vi frågar om det finns något i arbetsmiljön på Sauplast som skulle kunna innebära hälsorisker.

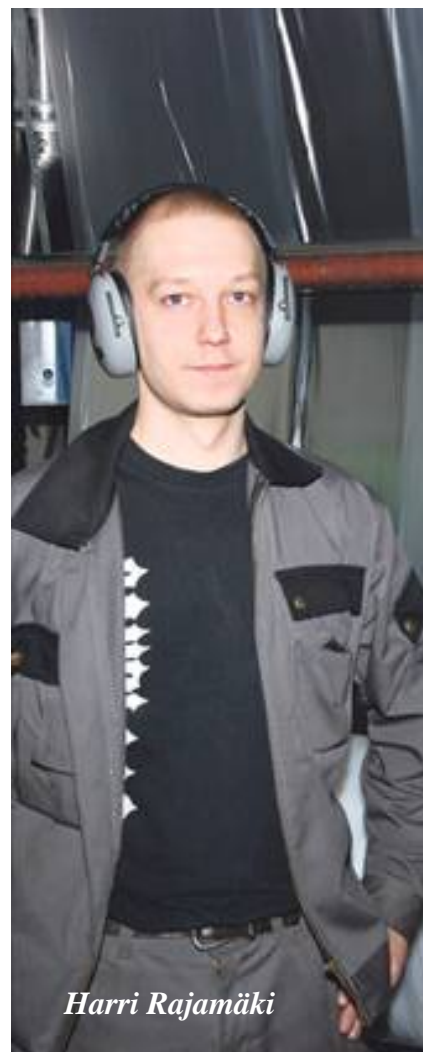
- De sjukdomsfall som förekommit har nog inte enligt min mening med arbetsmiljön att göra, säger Juppe Suhonen. Gifter och tungmetaller använder vi inte. Den plast vi vidareförädlar kan återanvändas och brännas med annat avfall.

Sauplast Oy tillverkar produkter av mjukplasten PE-LD, i dagligt tal kallad eten- eller polyetenplast. Den kommer till fabriken i form av små saltliknande korn, som hettas upp i ungefär 175 graders värme. Sedan ”båser” man upp dessa korn till olika tjocklekar. Slutprodukterna är bl a förpackningsfodral, byggnadsplast, avfallssäckar, kassar och olika slags plastpåsar.

I den stora fabrikshallen bär alla öronskydd för det kraftiga bullrets skull. Vi möter **Harri Rajamäki**, 29, som vi får intervjua i kafferummet sedan han tagit av sig öronskydden. Han är en av dem som fått

antioxidantvård till subventionerat pris:

- Jag var väldigt trött förra våren och mådde allmänt dåligt. Man trodde först att det var fråga om diabetes, men det hade jag inte. Jag fick gå till Antioxidantklinikerna och blev jag mycket piggare av de kosttillskott som skrevs ut åt mig, även om jag inte tog ut alla ordinerade preparat. Nu



Harri Rajamäki

# Barnlöshet kan vara ett problem

**Ofrivillig barnlöshet kan ha många orsaker. Biologen Satu Maaria Karjalainen är övertygad om att en bristfällig näringsbalans kan vara en viktig faktor. När hennes brist på vitaminer och andra mikronäringsämnen rättades till förverkligades också hennes långvariga önskan: Hon blev äntligen gravid.**

Det efterlängtade barnet heter Lumimarja och är nu två år. Hon möter oss i dörren tillsammans med mamma. Det är söndag och en alldeles speciell dag för gemenskap och samvaro. Till vardags arbetar Satu Maaria Karjalainen heltid som äldre forskare på Finlands Miljöcentral i Uleåborg och även pappa arbetar heltid. Då är Lumimarja i familjedaghem.

Familjen väntar på att deras nya hem ska bli färdigbyggt och under tiden bor de i en liten lägenhet i ett våningshus, där Lumimarja är den uppenbara medelpunkten; hennes leksaker får ta den plats de behöver. Efter en stund kommer Lumimarja och sätter sig i mamma Satu Maarias knä. Tillsammans tittar de på bilderna i en sagobok, men så plockar Lumimarja upp en finsk-rysk ordbok och betraktar de ryska bokstäverna med påtaglig förvåning. De liknar inte alls de finska bokstäver som hon redan känner ganska väl och kan stava till olika namn med.

Satu-Maaria är själv tvilling och har vuxit upp i en fembarnsfamilj. I hennes släkt har det varit naturligt att ha många barn. När hon gifte sig för åtta år sedan blev hon till sin och mannens besvikelse inte gravid. Alla de sedvanliga undersökningarna gjordes, men man kunde inte finna någon orsak till den ofrivilliga barnlösheten.

## Hormoner hjälpte inte

Våren 2005 fick Satu Maaria möjlighet att genomgå fertilitetsbehandlingar, som innebär att man i laboratoriemiljö befruktar ägg från kvinnan

med spermier från mannen och för in dem i kvinnans livmoder.

Efter tre resultatlösa fertilitetsbehandlingar kom Satu Maaria till specialläkare Kaarlo Jaakkolas mottagning i oktober 2005. Hon befann sig i ett tillstånd av djup trötthet. Tidigare år hade hon känt av vårtrötthet, som brukade ge med sig under sommaren, men under detta år hade tröttheten blivit permanent och dessutom förvärrats.

Tröttheten hade i själva verket under hösten tagit omfattande proportioner. Hon hade börjat märka att även hennes minne och koncentrationsförmåga hade försämrats. Det hjälpte inte att hon lade sig mycket tidigt på kvällarna. Ett krävande arbete med mycket stress förvärrade situationen.

Dessutom hade hon successivt fått allt svårare mag/tarmbesvär som diagnostiserades som irriterad tarm-syndrom. Det hade också konstaterats att hon led av laktosintolerans och att hon hade lätta astmabesvär.

## Orken tillbaka

På Antioxidantkliniken togs blodprover, som visade att hon hade bristtillstånd när det gällde flera viktiga mikronäringsämnen som vitaminer och spårämnen. Nu ordinerades hon flera olika kosttillskott för att rätta till bristerna, bl a folsyra, koppar, selen och neurolipider. Satu Maaria märkte ganska snart att krafterna började återvända.

- Jag var förvånad eftersom

*Satu-Maaria Karjalainen med dottern Lumimarja.*



jag alltid tyckt att jag ätit mångsidigt och försökt leva hälsosamt. Nu kunde jag åter börja äta grön sallad som jag länge inte alls tålt och mina mag/tarmbesvär försvann.

