

ANTIOKSIDANTTIKLINIKAT

# NÄKÖKULMA

toiminnalliseen lääketieteeseen

1/2007

Folkhälsoinstituts generaldirektör Pekka Puska är bekymrad över finländarnas hälsa

sid 2

Taavi, 4, var trött och orolig tills man konstaterade att han led brist på vitaminer och spårämnen.

sid 4

Else-Marja Laukkanen (bilden t h) fick hjälp för sina magbesvär av näringstillskott och av nya matvanor.

sid 6

Mycket information om vitamin D i detta nr

Mer läsning på Internet:

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

PÅ SVENSKA  
Artiklarna finns på  
Antioxidantklinikernas  
hemsida  
[www.antioksidantti.fi](http://www.antioksidantti.fi)



Generaldirektör Pekka Puska:

# Kost och motion grunden för hälsa

Han lever som han lär, Pekka Puska, generaldirektör för Folkhälsoinstitutet. Han äter müsli med bär och frukt på morron och därutöver en mångsidig och vitaminrik kost med mycket grönsaker och rotfrukter. Hans främsta budskap till finländarna alltsedan Nordkarelenprojektets dagar har varit att det allra viktigaste för vår hälsa är en näringsriktig kost plus motion. För egen del motionerar han när han hinner och går dagligen omkring med en stegräknare.

Han plockar fram räknaren för att demonstrera den för oss när intervjun är slut. Strax ringer en telefon och den lilla apparaten börjar registrera stegen när denne smärte och rörlige 61-årige man ilar för att svara.

Samtalet kommer från utlandet, inte oväntat eftersom Pekka Puska är en internationellt känd påverkare på det medicinska området. Han var nyligen nominerad till högste chef för Världshälsoorganisationen (WHO), där han fungerat som konsult sedan 1994. I denna FN-organisation i Genève var han under några år chef för en avdelning som arbetade med frågor kring förebyggande av kroniska sjukdomar. Han ledde också arbetet med WHO:s nya motionsstrategi. Han är dessutom nyvald ordförande i den internationella hjärtorganisationen World Heart Federation, WHF, vilket innebär ett styrelseengagemang för de närmaste sex åren. Till generaldirektör för Folkhälsoinstitutet utsågs Pekka Puska, pol mag och med dr, 2003.

Finländskt kunnande om förebyggande hälsovård har mycket tack vare Pekka Puska blivit en exportprodukt. Det var han som ledde Nordkarelenprojektet under åren 1972-1977, projektet som sedan kom att som ringar på vattnet spridas och påverka hela det finländska samhället.

I norra Karelen var dödligheten i hjärt/kärlsjukdomar under 1960-talet den högsta i världen. Vid en uppföljning år 2002 kunde man konstatera att den sjunkit med 82 procent om man jämförde med de år då projektet pågick. Bland män i hela landet hade under samma period dödligheten i hjärt/kärlsjukdomar minskat med cirka 75 procent.

Dödligheten i lungcancer minskade också påtagligt. Informationen om tobakens skadlighet som de unga läkarna i projektet förde ut skrattade man åt på den tiden, men den fick effekt: År 1972 rökte 52 procent av de nordkarelska männen i medelåldern, 1997 hade siffran sjunkit till 37 procent.



*Livsmedelsindustrins reklam har en enorm makt, konstaterar Pekka Puska.*

Under de senaste 35 åren har de finländska männens genomsnittliga levnadsålder ökat med tio år och kvinnornas med sju år. Det ser man som ett resultat av den utveckling som inleddes med Nordkarelen-projektet.

*"Ingen kan sköta din hälsa bättre än du själv"*



### Positiv utveckling

Det var fråga om ett samhällsbaserat projekt där man också hade ett samarbete med olika organisationer och grupper för att nå ut så brett som möjligt. Pekka Puska och hans kolleger byggde på färsk forskning som visade att framför allt mättade fettsyror och salt är skadliga för hälsan och att vår kost måste vara mångsidig och vitaminrik. Det budskapet var inte heller särskilt populärt i efterkrigstidens Finland där man äntligen hade kunnat börja unna sig att äta fläsk. Ännu under tidigt 70-tal var t ex vegetabiliska oljor i matlagningen så gott som okända, det var smör som gällde. I dag använder finländarna allt mer växtoljor och även männen har börjat dricka fettfri mjölk enligt en färsk rapport från Folkhälsoinstitutet.

Sättet att angripa problemen i Nordkarelen och senare över hela landet har väckt internationellt intresse. Den finländska modellen är användbar i andra delar av världen i dag, inte minst i utvecklingsländerna. Pekka Puska framhåller att den bild vi i allmänhet har av u-ländernas befolkning är föråldrad. De flesta bor i dag i storstäder eller förstäder. Det är en romantisering att tro att de livnar sig på jakt och samlande; deras vardag består av fett- och saltrik snabbmat, coladrycker och tobak.

- Västerländska kulturmönster breder ut sig, fett och socker dumpas i u-länderna. Det ger energi men inte hälsa. Det dröjer ännu länge innan u-länderna får råd med dyra hjärt- och cancerkliniker. Det effektivaste sättet att angripa de ökande hälsoproblemen är att satsa på förebyggande hälsovård. Man måste sprida information om att hälsa förutsätter hälsosam mat, allt enligt principen att ingen kan ta bättre hand om din hälsa än du själv, säger Pekka Puska.