Satu-Maaria hade i sina tänder elva relativt stora amalgamfyllningar, av vilka en del var missfärgade. Läka- ren menade att den kvicksilverexponering som skedde från dessa tänder kunde vara en delorsak till hennes ohälsa, speciellt i kombination med hennes stressande livssituation. Han talade om kroppens oxidativa stress som orsak till hennes osedvanliga trötthet. Satu Maaria som ibland känt av metallsmak i munnen beslöt ta bort tandlagningarna. Sane- ringen skedde i december 2005.

## Äntligen gravid!

Ett halvår efter att hon inlett antioxidantterapi och tre månader efter tandsanering- den upptäckte Satu Maaria plötsligt att hon var gravid. Hon är själv helt övertygad om att det var antioxidant- vården som gav henne en bättre näringsbalans och även hjälpte henne att bli gravid.

I januari 2007 födde hon en

frisk dotter som fick namnet Lumimarja och nu är den lilla familjens absoluta medelpunkt och glädjespridare.

- Vi har haft många motgångar de senaste åren. Först krockade vi med en älg, en olycka som vi lyckligtvis klarade oss ifrån med ytliga blesyrer, men bilen blev totalförstörd. Sedan köpte vi ett egnahemshus, men när vi hunnit bo i det ett par månader visade det sig att det var ett mögelhus. Det var bara att flytta till den här lägenheten och inleda förhandlingar med hussäljarna.

- Mögelhuset rivs nu och i stället byggs ett nytt hus dit vi kan flytta om några månader. I och med att Lumimarja varit ljuspunkten i vårt liv och lärt oss vad som är väsentligt har det varit lättare att stå ut med alla motgångarna.

Kanske det finns förhoppningar om ännu en graviditet? Satu-Maaria döljer inte att det är en lockande tanke.

- Lumimarja skulle nog tycka om ett syskon. Jag skulle gärna ha haft fyra barn, men jag inser ju att jag börjar bli för gammal för det, säger Satu Maaria, som är född 1966.

## Kaarlo Jaakkolas kommentarer:

En balanserad tillförsel av vitaminer, spårämnen, fettsyror och aminosyror är en av grundförutsättningarna för hälsa och även för en lyckosam graviditet. Ju senare i livet barnafödandet blir aktuellt, desto större är sannolikheten för näringsmässiga problem och/eller oxidativ stress.

De spårämnesmätningar som gjordes i Satu Maaria Karjalainens fall visade att halterna av de för organismen viktiga mikronäringsämnen var låga. Även halten av den viktiga omega-3-seriens alfa-linolen-syra (ALA) var låg.

- Om graviditeten uteblir är det enligt min mening viktigt att först försäkra sig om hur det står till med näringsämnen och att vid behov rätta till brister. Om en naturlig graviditet ändå inte inträffar kan förutsättningarna för att krävande fertilitetsbehandlingar ska lyckas öka med en god näringsbalans.

# Patientjournaler från gångna år



*Kaarlo Jaakkola har i över 30 år fört tusentals noggranna patientjournaler. På detta uppslag berättar han om två av dem.*

**Specialläkare Kaarlo Jaakkola har under årens lopp haft många patienter även från Sverige. En av dem är Leif, 50. Han är anställd i ett trävaruföretag och köper in skog som ska användas som råvara till sågverk. Jakt tillhör hans fritidsintressen och han tränar 3-5 dagar i veckan på gym. En man vid bästa hälsa i dag. Situationen var en annan för sexton år sedan.**

När vi ringer honom en måndagkväll har han efter jobbet hunnit vara "med grabben på ishockeyträning". Att han är en aktiv person, ständigt i farten, råder det inget tvivel om.

Men 1994 sökte han sig till Kaarlo Jaakkolas mottagning för att hans krafter höll på att ta slut. Han hade då i två år varit sjukskriven i långa perioder för svåra inflammationer i leder och muskler. Han hade börjat känna sig orolig för framtiden; skulle han komma att bli kroniskt sjuk, kanske för tidspensionär.

- Läkarna här hemma hade inte kunnat ställa någon exakt diagnos trots att de tagit alla möjliga prover och enligt dem var prognosen illavarslande. Jag fick kortisonsprutor som tillfälligt lindrade besvären. Jag är van att röra på mig och vara i gång så jag blev otålig över att jag inte blev frisk tillräckligt snabbt. Dessutom gick det ju inte an att ha ont i armar och ben i mitt jobb. Jag ar-

betade som byggnadsnickare då.

- Det var i det skedet jag fick höra talas om antioxidantvården i Finland. Jag kom till Kaarlo Jaakkolas mottagning i Uleåborg i maj 1994. Han ordinerade mig antioxidanter och spårämnen och rådde mig också att ta bort mina många och stora amalgamfyllningar. Det gjorde jag i augusti. Alla fyllningarna byttes ut under samma dag utan bedövning. Fem timmar tog det. Tandläkaren gjorde ett omsorgsfullt jobb genom att bl a isolera varje tand som behandlades så att inte kvicksilvret skulle sprida sig i kroppen. Jag fick inga besvär efteråt.

- Kaarlo Jaakkola ansåg det troligt att mina kvicksilverinnehållande amalgamfyllningar kunde påverka min hälsa. Jag hade ju själv funderat att det inte kunde vara nyttigt med de tungmetaller jag hade i munnen sedan skolåren. I dag är jag övertygad om att amalgamsaneringen spelade en viktig roll för mitt

tillfrisknande.

Leifs hälsa återvände successivt. Ett halvår efter att han inlett sin antioxidantvård kände han sig nästan frisk. Bara i händerna och runt käken hade han ibland lite värk. Han bytte arbetsuppgifter och blev inköpare i det företag där han var anställd. Nu tillbringade han halva arbetstiden på kontor och den andra halvan i skog och mark.

- Sen dess har jag över huvud taget inte konsulterat några läkare här i Sverige, jag har ju känt mig frisk och jobbar för fullt. Jag tränar regelbundet och försöker tänka på vad jag äter. Det är inte så att jag lagt om kost helt och hållet, men numera tänker jag mera på vad den innehåller.

## Dålig prognos

Kaarlo Jaakkola minns Leif mycket väl och kommenterar hans fall samtidigt som han bläddrar i hans journal:

- Han led av polyartrit, en samtidig reaktiv inflammation i flera leder. Speciellt hans handleder och fingrar var stela och svullna. Inflammationerna fanns egentligen mer i muskelfästena än i själva lederna. Besvären hade börjat sommaren 1992 i hämlarna, men försvann för kort tid med kortisonmedic-

nering. Värken och inflammationerna kom tillbaka och spred sig till knän, ryggmuskler och axlar.