### Den goda utvecklingen har stannat av

Det bekymmersamma i Finland är att den goda utvecklingen ser ut att ha stannat av. Hjärt-kärlsjukdomarna är trots minskningen under de senaste årtiondena fortfarande vanligare hos oss än i många andra europeiska länder. Medan lungcancer och kroniska lungsjukdomar minskat bland män håller de på att öka bland kvinnorna. I dag är rökning vanligare bland kvinnorna än bland männen. Bröst- och prostatacancer, som förknippats med hög levnadsstandard, håller också på att öka.

Även om finländarna mår bättre än någonsin tidigare kan man också se förändringar till det sämre. Fetma och en ökad alkoholkonsumtion håller på att bli allvarliga problem. Dödsfallen på grund av alkoholmissbruk har tredubblats de senaste tjugo åren bland personer i arbetsför ålder.

Fetma och alkoholkonsumtion för på sikt med sig hälsoproblem som hjärt/kärlsjukdomar och diabetes typ 2; den sistnämnda kallades tidigare åldersdiabetes men i dag kan till och med barn vara drabbade.

Pekka Puska och Folkhälsoinstitutet har i olika sammanhang riktat uppmärksamheten på de ökande klyftorna i det finländska samhället när det gäller hälsa. Kunskaper om hur man kan förebygga ohälsa finns, informationen förs ut på olika sätt, intresset för hälsofrågor är större än någonsin tidigare, men de grupper som bäst skulle behöva informationen har inte råd att tillämpa den eller nås kanske inte ens av den. Vi har samma utveckling som i en mängd andra länder, framför allt USA, där kontrasten är tydlig; de socioekonomiskt sämst ställda i samhället lever mest ohälsosamt och drabbas mest av ohälsa.

Det finns nya fettkällor som ost, vetebröd, choklad och annat. Ungdomar lever ofta på snabbmat och läskedrycker.

- Det är ju klart att konsumtionen ökar när de här produkterna finns överallt, nuförtiden till och med i skolornas automater. Livsmedelsindustrins reklam har en enorm makt, konstaterar Pekka Puska.

- När Nordkarelenprojektet var aktuellt hade man samarbete också med livsmedelsindustrin som ganska snabbt reagerade på konsumenternas krav. Den gången kom initiativen så att säga underifrån, politiker och näringsliv följde efter. Även i dag skulle konsumenternas krav kunna vara till hjälp.

### Obestridligt problem

En grupp som kommit i kläm i dagens samhälle är åldringarna. Det har till och med rapporterats om undernäring framför allt bland dem som vistas på institutioner. Om man tar åldringvården som ett mått på ett lands humanitet, var skulle du placera Finland?

- Finland är rikare än det någonsin varit, därför kan man verkligen förvänta sig att välståndets frukter ska komma också åldringarna till del, svarar Pekka Puska och fortsätter:

- När det gäller åldringar, framför allt de som bor på olika anstalter, är näringsfrågan obestridligen ett problem. Det behövs också mer personal, vilket i sin tur förutsätter rimliga löner. Om folkhälsan ska förbättras krävs det många samhällsliga åtgärder bl a i form av lagstiftning och beskattning.

Detta har Pekka Puska också tillsammans med en stor forskargrupp nyligen framfört i en utredningsrapport till regeringen. De tar upp kostnadsutvecklingen för vården och konstaterar att de flesta folksjukdomar skulle gå att undvika eller åtminstone skjuta upp till högre ålder genom information och förebyggande åtgärder, som alltid är billigare än sjukvård.

De konstaterar bl a att man skattevägen kunde minska den skadliga konsumtionen, speciellt i fråga om tobak och alkohol. De uppmanar nästa regering att ta fram principförslag på vilka samhällspolitiska åtgärder som är nödvändiga för att påverka folkhälsan i positiv riktning.

### D-vitamintillskott nödvändiga

Olika functional food-produkter har naturligtvis effekter på det de utvecklats för att påverka, säger Pekka Puska. Men han tror inte att de kommer att spela någon avgörande roll för finska folkets hälsa. Hans budskap är, och det upprepar han gång på gång, att en allsidig och näringsriktig kost samt motion utgör grunden för hälsa.

I fråga om nyttan av kosttillskott i form av vitaminer, spårämnen och fettsyror hänvisar han till de rekommendationer som getts av Statens näringsdelegation (Valtion ravitsemusneuvottelukunta). Han framhåller dock att rekommendationerna är tänkta att vara allmänt vägledande. När det gäller patienter och sjukvård är specificerade kosttillskott på sin plats.

I fråga om D-vitamin finns det detaljerade råd. I början av 2003 gav regeringen efter förslag från näringsdelegationen ett allmänt tillstånd att till alla flytande mjölkprodukter tillsätta D3-vitamin. Det har nu visat sig att detta inte är tillräckligt för att alla ska få den rekommenderade mängden D-vitamin. Mjölk dricks inte i tillräcklig omfattning och D-vitamintillförseln via maten är inte alltid tillräcklig. Alla äter t ex inte fisk i rekommenderad mängd.

Minst en halv liter D-vitaminiserad mjölk om dagen och åtminstone ett par fiskmåltider per vecka rekommenderas. Den som inte tror sig få tillräckligt med D-vitamin bör enligt delegationen ta D-vitamintillskott under den mörka årstiden. Det är som bekant solen som är vår främsta D-vitaminkälla.

Den allmänna rekommendationen för personer upp till 60 år är 7,5 mikrogram D-vitamin per dag, men de som är äldre bör få upp till 10 mikrogram per dygn. Äldre som vistas inomhus bör ta D-vitaminpreparat året runt.

# Taavi i balans tack vare tillskott av antioxidanter



**Taavi, 4, konverserar artigt med oss. Han är uppenbart förtjust över att för första gången i sitt liv bli intervjuad. I början var han något blyg och höll sig till mamma, men snart började han förevisa sina leksaker och sina alldeles riktiga trummor.**

En lugn och stabil liten kille, vaken och iakttagande. Ingen kan tro att han för bara ett år sedan hade ett oroligt och överaktivt beteende.

- Det var en jobbig tid då Taavi formligen klättrade på väggarna.

Det berättar Taavis mamma, Kristiina. Hon är barnträdgårdslärare till yrket, anställd i en musikförskola i Tuusula nära Helsingfors, och har i sitt arbete lärt sig känna igen barns olika utvecklingsstadier. Hon märkte att allt inte stod rätt till med hennes egen Taavi. Han fick ömsom raserianfall, ömsom trötthetskov då han snubblade och tog tag i mamma.

Det var en tid med täta läkarbesök och olika slag av prover. Men man kunde inte ställa någon diagnos på vad det var för fel på Taavi. En läkare föreslog att Taavi kanske var svartsjuk på lillasyster Liinu, 2, eller att det helt enkelt var fråga om en förlängd "tvåårskris".

- Vi var inte nöjda med förklaringarna för vi såg ju att Taavi inte mådde bra. De värden man fick fram i traditionella prover var normala. Inga undersökningar visade något alarmerande.

## Frisk av antioxidanter

- Vi var helt enkelt inte nöjda med de förklaringar olika läkare gav oss i lugnande syfte. Till slut fick vi tips om att man på Mila-laboratoriet i Helsingfors genom blodanalyser kan ta reda på om någon lider brist på vitaminer och spårämnen. Vi konsulterade dr Pertti Lähteenmäki på Antioxidantkliniken i Helsingfors. De blodprover som nu togs av Taavi sändes till Mila för analys. Det visade sig att Taavi hade stora brister när det gällde viktiga spårämnen och vitaminer. Hans fettsyrebalans var också i olag.

Nu började man systematiskt åtgärda Taavis brist på mikronäringsämnen. En stödmedicinering inleddes med C- och B-vitaminer, magnesium, selen och zink - och fiskleverolja inte att förglömma! Taavi mumsade i sig näringstillskotten utan att protestera. Och efter några veckor kunde hans föräldrar Kristina och Jukka se en klar förändring. Han blev mycket lugnare och piggare.

Taavi hade tidigare ont i magen och diarréer. Nu och då fick han hudutslag. Han var dessutom allergisk mot mjölk.

- Taavi har alltid ätit bra och mångsidigt. Han har haft ett speciellt sug efter vinbär och vi tror att det har varit kroppens naturliga reaktion att försöka kompensera bristtillstånden, säger Kristina.

- Bristtillstånden kan i sin tur ha berott på mjölkallergin som gav tarmbesvär. Taavi dricker numera havremjölk i stället för vanlig mjölk. Matvanorna har förändrats såtillvida att vi nu använder mer av sådana livsmedel som läkaren rekommenderat, bl a ekologiskt odlade tomater. Vi har minskat på potatis, makaroner, ris och andra kolhydrater i måltiderna.

## Kunde inte berätta

Kristiina vet nu varför Taavi var orolig och obalanserad. Han var helt enkelt trött och mådde dåligt, men kunde inte berätta vad som var orsaken.

Taavi fortsätter att äta vitaminer och tar gärna sin fiskleverolja. Han tycker om att gymnastisera och springa. Hans specialintresse är att öva på trummorna. Han är en helt normal liten vildbasare när han förevisar sina lekar för oss. Han iakttar vaket sin omgivning och kommer ibland med en replik som visar att ingenting undgår honom.

Kristiina och Jukka är tacksamma över att deras pojke åter mår bra. De vill också gärna rekommendera andra föräldrar att kontrollera sina barns blodvärden på kliniker som specialiserat sig på området om de misstänker att beteendestörningar hos deras barn kan bero på bristtillstånd. Allt kontrolleras inte inom ramen för vanliga sjukhusrutiner.



## Mätningar viktig grund när diagnos ska ställas

**Mätningar och visualiseringar av olika slag samt yrkeskunskap hos läkaren. Det är på grundval av dessa tre faktorer man kan fastställa en diagnos, förklarar Pertti Lähteenmäki, medicine och kirurgie doktor på Antioxidantkliniken i Helsingfors. Här har man specialiserat sig på att även mäta patienters halter av vitaminer, spårämnen och fettsyror och att ta resultaten i beaktande när vården planeras.**

Det är ingenting mystiskt eller oklart med dessa mätningar, säger Pertti Lähteenmäki.