- Han hade varit sjukskriven från augusti 1992 till maj 1993. Efter några månader i arbetslivet var det dags för sjukskrivning på nytt i mars 1994. Sådan var situationen då han två månader senare kom till min mottagning. Prognosen var inte särskilt hoppningivande med tanke på att inflammationerna hade varit så långvariga. Leif var mycket bekymrad och hade börjat frukta att hans tillstånd skulle bli bestående.

## Brist på flera näringsämnen

Kaarlo Jaakkola går igenom resultaten av laboratorietesterna, som visar Leifs näringsbalans när han kom till mottagningen.

- Järnnivån i serum var mycket låg. Det samma gällde selen och koppar. Även nivåerna av zink, mangan, magnesium och ubikinon låg på relativt låg nivå. Betakarotennivån var anmärkningsvärt mycket lägre än målsättningsnivån. Fettsyrebalsen visade sig däremot vara tillfredsställande. Hemoglobinvärdet var bara 121, vilket för en rask man i hans ålder var lågt.

- Jag ordinerade honom en farmakologisk antioxidantterapi med finska och delvis svenska preparat. Han återkom tre månader senare, i augusti. Då tyckte han att stelheten minskat något men värken var kvar i händerna och fötterna. Ibland flyttade värken på sig till andra delar av kroppen. Han var ändå glad över att han redan efter en månads antioxidantterapi hade märkt att hans allmän- tillstånd blivit bättre. Hans hemoglobinvärde hade nu stigit till 135 och sänkan hade sjunkit något. A- och E-vitaminivåerna låg nu på önskvärd nivå. Nivåerna av zink, selen, koppar och betakaroten hade förbättrats, men ännu inte tillräckligt.

- Tre veckor innan Leif kom till min mottagning för uppföljning hade han hos en finländsk tandläkare låtit ta bort sina 16 amalgamfyllningar, varav tre var mycket stora, fem stora och åtta medelstora. Min uppfattning var att kvicksilvret väsentligt hade påverkat hans hälsotillstånd. När han hade fått sin tredje stora amalgamfyllning 1980 hade han kort efteråt drabbats av inflammation i iris i ett öga. Inflammationen läkte efter medicinering, men återkom efter en tid och även det andra ögat drabbades. Med ögondroppar försvann inflammationerna.

## Tillfrisknandet tog fart

När Leif återkom för kontroll i november 1994 hade det skett en klar omsvängning, säger Kaarlo Jaakkola:

- Han berättade att han besvär i knäna hade börjat försvinna efter amalgamsaneringen och nu hade han inte längre värk i dem. Även värken i händerna hade försvunnit. I händerna kunde han fortfarande nu och då känna lätt värk. Men han var nu tillbaka i arbetslivet och hade delvis fått andra arbetsuppgifter. Fortfarande tillbringade han viss tid i skog och mark och nu kunde han gå obehindrat utan att bli trött. Hemoglobinvärdet hade stigit till 140 denna gång. Järnnivån i serum hade tredubblats. Nivåerna av mangan, selen, koppar och kalium hade också stigit.

- Han hade tillfrisknat så snabbt att det var nu dags för en nedtrappning av antioxidantterapi. Jag träffade honom inte förrän i juni 1995 och då berättade han att han under det senaste halvåret känt sig i ännu bättre form än tidigare. Någon enstaka gång hade han känt av sina ledbesvär, men han hade nu till och med börjat träna löpning.

- Leif kom till min mottagning ännu i juni 1997. Han hade då i 16 månader varit helt frisk. Han levde samma aktiva liv som han varit van vid innan han blev sjuk.

Kaarlo Jaakkola talade med sin patient i telefon i februari i år, 16 år efter deras första sammanträffande. Han fick då veta att Leif fortfarande mår mycket bra och arbetar för fullt.

- När han första gången kom till min mottagning var utsikterna att han skulle kunna återvända till arbetslivet dystra. Jag är nöjd då jag i dag kan konstatera både att Leif vunnit en personlig seger och att samhället sparat in stora summor på uteblivna sjukvårds- och pensionskostnader. Leif gjorde en klok investering då han beslöt att satsa på sin hälsa, säger Kaarlo Jaakkola.

## Blev doktor tack vare antioxidanter



**Timo Honkela, 46, forskningsledare vid Tekniska högskolan i Helsingfors, är en annan av Kaarlo Jaakkolas patienter. Hans historia är dramatisk. Han var så sjuk 1994 att han inte orkade ta itu med forskningsarbetet för sin planerade doktorsavhandling. Han funderade till och med på om det var någon idé att köpa ny dator, trots att datorer är hans viktigaste arbetsredskap. Han har ägnat sitt liv åt forskning kring datorteknik och datorers artificiella intelligens.**

När vi intervjuar honom i dag, femton år senare, säger han bestämt att det var antioxidantterapi och amalgamsanering som gjorde det möjligt för honom att fortsätta sin karriär.

- Det är fortfarande min syn på saken. Mitt liv har inte alltid varit lätt och det har funnits andra orsaker till mina hälsoproblem än bara näringsmässig obalans, men den näringsterapi jag fick spelade en viktig och avgörande roll för att jag kom på fötter igen.

Timo Honkela hade successivt börjat få många olika symptom. Det hade börjat med magsmärtor och sedan försämrades allmäntillståndet med symptom som yrsel och en förlamande trötthet. På ett och ett halvt år gick han ner 25 kg i vikt. Han bedömde själv att han inte hade mer

än 20 procent av sin fysiska ork kvar och kanske bara 30-40 procent av sin psykiska prestationsförmåga. Han fick andnöd bara av att gå uppför några trappsteg. Någon annan diagnos än irriterad tjocktarm hade han inte fått trots att han konsulterat många olika läkare.

### Stamkund hos tandläkare

Timo Honkela hade femton amalgamlagningar i sina tänder. Samtliga hade en mörk, nästan svart färg som antydde kraftig korrosion. Han var i själva verket storkonsument av tandvård och hade börjat fundera över om det fanns något samband mellan hans många tandläkarbesök och hans ohälsa

- Mitt liv kan delas in i tiden före och efter amalgamsaneringen. Kvicksilverexponeringen var ett faktum vars ef-

fekt inte går att förneka. Som forskare började jag förvåna mig över att mitt hälsotillstånd från tid till annan gick ner kraftigt och att jag plötsligt fick en mängd olika symptom. Efter ett sådant tillfälle kom jag att tänka på att jag dagen innan varit hos tandläkare. Jag funderade på om det kunde ha något samband med besvären jag fått.