- Det är fråga om helt normala laborieförfaranden. Mätningarna utgör en del av underlaget då man ställer diagnos. När man fastställt vad patienten lider av inleder man vården. Det handlar om helt vanligt läkararbete, vi har bara specialiserat oss på mätning av och vård med näringsfaktorer. Dessa mikronäringsfaktorer har sina egna effekter på organismens ämnesomsättning och kan på det sättet användas för att hindra och vårda sjukdomar. Vi har i över 20 år arbetat på det här sättet.

## Stora riskgrupper

Pertti Lähteenmäki anser att man i mycket högre utsträckning borde undersöka patienters näringstillstånd med hjälp av mätningar. Han skulle till och med vilja att alla någon gång skulle ha en chans att i förebyggande syfte få sina värden kontrollerade. Men speciellt tänker han på stora grupper som barn och äldre.

- Det är speciellt viktigt med mätningar i vården av barn med återkommande infektioner och allergiska hudbesvär. Barn som har koncentrationssvårigheter eller är oroliga är en typisk grupp där näringen förefaller spela en stor roll för besvären. Till den här gruppen hör t ex ADHD-barnen. Barn är ju inne i ett starkt tillväxt- och utvecklingsskede då de behöver mycket även av dessa mikronäringsämnen. Ensidig kost är ofta en viktig anledning till problemen.

- Men ensidig näring är säkert också en anledning till att äldre har dåligt allmäntillstånd, känner sig trötta och stressade och har svårt att koncentrera sig.

Det vore skäl för samhället att mycket mer uppmärksamma de här problemen, menar Pertti Lähteenmäki. Även små försvagningar i äldringars allmäntillstånd får ofta allvarliga följder. En gammal människa förlorar lätt sin förmåga att hålla fast vid livet. Därför lönar det sig att göra allt man kan för att människor ska förbli aktiva och livstillskända. Kostens betydelse i det sammanhanget är mycket stor.

## Viktig roll i framtiden

Pertti Lähteenmäki förutspår att näringslära är en del av medicinen som med säkerhet kommer att få en central roll.

- Det är från såväl mänsklig som ekonomisk synvinkel viktigt att man börjar uppmärksamma den här frågan. Med i sig små förändringar i kosten skulle man kunna uppnå viktiga resultat som att barnen klarar sig bättre i skolan eller att äldre klarar sig så länge som möjligt i sina hem.

- Beslutsfattarna borde allvarligt fundera över om lösningar går att finna på det här sättet. Det är vår uppfattning och den stöds av många undersökningar.

Man har hos Antioxidantkliniken konstaterat att bristtillstånd är vanligt förekommande. Speciellt halterna av D-vitamin är alarmerande låga, till och med hos patienter som fått D-vitamintillskott. Det gäller patienter i alla åldrar. Orsakerna kan vara många. Det samma gäller andra näringsfaktorer som vi behöver för vårt välbefinnande.

- Jag vill ännu understryka att läkaren utgår från patienten som individ eftersom människors ämnesomsättning och förmåga att uppta näring varierar.

En tysk läkares rekommendation:

# Sök dig till vitamin- och antioxidantvård i Finland



*Aarto Asp demonstrerar taiji som han ägnat sig åt i flera år.*

**Aarto Asp i Tammerfors är en av de många finländare som råkat ut för ödet att drabbas av hjärtinfarkt. Nu är han en levnadsglad och positiv man som berättar att han tillfrisknat med hjälp av antioxidantrika näringstillskott. Dem har han tagit i 20 år. Han arbetar ännu gärna och har en aktiv fritid.**

Det var 1985 han plötsligt en dag överraskades av kraftiga smärtor i hjärtat. Han sökte sig till en läkarmottagning, där man först inte trodde att hans tillstånd var så allvarligt utan skickade hem honom. Först när han återkom samma dag remitterades han till sjukhus. Han var redan medvetlös när han äntligen fick hjälp.

Efter två veckor på sjukhus fick han komma hem, men krafterna ville inte återvända. Tröttheten blev bara värre och det gjorde ont i bröstet. Nu sökte han sig till en känd rehabiliteringsanstalt i Baden-Baden i Tyskland.

- Där fanns en överläkare som hade hört om den stödvård grundad på vitaminer och spårämnen som ges i Finland. Han rekommenderade mig att söka mig till denna antioxidantvård efter rehabiliteringen. Jag kom då ihåg att jag innan jag reste till Tyskland överraskande hade träffat en jämnårig bekant som också haft hjärtinfarkt. Uppriktigt sagt hade jag trott att han var död för han hade varit i mycket dåligt skick. Men nu verkade han piggare än i ungdomen. Han berättade att han var patient hos specialläkaren Kaarlo Jaakkola och om den vård han ordinerats. Han rekommenderade mig samma vård.

- Jaja, tänkte jag och glömde bort det hela. Men när den tyske läkaren förde det här på tal beslöt jag göra slag i saken omedelbart när jag kom tillbaka till Finland. Nu har jag varit patient hos Kaarlo Jaakkola i snart 20 år och jag har aldrig ångrat mig. Jag tar fortfarande dagligen de kosttillskott han ordinerat.

## ”Långt från mystik”

Aarto Asp understryker att han ordinerats vitaminer, spårämnen och fettsyror på grundval av precisa blodanalyser.