- Jag visste ju att man på grund av enstaka händelser inte kan dra kausala slutsatser eftersom det kan finnas många förklarande faktorer. Jag letade fram mina kalendrar för de senaste fem åren, kontrollerade när jag hade varit sjukskriven och jämförde detta med mina tandläkarbesök. Det visade sig att jag alltid hade varit sjuk 3-5 dagar efter att tandläkaren hade slipat mina lagningar och högst sannolikt samtidigt frigjort en väsentlig mängd kvicksilver i den luft jag andades.

- Det gick inte att förneka att det fanns ett orsak-verkansamband. Det började också gå upp för mig varför det mellan å ena sidan inandningen av kvicksilver- och amalgamånga och å andra sidan insjuknandet fanns en fördröjning. Tungmetallen som kom in i lungorna kom ut i blodomloppet och ansamlades i omgångar i olika delar av kroppen. Därför hade jag inte märkt det förrän det upprepats flera gånger.

### Bristfällig amalgamforskning

Timo Honkela började leta efter kunskap om amalgam och i det sammanhanget fann han Kaarlo Jaakkolas och Leif Grans´ bok Amalgamisairaudet ja antioksidanttihoito:

- Det är verkligen en faktsäckad bok. Jag satte mig också grundligare in i den vetenskapliga litteraturen på området. Jag märkte att det fanns många problem i de undersökningar som gjorts för att klarlägga amalgamfrågan medicinskt. De ofta använda variablerna var för få eller för obestämda och antagandena i bakgrunden för enkla.

- Till exempel korrelationen mellan antalet amalgamlagningar i munnen och sjukdomsförekomst saknar intresse eftersom det kan finnas mycket stora olikheter mellan den mängd kvicksilver ur lagningarna som olika

människor andas in. För min del var det uppenbarligen slipningen av lagningarna som orsakade den avgörande belastningen.

Timo Honkelas kvicksilverbelastning bedömdes som så stor att det ansågs motiverat att byta ut lagningarna.

När den på mätningar baserade antioxidantvärderna inledades och tandsaneringen genomfördes inträffade en omsvängning i Timo Honkelas liv. Han köpte en ny dator och efter två år disputerade han för sin doktorsexamen. Karriären tog ny fart. I dag är han ledande forskare vid Tekniska högskolans fakultet för informations- och datavetenskap. Hans forskargrupp sysslar bl a med utveckling av system för att få apparaterna att lära sig använda språk. Hans egen forskning är koncentrerad på det skrivna språket.

Timo Honkela känner nu att han mår bra och går framåt i sitt forskningsarbete.

- Jag anser att datorn och datanäten representerar en nyttigare teknologi än televisionen. Jag vill tro på en positiv framtidsbild med datorer som hjälper människor att bemästra hoten från exempelvis klimatförändringen, miljöförstörelsen och olika samhällsproblem. Men det viktigaste av allt är den mänskliga intelligensen och samarbetet mellan människor.

### Vårdande läkares synpunkter:

- Innan amalgamsanering görs behövs stödmedicinering i farmakologiska doser. Hela saneringen bör ske på en och samma gång med användande av noggrann skyddsteknik.

Med näringsmedicineringen aktiverar man organismens egna avgiftningsmekanismer. Samtidigt aktiveras de reparationsmekanismer som skadade celler behöver.

- Jag tycker att det vårdresultat som nåddes i Timo Honkelas fall är ett bra exempel på hur snabbt man med individuell stödmedicinering kan hämta sig från en svår sjukdom. I de uppföljande mätningarna kunde man följa hur de utvalda kosttillskotten rättade till de låga nivåerna av mikro-näringsämnen i relation till tiden och doserna.



**NÄKÖKULMA**  
toiminnalliseen lääketieteeseen

Antioxidanttiklinikoiden asiakaslehti • Viidestoista vuosikerta

Julkaisija: Kruunuhaan Lääkärikeskus Oy, Kaisaniemenkatu 1 Ba, 00100 Helsinki, (09) 622 6450  
Kustantaja: Biomed Oy, Helsinki - Ilmoitukset: Eva Jaakkola  
Tuotanto: Mainostoimisto Fixit Oy, 64100 Kristiinankaupunki, (06) 221 3331  
Päätoimittaja: Raimo Henttonen - Toimittaja: Gunni Nordström  
Paino: iPrint, Seinäjoki, painos 400.000 kpl  
Internet: Tämä lehti julkaistaan myös kotisivuilla [www.antioksidantti.fi](http://www.antioksidantti.fi)

På svenska: Samtliga artiklar av Näkökulma finns tillgängliga på svenska på hemsidan [www.antioksidantti.fi](http://www.antioksidantti.fi)

# ”Jag skulle inte ha klarat mig utan stödjande vård”

**Fysioterapeuten Tapio Isolauri i La-  
itila var sjuk i över tio år. Först när  
han undersöktes med datortomo-  
grafi avslöjades vad som orsakat  
hans ohälsa. - Jag måste tacka  
antioxidantvården för att jag över  
huvud taget lever, säger han.**



*Tapio Isolauris  
liv präglas åter  
av hälsa.*

Det känns något märkligt att intervjua en man som Tapio Isolauri, 43, om hans sjukdomar eftersom han ser ut som hälsan själv. Det har han alltid gjort, men hans närmaste omgivning, familjen och släkten, har vetat om vilken svår period han gått igenom de senaste tio åren. Kunderna märkte inte att den utåt så friske fysioterapeuten, som idrottat hela livet, från år till år fick allt svårare att orka med den manuella behandling han gav dem.

Han har ätit vitaminer och antioxidanter sedan barnsben. Fadern, som är veterinär, såg till att barnen fick kosttillskott som selen och fiskleverolja. Det var också på föräldrarnas inrådan som Tapio Isolauri sökte sig till specialläkare Kaarlo Jaakkolas mottagning i april 2008 då hans sjukdom höll på att få övertaget.

Krämporna hade börjat med febertoppar och återkommande infektioner i luftvägarna. Han fick ibland ett tiotal antibiotikakurer per år och vid ett par tillfällen, 2004 och 2007,

fördes han till och med till sjukhus i mycket kritiskt tillstånd för att få antibiotika i droppform mot en bakterieinfektion. Infektionsperioderna blev successivt allt längre och mot slutet pågick de praktiskt taget hela tiden. Den andra gången han togs in på sjukhus fruktade läkarna blodförgiftning. Hans levervärden var kontinuerligt förhöjda under 6-7 år och sänkan hög.

Tapio Isolauri gick nästan ständigt omkring med lite feber och huvudvärk och berättar att han måste ta värktabletter för att klara jobbet. Till detta kom svåra sömnstörningar som hade börjat med första barnets födelse 2001. Familjen fick ytterligare två barn och det innebar ständiga uppvaknanden under nätterna för föräldrarna. Pappa Tapio hade svårt att somna om och sömnbrist blev regel för honom. Det var egentligen i samband med första barnets födelse som infektionsrundan hade tagit sin början.

- Jag tror att jag under årens

lopp konsulterade minst tio olika läkare utan att få någon förklaring på vad infektionerna berodde på. Man tog röntgen- och magnetbilder och man undersökte med ultraljud, men ingenting visade något anmärkningsvärt

## **Antioxidanter som stöd**

Vid det första besöket hos Kaarlo Jaakkola var Tapio Isolauris hälsotillstånd alarmerande dåligt. Han var så trött att han knappt orkade med sitt arbete och han hade en kraftig hosta. Kaarlo Jaakkola skrev i patientjournalen bl a att "hans hälsotillstånd är enligt min åsikt alarmerande".

Tapio Isolauri ordinerades en bred, på laboratoriemätningar grundad, stödvård med antioxidanter. För att få bukt med inflammationerna skrev Kaarlo Jaakkola också ut naturliga antibiotiska preparat och probioter. Trots att Tapio Isolauri regelbundet ätit vitaminer och tagit sin fiskleverolja visade laboratoriemätningar att han hade vissa bristtillstånd, som nu systematiskt åtgärdades. Han hade t ex för lite omega-3-fettsyror (EPA och DHA).

- Kanske alla vitaminerna gick åt när kroppen kämpade mot de ständiga infektionerna, funderar Tapio Isolauri. Å andra sidan var ju de farmakologiska doserna av olika ämnen jag nu fick större än de jag använt tidigare.

Vid ett uppföljande läkarbesök tre månader senare, i juni 2008, rapporterade han att näringsbehandlingen varit till hjälp mot hans sömnsvårigh-

eter. Han kunde sova igen och vaknade utvilad efter 8-9 timmars sömn.

I september 2008 berättade han på mottagningen att han i augusti haft influensasymptom i luftvägarna. Infektionssymptomen hade lindrats, men fortfarande fick han trötthetsskov, speciellt i slutet av arbetsveckorna. Hans röst var hes och han hade en konstig känsla i bihålorna.

- Om jag jämför med hur det var tidigare kände jag mig ändå förhållandevis frisk, säger Tapio Isolauri. Mina närmaste tyckte också att jag genomgått en märkbar yttre förvandling till det bättre. Även vikten hade ökat med 15 kg.

## **Sjukdomsorsaken klarnade**

Helt nyligen gick Tapio Isolauri emellertid med sin son till en öronläkare. Eftersom han själv varit hans patient i sju år utnyttjade han tillfället att tala om sina egna oförklarade inflammationer. Öronläkaren föreslog då en datortomografiundersökning. Efter den undersökningen ordnade öronläkaren snabbt en tid för operation.

Det blev den definitiva vändpunkten. Datortomografibilden gav det besked som ingen av de tidigare undersökningsmetoderna kunnat ge: Tapio Isolauri hade flera inflammations- och varhårdar i alla bihålor. De långvariga bakterieinflammationerna hade orsakat förändringar i ben och vävnader. På vissa ställen hade bihålornas passager täppts till. Man hade märkligt nog inte tidigare kun-

nat lokalisera varhårdarna. Men Tapio Isolauri hade ju känt att något inte var som det skulle.

När vi träffar Tapio Isolauri i februari 2009 har det gått ett par veckor efter operationen.

- Öronläkaren har förundrat sig över hur jag kan vara i så gott skick trots inflammationerna och att jag återhämtade mig så snabbt efter operationen. Det är antioxidantvårdens förtjänst, det är jag alldeles säker på, säger han och tillägger:.

- Jag är ett avskräckande exempel på vad bihålebesvär kan ställa till med, men också ett uppmuntrande bevis på vilken betydelse antioxidantterapi kan ha.

## **Kaarlo Jaakkolas kommentar:**

- Med individuell näringsvård kan man snabbt få även svåra tillstånd av oxidativ stress under kontroll. Det var ändå viktigt att varhårdarna som underhöll sjukdomen hittades och avlägsnades genom operation. Att lokalisera sjukdomshärdar är ibland svårt även om visualiseringsmetoderna utvecklats och blivit mycket noggranna.

## **RAVITSEMUKSELLISIA ANALYYSEJÄ HUIPUTEKNIKKAA HYÖDYNTÄEN**



Milalla on yli 25 vuoden kokemus kliinisistä analyyseistä. Ravintotekijätutkimukset ovat vuosien mittaan monipuolistuneet, mikä näkyy laajassa tutkimusvalikoimassa. Mila on erikoistunut kokoveri-, punasolu-, seerumi- ja plasmatutkimuksiin.

**Mineraalilaboratorio MILA Oy**  
Sirrikuja 4 B • 00940 Helsinki • (09) 342 4630



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

# Medicinering med läkeväxter har lång tradition i Tyskland

Den nya EU-klassificeringen av växtläkemedel oroar professor emeritus Heinz Schilcher, känd tysk fytoterapispécialist:

- Jag fruktar att läkare och myndigheter i andra EU-länder inte kommer att kunna ta till sig den höga standard inom fytoterapi som vi uppnått i Tyskland, säger han.

Heinz Schilcher var fram till 1995 chef för institutet för farmaceutisk biologi vid der Freie Universität i Berlin. Han tillhör Tysklands främsta experter i fytoterapi, d v s läran om växters användning som läkemedel. Fytoterapi är ett undervisningsämne vid de flesta tyska universitet. Han har också själv skrivit och medverkat i en rad läroböcker om läkeväxters egenskaper och användning.

Dagens läge oroar honom i flera avseenden. Han har nyligen i en facktidskrift uppmantat de vetenskapligt utbildade inom fytoterapi att föra fram sig själva i större utsträckning. Han anser att självlärd "örtgummar" av olika slag får alltför stort spaltutrymme i veckotidningarna.

- I Tyskland har fytoterapi av hävd haft en stark ställ-

ning. Vi har omkring 2 300 fytofarmaka klassade som naturläkemedel. Många av dem anses i fråga om verkan jämförbara med kemiskt/syntetiskt framställda mediciner. Man känner väl till deras effekter och möjliga biverkningar. Det har inneburit att de fram till 2004 subventionerades av det allmänna sjukförsäkringssystemet, berättar professor Schilcher.