- Det är ju ingenting mystiskt med det hela.

När han 1987 för första gången kom till Antioxidantkliniken i Kristinestad togs det blodprover. Det visade det sig att han hade en betydande brist på kalium, magnesium och zink. Halterna av omega 3-seriens fettsyror var låga och värdena när det gällde de farliga mättade fettsyrorerna var höga, fast det borde ha varit tvärtom. Han började må bättre så snart antioxidantpreparaten hade hunnit börja verka.

Hans allmäntillstånd förbättrades märkbart redan efter tre veckor. Även hans blodtryck som varit högt gick ned.

Han erinrar sig de första tiderna efter infarkten då han fick träning i en motionshall i Hjärtföreningens regi. Man var tvungen att avbryta ett test med motionscykel då han fick bröstsmärtor. Några veckor efter att han inlett antioxidantvården försvann smärtorna vid ansträngning. Till och med sjuksköterskan förvånade sig över hur snabbt han blivit starkare.

När Aarto Asp hade tagit antioxidantpreparaten i tre månader var han åter i full gång med tolvtimmars arbetsdagar i sin rörisoleringsfirma. Han tog trapporna upp till åttonde våningen hur lätt som helst. Han besvärades inte längre av bröstsmärtor. Bra kondition krävdes det också under de svåra åren av ekonomisk nedgång under 1990-talet då även hans företag skakades av en svår kris. Men med hårt arbete, ibland upp till 16 timmar om dagen, roddes det hela i land. Nu leds företaget av sonen och på lönelistan finns ett 20-tal anställda. Aarto Asp och hans hustru Aune hjälper fortfarande till med rutiner i företaget.

## Asbestskador

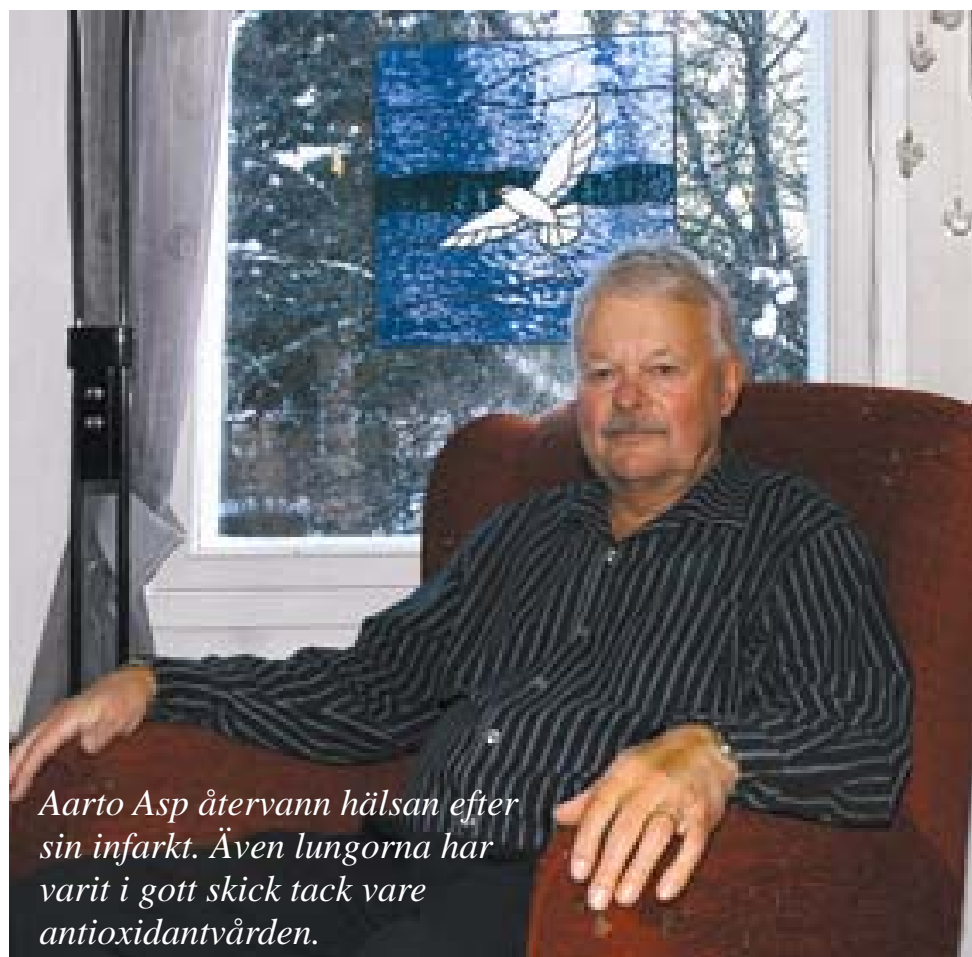
Aarto Asp har arbetat med rörisolering nästan hela sitt liv, vilket bl a inneburit att han ofta exponerats för asbestdamm. På mornarna hände det att han hostade tills han kräcktes. Han är glad att han slutade röka redan som ung. Man vet nämligen att kombinationen asbest och tobaksrök förstärker asbestens skadeverkningar.