## Växtantioxidanter tas till vara

I Tyskland införlivas antioxidantterapi i många olika naturenliga vårdformer, där man tillvaratar växters hälsoeffekter. Tyska hälsokliniker använder allmänt växtbaserade läkemedel som komplement till skolmedicinen.

Exempelvis vid Paracelsusklinikerna, som specialiserat sig även på näringsfrågor,

vårdar man patienter till hälften enligt skolmedicinen och till hälften med naturenliga metoder.

## Fytoterapi vid universitet

Utbildning i fytoterapi kan man få vid merparten av de tyska universitetens medicinska fakulteter. Även föreläsningar i näringslära erbjuds. Docenterna är antingen farmaciutbildade eller läkare. Farmaceutisk biologi studeras vid 22 universitet, där man integrerat fytoterapi. Vid fem av universiteterna sker också forskning på området.

Det finns omkring 15 000 utövare av olika naturenliga vårdformer i Tyskland. De är organiserade i fem olika centralorganisationer. Lagen föreskriver vilka åtgärder de som är verksamma inom



Heinz Schilcher

området inte får vidta. Det finns också listor över sjukdomar som de inte får behandla.

Växtbaserade naturläkemedel skrivs i Tyskland ut både av läkare, näringsterapeuter och sk heilpraktiker, en yrkesgrupp med mycket varierande utbildning. Olika termer som biologisk medicin och alternativ medicin används synonymt med komplementär medicin.

- Begrepp som Naturheilverfahren och Naturheilkunde har i tysktalande områden används i över 100 år. Andra termer är av yngre datum och anglosaxiskt datum. Centralorganisationen för de tyska läkare som använder sig av naturenliga vårdformer ordnade år 2003 sin hundra vidareutbildningskongress, berättar professor Schilcher.

## Forskningsnytt:

# Selen och prostatacancer

Den finska jordmånen är fattig på selen. Därför förs inte selen i tillräcklig omfattning över till livsmedel (säd, mjölk, kött etc) och den vägen till människorna. Selenet är dock ett oumbärligt spårämne för djur och människor. År 1987 var finländarnas nivå av selen i helblod enligt forskningen ca 2,5 mikromol/l. Nivån har sjunkit kontinuerligt för att 2003 ligga på ca 1,5 mikromol/l, detta trots att natriumselenat efter beslut av jord- och skogsbruksministeriet tillförts bl a i växtgödsel. Numera rekommenderas den dagliga tillförseln vara 4 mikrogram per dygn för kvinnor och 50 mikrogram per dygn för män.

Vi vet att selen skyddar organismen från ämnen som skadar den, t ex cancerframkallande ämnen och tungmetaller. Leverns normala funktioner är beroende av selen. Selenet upprätthåller immunsystemet, normal syn, samt hudens och hårets friskhet. Selen och vitamin E har viktiga hälsomässiga samverkans effekter.

År 1998 publicerade Clark et al en undersökning där man ville klargöra om man med selentillskott kunde minska förekomsten av prostatacancer hos män. I den slumpmässiga undersökningen deltog 974 män som tidigare vårdats för prosta-

tacancer. Vårdgruppen fick 200 mikrogram selen/dygn. Vården varade i genomsnitt 4,5 år och uppföljningstiden var 6,5 år. I undersökningens slutskede konstaterade man att selentillförseln i betydande grad hade minskat återfall av prostatacancer i jämförelse med en kontrollgrupp (63 procent).

Forskaren Tsavachidou et al har nyligen publicerat en undersökning, som åtminstone delvis skulle kunna förklara selenets effekt när det gäller prostatacancer. I undersökningen samlade man in prostatabiopsier som i samband med kirurgiska ingrepp tagits från patienter som hade fått E-vitamin och selen (400 IU alfatokoferol, 200 mikrogram selenmetionin), i kombination eller separat. Man jämförde resultaten med patienter som vårdades utan selen och E-vitamin. I undersökningen deltog 39 patienter och vårdperioden varade 3-6 veckor. Forskarna ville ta reda på om tillskott av selen och E-vitamin kunde förändra prostatacancerens genmanifestation (expression).

Resultaten visade att vissa geners förekomst i vårdgruppen hade förändrats. Speciellt en gen som kallas TP53, som re-

gelerar en synnerligen viktig protein p53 -syntes, hade förändrats. Proteinet p53 reglerar normal cellverksamhet och förhindrar cancercellers tillväxt. Detta protein har i själva verket en central roll för att förhindra tumöruppkomst. I över 50 procent av cancerfallen är detta proteins funktion blockerad. Skyddsmekanismen i det av TP53-genen producerade proteinet beror på att det kan aktiveras i många stresssituationer och bidra till reparation av fel som uppstått i generna. Proteinet p53 kan stoppa cellcykelns framskridande och ge reparationsmekanismerna tid att avlägsna DNA-skadorna. Om cellskadorna är för stora för att kunna repareras kan protein p53 åstadkomma programmerad celledöd eller apoptos.

Oberoende av de preliminära och experimentella undersökningarna förefaller det som om det i breda befolkningsundersökningar är svårt att visa på någon prostatacancerförhindrande effekt av selen och vitamin E. I den nyligen publicerade SELECT-undersökningen, i vilken 3 533 förhållandevis friska män ingick, kunde man inte bekräfta tidigare undersökningsresultat. Uppföljningstiden var i genomsnitt 5,46 år. Man kunde inte iakta några statis-

tiskt märkbara skillnader mellan fyra forskningsgrupper (selen, E-vitamin, selen + E-vitamin samt jämförelsegrupp) när det gällde förekomsten av prostatacancer.

## Vanligaste cancerformen i Finland

Enligt cancerregistret är prostatacancer just nu den vanligaste cancerformen i Finland. År 2002 gick den förbi kvinnornas bröstcancer såväl i antal som frekvensmässigt. Antalet nya fall har ökat kontinuerligt från och med 1950-talet. År 2005 konstaterades 5 000 nya fall. Andelen prostatacancer bland alla cancerformer hos män var 37 procent. Siffran för urologisk cancer hos män var 81 procent, vilket visar att alla vårdmetoder borde användas i denna kamp.

Som alltid finns det inga entydiga svar inom forskningen. Det krävs långtidsforskning innan vi får ett slutgiltigt svar på frågan om det är någon nytta med selen och E-vitamin i vården av prostatacancer eller om dessa ämnen kan minska förekomsten av sjukdomen. Åtminstone experimentella och preliminära studier är positiva,

men praktiken kan visa sig vara något annat.