Aarto Asp undgick ändå inte de för asbesten så karakteristiska lungförändringarna, nämligen pleuraplack. I förlängningen kan de leda till cancer och det är vad som har drabbat flera av hans arbetskamrater som dött i lungcancer.

- De var rökare och därför ville man inte erkänna att deras lungförändringar hade med arbetet att göra, säger Aarto Asp bittert.

För egen del är han inte orolig för sina lungor i dag. Han mår alldeles utmärkt och tar sig tid att njuta av livet. Tillsammans med hustrun har han gjort långa resor runtom i världen och just nu planerar de nya intressanta resor.

Paret Asp har ägnat sig åt en inte alldeles vanlig hobby, nämligen taiji som är ett gammalt kinesiskt rörelsesystem som utvecklats för självförsvaret. Det stärker koncentrations- och koordinationsförmågan. Aarto Asp demonstrerar gärna vad det hela går ut på när vi träffar honom hemma i egna hemmet i utkanten av Tammerfors.



*Aarto Asp återvann hälsan efter sin infarkt. Även lungorna har varit i gott skick tack vare antioxidantvården.*

# Antioxidanter gav bot för irriterad tarm



**- Vi hittar ingenting, vi kan ingenting göra. Det var de svar jag fick när jag var sjuk. När jag kom till Kaarlo Jaakkolas mottagning på Antioxidantkliniken i Åbo sa han ”nog ska det här ordna sig”. Det var en överraskning för mig.**

Timo Raita, 46, är ännu förvånad när han berättar sin historia. Han är åter i form, men han förstår inte hur det kommer sig att antioxidantvård fortfarande är ett nästan okänt begrepp för de flesta. Han har tillfrisknat efter tio års ihållande problem. I sitt arbete i ett textilföretag har han tvingats resa mycket. Det har inneburit intensiva dagar utomlands med minst sagt varierande mat och mattider.

Hans sjukdomshistoria började egentligen 1994 då han ådrog sig salmonella på en finsk restaurang. Det tog honom ett halvår att tillfriskna från den. Efteråt konstaterades det att han var laktosintolerant. Hans mage var ständigt i olag. Till råga på allt råkade han för fem år sedan ut för en matförgiftning i Kina. Han fick hög feber och led av svår vätskeförlust. Han tvingades resa hem till Finland och här lades han in på sjukhus och fick dropp under en vecka.

Han kom nu också in i en kretsångång av bihåle- och svalginflammationer. Orsaken till att immunförsvaret gett vika kunde man inte hitta. Något annat än antibiotika ordinerades han inte.

- Sammanlagt fick jag väl 6-7 antibiotikakurer efter varandra. Det ledde till att jag inte längre tål antibiotika i någon form.

Nu inleddes en period då han hade svårt att hitta någon mat som han kunde äta. Han tålde inte fett, inte socker, inte ljust bröd... Det gick år utan att han ens kunde äta frukt. Däremot gick det bra med inhemska bär. Han genomgick gastroskopi, men man fann ingen orsak till hans magbesvär. Magkramper och diarré var en ständig plåga. Han hade i närmare sex år symptom som är typiska för irriterad tarm-syndrom. Han hade även börjat tappa håret och kände sig alltmer kraftlös.

## Bristtillstånd

Laboriemätningar visade på ett 20-tal olika brister på nödvändiga mikronäringsämnen i hans kropp, inte överraskande med tanke på hans ihållande tarmbesvär och kretsångång av inflammationer i bihålorna och luftvägar. På grundval av laborieresultaten ordinerades han olika näringstillskott samt naturliga antibiotiska och probiotiska ämnen.

Efter två veckor kunde Timo Raita åter börja äta mer mångsidigt, även om han hade kvar sin laktosintolerans. Nu kände han hur krafterna återvände. Han började motionera på nytt och har till och med sprungit två halvmaratonlopp tillsammans med sin 15-åriga dotter.

Kretsångången av infektioner och olika influensasymptom kunde stoppas. Timo Raita och hans familj började använda Carolus Mixtura, ett preparat baserat på åtta olika örter.

Till Timo Raitas dagliga ranson hör fjorton olika antioxidantpreparat plus ett kraftigt mjölkbakteriepreparat i en mikrokapsel. Han säger att han nu kan hantera stress mycket bra. Stress undgår han inte under sina resor till länder där de textilvaror företaget marknadsför läggs ut för produktion. Finländarna vill ha etiskt rena och giftfria sportkläder till rimligt pris, en kombination som från år till år kräver allt hårdare arbete.

# Nya matvanor gjorde henne frisk



**Du är vad du äter, brukar man säga. Det har Else-Marja Laukkanen, nyligen pensionerad teckningslärare i Pälkäne, tagit som rättesnöre. Hon har lagt om sina kostvanor och känner sig nu som en ny människa.**

- Jag har i dag en helt annan inställning till mat och matens kvalitet än vad jag hade tidigare. Men det är svårt att i livsmedelsaffärerna hitta basvaror som man vet är hälsosamma, helt enkelt gammaldags ren mat. Man får dessutom lov att ha bra glasögon med sig när man går till affären för att kunna läsa den finstilta texten om de olika produkternas innehåll. Lyckas man läsa texten på förpackningarna tvingas man ofta konstatera att det ur hälsosynpunkt inte finns särskilt mycket nyttigt i produkterna.

Else-Marja Laukkanen har länge varit intresserad av hälsofrågor. Hon har försökt leva hälsosamt och sugit upp information från olika håll. I årtal åt hon många olika slags hälsopreparat för sina magbesvär utan att få någon lindring. Så tillstötte en allt svårare trötthet som gjorde att hon kunde somna nästan när som helst och var som helst. Läkarna kunde inte finna någon orsak till det hela. Man misstänkte bl a att det var fråga om en underfunktion av sköldkörteln, men det kunde inte bekräftas.

På grund av sina ihållande magbesvär och sin trötthet sökte hon sig till specialläkaren Päivi Mäkeläinen på Antioxidantkliniken i Tammerfors. Laboriemätningar visade att hon led brist på många viktiga vitaminer, spårämnen och fettsyror. Hon fick kosttillskott för att råda bot på dessa brister.

- Först var jag förskräckt över den stora mängden piller tills jag efter tre månader märkte att jag höll på att vakna upp till ett nytt liv. Mina långvariga magbesvär är nu helt borta och jag känner mig verkligen pigg.

## Näringsrådgivare hjälpte

Päivi Mäkeläinen remitterade henne också till näringsrådgivaren Maaria Kauras mottagning för att hon skulle lära sig äta rätt. Det blev en systematisk genomgång av matvanor och näringsämnen, till och med hemläxor. Näringssterapi fick Else-Marja Laukkanen att helt byta livsstil. Det är sällan hon gör några avsteg, det kan inträffa ibland när hon är gäst hos någon som bjuder på kakor och liknande.

Hemma äter hon enligt sina nya kunskaper och det har blivit en livsstil som hon inte längre vill avstå från. Det handlar bl a om att noggrant avväga proportionerna mellan kolhydrater och proteiner och att använda bara sådana fetter som är nyttiga. Rent smör unnar hon sig när hon vill ha något riktigt gott, men till vardags använder hon en blandning bestående av lika delar smör, rapsolja och vatten. Den smakade lite konstigt i början tyckte hon, men vände sig snart. Restaurangmat har hon helt tappat intresset för.

Vitt vetemjöl har hon ersatt med s k spelt, som är en urgammal sädesart, mycket använt ännu på 1800-talet. I dag har man börjat återupptäcka speltmjölet som innehåller rikligt med proteiner och har mer av essentiella (livsnödvändiga) aminosyror än vanligt vetemjöl. Else-Marja Laukkanen bjuder oss på hembakade spelt-semlor som har en fyllig smak.

- Mina matvanor är nu mycket annorlunda mot vad de var förr. Jag äter betydligt mer grönsaker. Rött kött ersätter jag nästan helt med frön, bönor och nötter.

- Jag hade skaffat mig näringskunskap lite nu och då från olika håll, men min diet var ändå felaktig. Att jag fick ett ordentligt kunskapspaket sammanställt av experter hjälpte mig att genomföra en förändring.

Else-Marja Laukkanen tycker att t ex hälsovårdscentralerna borde satsa mycket mer på kostinformation och att livsmedelsindustrins produktion borde övervakas bättre mot bakgrund av de kunskaper vi har i dag.

- Någon borde ta initiativ, men vem?

## Danmark föregångsland:

# Försöker minska bruket av transfetter

**Det är uppenbart att man bekymrar sig för transfetternas hälsoeffekter. I Finland har man systematiskt minskat användningen av dem. Men finska myndigheter kan inte kontrollera om importerade livsmedel utgör transfettkällor eller inte.**

Sötsaker, glass, bageriprodukter och kex, pommes frites (fransk potatis) och andra friterade produkter, snabbmat samt kött- och mjölkfettprodukter, alla innehållande härdat fett, flödar in på den finländska marknaden. Kontrollen av hur mycket transfetter dessa produkter innehåller är bristfällig och så länge man inte med lagstiftning tvingar industrin att uppge hur mycket transfetter produkterna innehåller kommer det inte att ske någon förbättring.

### Vad är då transfetter?

Transfetter är omättade fetter ur växt- eller djurriket som till skillnad från andra omättade fetter oftast är fasta till formen. Graden av fasthet beror på hur långa kolkedjorna i fettet är.

Samma fettsyramolekyl kan uppträda i olika former; den ena har uppstått genom naturens biosyntes (cis) och den andra är oftast syntetisk (trans).

Transfetterna är alltså fasta fettprodukter som framställs på konstgjort sätt oftast av växtbaserade omättade flytande oljor. Oljan upphettas och en metallisk katalysator tillsätts. Genom den heta blandningen leds väte.

I denna process, som kallas delvis hydrogenisering, öppnar sig de omättade fetternas två- och tredelade bindningar och vätet binds till kedjan. Man kan säga att fettet "mättas". Det bildas fasta, hårda, fetter vars smältpunkter har stigit. Som alla mättade fetter behåller de sin fasta form i rumsvärme.

### Billigt fett

Genom hydrogeniseringsprocessen får man av de vätskeliknande omättade växtoljorna för bageri- och livsmedelsindustrins behov ett mer "fyllande" fett, som är billigt och tål hög värme och som har en utomordentligt lång hållbarhet.

Transfetter bildas också på naturligt sätt genom påverkan av bakterier i idisslares vommar, vilket innebär att de också förekommer i mjölkfettprodukter.