## Referenser:

Mahlberg K, Jaakkola K, Lähteenmäki P, Hiltunen R. Changes in whole blood selenium levels in Finland from 1987 to 2003. *Phytotherm* 2007, 11th International Congress. Leiden, The Netherlands.

Clark LC, Dalkin B, Krongrad A, Combs GF Jr, Turnbull BW, Slate EH, Witherington R, Herlong JH, Janosko E, Carpenter D, Borosso C, Falk S, Rounder J. Decreased incidence of prostate cancer with selenium supplementation: results of a double-blind cancer prevention trial. *Br J Urol*. 1998 May;81(5):730-4

Tsavachidou, T.J. McDonnell, S. Wen, X. Wang D et al. Selenium and Vitamin E: Cell Type- and Intervention-Specific Tissue Effects in Prostate Cancer. *Journal of the National Cancer Institute March 2009, Volume 101, Issue 5, Pages 306-320*

Lippman SM, Klein EA, Goodman PJ, Lucia MS, Thompson IM, Ford LG, Parnes HL, Minasian LM, Gaziano JM, Hartline JA, Parsons JK, Bearden JD 3rd, Crawford ED, Goodman GE, Claudio J, Winquist E, Cook ED, Karp DD, Walther P, Lieber MM, Kristal AR, Darke AK, Arnold KB, Ganz PA, Santella RM, Albanes D, Taylor PR, Probstfield JL, Jagpal TJ, Crowley JJ, Meyskens FL Jr, Baker LH, Coltman CA Jr Effect of Selenium and Vitamin E on Risk of Prostate Cancer and Other Cancers. *The Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial*. *JAMA*. 2009 Jan 7;301(1):39-51. *Epub 2008 Dec 9.*

Suomen syöpärekisteri (<http://www.cancerregistry.fi/tilastot/>)

# Matsmältningsbesvär ämne för ny bok



I år kommer två nya böcker av läkaren Kaarlo Jaakkola: En nyupplaga av boken "Parantavat vitamiinit ja hivenaineet" och nyheten "Ruoansulatus kuntoon ravitsemushoidolla". I den sistnämnda berättas med hjälp av fallbeskrivningar hur vårdmetoderna har fungerat.

Kaarlo Jaakkola, Antioxidantklinikernas grundare, publicerade år 1987 boken *Parantavat vitamiinit ja hivenaineet*, som tryckts i över 20 000 exemplar. Han skrev också år 1994 tillsammans med tandläkaren Leif Grans boken *Amalgamisairaudet ja antioksidanttihoito*. Båda böckernas upplagor är slut. Framför allt med anledning av patienternas förfrågningar beslöt Kaarlo Jaakkola publicera en delvis uppdaterad version av den förstnämnda boken. En ny version av boken som handlar om amalgamsjukdomar är också på gång.

## Matsmältningen i ordning

I den nya boken som är på gång, *Ruoansulatus kuntoon ravitsemushoidolla*, går hela matsmältningsskedet från mun till tarm igenom. Magproblem och speciellt irriterad tarm är så vanliga besvär att boken blir till nytta; uppskattningsvis 20 procent lider av irriterad tarm.

Avsikten är att i boken svara på många bekanta frågor om besvär som rör magtarmkanalen.

På vilket sätt kan näringsvärd vara till hjälp när det gäller magtarmbesvär? Hur får man hjälp när man har ont i magen, när den svullnar, när man får halsbränna, förstoppning, gasbildning eller annars mår dåligt? Vad törs man äta, vad är

nyttigt och vad är inte nyttigt? Vilket samband finns det mellan besvär i magtarmkanalen och sjukdomar i luftvägarna? Eller om man har för lite magsyra eller lider av refluxsjukdom? Hjälper flytande kisel vid magbesvär eller linfrökross mot förstoppning? Många vardagliga problem blir belysta på ett nytt sätt i Jaakkolas bok.

- Då näringsbalansen rättas till ger det matsmältningssystemet möjlighet att komma i form. Varje dag är en utmaning för oss att finna god näring, konstaterar Jaakkola.

- De skadliga mikroberna i tarmsystemet producerar en betydande del av de gifter som belastar människans kropp. Dessutom ansträngs organismen av olika slags intoleranser och olika former av överkänslighet, som kan orsaka inflammationer även i tarmsystemets slemhinnor. Vi behöver kunskap om hur det som är orsaken och bakgrunden till besvären kan åtgärdas och hur man får tarmsystemet i ordning. Det har visat sig att näringsvärd är till effektiv hjälp när det gäller matsmältningssjukdomar och i behandlingen av besvären, konstaterar Jaakkola.

## Giftbördan måste lättas

Kaarlo Jaakkola erinrar om att orsakerna till många sjukdomar har samband med oxidativ stress eller överbelastning med gifter i organismen.

- Överbelastningen uppstår då vi får i oss skadliga ämnen ur kosten eller från omgivningen. De skadliga ämnena kan också bildas i kroppen. Mängden gifter är ofta så stor att de skyddsämnen som finns i maten inte kan neutralisera dem.

- Enligt min mening borde läkaren sköta patientens näring

så att mängden gifter minskar och männen skyddsämnen växer. Brandkåren får inte köra förbi eldsvådan utan den måste stanna för att släcka elden. På samma sätt borde läkaren i varje patientfall fundera över vilken form av oxidativ stress vederbörande lider av och hur mycket släckningsmaterial som behövs, säger Jaakkola.

Kunskapen om oxidativ stress eller teorin om fria radikaler kände man till redan under förra århundradet och numera är den allmänt erkänd.

## Brister bör kartläggas

Jaakkola anser att näringsvärd är en intressant och givande utmaning. Varje patient är en individ. Även om sjukdomen är den samma så varierar människors näringsstillstånd. Det kan finnas många briststillstånd. Därför är det viktigt att kunna mäta många mikronäringsfaktorer. Med ledning av mätresultaten får var och en en lämplig vård.

- I min bok visar jag också med exempel hur vårdmetoderna har hjälpt, berättar Kaarlo Jaakkola S.S.

## Auringon energiaa helmessä

D-Pearls kapsleista saat auringon D3-vitamiinia vuoden jokaisena päivänä.

D-Pearls – pienessä kapselissa paljon etuja:

- vahva D-vitamiini, kapseli sisältää 20 µg D3-vitamiinia kylmäpuristetussa oliiviöljyssä
- pakattu hygieenisiin läpipainolevykkeisiin
- pieni pyöreä kapseli - helppo niellä tai pureskella
- ravintolisä, joka sopii täydentämään päivittäistä ruokavaliota
- kehitelty ja valmistettu Pohjoismaissa
- hyvin imeytyvä



Rajatorpantie 41 C, 01640 VANTAA,  
puh. (09) 8520 2215, www.pharmanord.fi

Pharma Nord

## Tilaa Kaarlo Jaakkolan kirja ennakkoon:

**RUOANSULATUS KUNTOON  
RAVITSEMUSHOIDOLLA**

Ovh. 35,00

Ennakkotilaaajalle 27,00 euroa  
(+postikulut 6,00)

**PARANTAVAT VITAMIINIT  
JA HIVENAINHEET**

Ovh. 29,00

Ennakkotilaaajalle 20,00 euroa  
(+postikulut 6,00)

TILAUKSET:

s-posti: helsinki@antioksidantti.fi  
Puhelin: (09) 6226 450 (ma-pe 9-15)  
Osoite: Kruunuhaan Lääkärikeskus,  
Kaisaniemenkatu 1 Ba, 00100 Helsinki

# En mall för praktiskt genomförande av individuell näringsvård\*



Ett gott nutritionstillstånd är en förutsättning för växt, förebyggande av sjukdom och återställande av hälsa. Alla människor, friska och sjuka, unga och gamla, har rätt att få en adekvat nutritionsvård, där individen, biologiska variationer, sjukdomars olika bakgrundsfaktorer samt individens grad av skador och hans/hennes sjukdomstillstånd beaktas (SoS-rapport 2000:11).

Under uppväxten har god näring en avgörande roll för att trygga växandets förutsättningar och för att undvika bristsjukdomar. Sjukdom inverkar på behovet av energi och näring såväl när det gäller barn som vuxna. Därför är en regelbunden nutritionsuppföljning nödvändig.

När det gäller kostens sammansättning bör man uppmärksamma de förändringar i energi- och näringsbehov som kan orsakas av sjukdom. Vissa sjukdomar kan öka energi-ämnesomsättningen. Sjukdom kan orsaka ökad förlust av energi, proteiner, vitaminer och mineraler. Kosten måste vara kompletterande, d v s maten måste med andra ord i små portioner innehålla rikligt med energi- och näringsämnen. Ett individuellt anpassat kostval kräver specialkunskap och specialkunnande.

Nutritionsvård ingår som en viktig del i den medicinska vårdhelheten såväl när det gäller akuta som kroniska sjukdomar, som t ex hjärt/kärlsjukdomar, diabetes, allergier, cancersjukdomar, njursjukdomar, samt vid undernäring till följd av annan sjukdom.

Med nutritionsvård strävar man efter att förhindra, bota och lindra sjukdom. Energibehovet kan också vara förminskat på grund av sjukdomsorsakad bristande fysisk aktivitet.

## Individuell nutrition

**Nutritionssällning.** Frågan gäller enkla och snabba åtgärder med vilka man kan sälla fram dem som kräver bred nutritionskartläggning och bedömning.

**Nutritionsbedömning.** En bred bedömning görs för att fastställa näringstillstånd och nödvändigheten av nutritionsåtgärder. I bedömningen ingår kartläggning av tidigare sjukdomar, kostuppgifter, fysisk undersökning samt laboratoriemätningar. På grundval av bedömningen försöker man ställa en nutritionsdiagnos.

**Nutritionsdata.** På grundval av väl förberedda intervjuer kartläggs individens energi- och näringstillgång samt kostvanor. Med detta strävar man efter att ta reda på patientens motivation och förutsättningarna för att genomföra vården. Av dessa data framgår matlust, viktutveckling, fysisk aktivitet samt möjliga besvär som inverkar på vården. Dessa fakta kan tas fram även om näringsterapi ej inleds.

**Nutritionsdiagnosen** är den slutsats som dras av sjukdomstillståndet och dess troliga orsaker. Den fastställs som ett tillstånd som nutritionsvården ska inriktas på. Den ska alltid förenas med en medicinsk diagnos.

**Nutritionsvård** omfattar rådgivning och vårdinsats med utnyttjande av specialtillskott, uppföljning, bedömning och dokumentation.

En sjuk persons nutrition ska handläggas på samma sätt som annan medicinsk vård och därmed ställs samma krav på båda. Kunskapsbakgrunden är ofta bristfällig beroende bl a på att det är svårt att göra kliniska undersökningar, men osäkerheten i tolkningen av redan genomförda undersökningar får inte utgöra hinder för genomförande av nutritionsvård när det gäller en sjuk patient.

\*Källa: Socialstyrelsen 2006-12-19 Dnr 3216/2006

<http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2007/9703/2007-107-17.htm>



## ANTIOKSIDANTTIKLINIKAT VITAMIINI-, HIVENAINE- JA PIENOISRAVINTOTEKIJÄTUTKIMUKSET JA -HOIDOT, LUONTAISLÄÄKETIEDE

**Kaarlo Jaakkola** ▶  
Kirurgian erikoislääkäri



◀ **Pertti Lähteenmäki**  
Lääketieteen ja kirurgian tohtori

**Erkki Antila** ▶  
Yleislääkäri,  
filosofian tohtori



◀ **Päivi Mäkeläinen**  
Yleislääketieteen erikoislääkäri

**Karin Munsterhjelm-  
Ahumada** ▶  
Yleislääketieteen erikoislääkäri



◀ **Rauli Mäkelä**  
Korvatautien erikoislääkäri

**Taina Harjumaaskola** ▶  
Yleislääkäri



**HELSINGIN ANTIOKSIDANTTIKLINIKKA**  
Kruunuhaan Lääkärikeskus  
**HELSINKI**, Kaisaniemenkatu 1 Ba, 2.kerros  
Puh. (09) 622 6450 • fax (09) 6226 4510  
helsinki@antioksidantti.fi

**TAMPEREEN ANTIOKSIDANTTIKLINIKKA**  
**TAMPERE**, Hämeenkatu 18 A 10, 5.kerros  
Puh. (03) 222 3788 • fax (03) 222 3799  
tamper@antioksidantti.fi

**POHJOIS-SUOMEN ANTIOKSIDANTTIKLINIKKA**  
Lääkärikeskus Bios  
**OULU**, Rotuaari, Kirkkokatu 17 C, 3.kerros  
Puh. (08) 378 014 • fax (08) 374 392  
helsinki@antioksidantti.fi

**LÄNSI-SUOMEN ANTIOKSIDANTTIKLINIKKA**  
Kristiinan Lääkärikeskus  
**KRISTIINANKAUPUNKI**, Kauppatori 3  
Puh. (06) 221 2300 • fax (06) 221 2334  
kristiina@antioksidantti.fi

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