Transfetternas hälsopåverkan är av samma slag som de mättade fetternas. Forskningen har visat att transfetter ökar risken bl a för hjärtsjukdomar. På samma sätt som mättat fett höjer de halten av LDL-kolesterol.

Det har också påvisats att transfetter minskar det goda HDL-kolesterolet. Därför är transfetterna skadligare än de mättade fetterna. Transfetterna bidrar också till att LDL-kolesterolet oxideras. Transfetterna har också en klart starkare korrelation till hjärt/kärlsjukdomar än de mättade fetterna.

Detta visade man bl a i SETTI-undersökningen 1997 (Pietinen et al. Am J Epidemiol 1997). I transfetterna är de i kolatomernas dubbelbindningar fästade väteatomerna på kolatomernas motsatta sida medan de däremot i naturliga fetter finns på samma sida som dubbelbindningarna mellan kolatomerna. Forskare har påvisat att just denna konstgjorda avvikelse hos fettmolekylen skulle kunna öka transfetternas skadlighet.

### Ohälsosamma matvanor

Enligt internationella hälsorekommendationer borde inte intaget av hårda fetter överstiga 10 procent av hela energiintaget. Enligt Finnravinto-undersökningen (2002) utgjorde finländarnas genomsnittliga intag av hårda fetter 14,5 procent av hela energiintaget. Av detta utgjorde de mättade fettsyrornas andel omkring 14 procent. Transfetternas andel var bara 0,5 procent av det totala energibehovet. Finländarna hade alltså 2002 ett dagligt intag av ca 1-1,5 g transfetter, vilket är litet internationellt sett.

Många finländska företag som producerar härdade fetter har frivilligt ändrat sina produktionsprocesser. Ändå finns det även i Finland stora grupper med mycket ohälsosamma matvanor. Det gäller framför allt unga som använder snabbmat, potatiships och färdigmat. Eftersom vi lever i en globaliserad värld där den fria rörligheten är garanterad kan inte Finland kontrollera om det finns transfetter i importerade livsmedel.

I Danmark har man redan i 30 år följt utvecklingen när det gäller transfetter. Som första land begränsade Danmark år 2003 användningen av transfetter. Danmark tillåter högst 2 g transfetter/100 g fett i industriprodukter. Enligt EU strider de danska transfettbestämmelserna mot den fria rörligheten.

### Kanada och USA begränsar

Kanada var det första landet där man gav föreskrifter om att transfetter skulle anges i innehållsdeklarationer. Dessa föreskrifter är nu obligatoriska sedan 2005. Enligt de kanadensiska myndigheterna strider inte detta mot den fria rörligheten för varor eftersom föreskrifterna är oundgängliga för folkhälsan.

Även i USA har myndigheterna börjat begränsa exponeringen för transfetter. I varudeklarationer måste man från och med 2006 ange mängden transfetter. En amerikan som till frukost äter en donits (3,4 g transfetter) och till middag en portion pommes frites (6,8 g transfetter) får ungefär 5 procent av sitt dagliga energiintag från transfetter.

Det amerikanske Food and Drug Administration har beräknat att amerikanarna 1995 åt i genomsnitt 5,8 g transfetter i dygnet. Mängden har uppenbarligen ökat med åren. Världshälsorganisationen (WHO) och Harvard-universitetet rekommenderade i fjol under 1 g transfetter om dagen.

I USA har nu många snabbmatsrestauranger meddelat att de kommer att minska användningen av transfetter. Myndigheterna i New York har beslutat förbjuda användningen av transfetter på restauranger från och med juni 2008.

I Finland skulle man mycket väl kunna ta med mätningar av transfetter i serum i de hälsoundersökningar där man allmänt mäter kolesterolhalten i blodet.

Genom att delvis förändra produktionsmetoderna när det gäller hydrogeniserade fetter så att transfetter inte uppstår skulle man snabbt kunna få hälsobefrämjande effekter. Så har man redan gjort i flera länder men ännu är det långt kvar till internationella förbud.

Utan laglig reglering kommer den av William Procter i början av 1900-talet uppfunna metoden – vars syfte var att utveckla billigare råmaterial för ljusstil-  
verkning – att användas av livsmedelsindustrin.

Kaj Mahlberg  
Forskare  
Antioxidantkliniken

# Resor till Södern - eller D-vitamin på burk?

**Bosättningen i Finland underlättades av rikliga fiske- och viltfångster. Fisken har utgjort en utmärkt och hälsosam näringskälla med omega 3-fettsyror och D-vitamin.**

På nordliga breddgrader begränsar den långa, mörka vintern alstringen av D-vitamin i huden. Under mer än ett halvår är näringen vår enda källa till D-vitamin.

D-vitaminet är egentligen inte alls ett vitamin utan ett förstadium till ett hormon eller ett prohormon som huvudsakligen genom solljusets inverkan bildas i huden ur näringsförstadier. Den centrala D-vitaminformen är kolekalciferol (kalcidiol) eller D3-vitamin, som solens ultraviolettera strålning bildar ur hudens 7-dehydroxikolesterol. D3-vitamin och ergosterol eller D2-vitamin förvandlas i levern och njurarna till aktiva steroidhormoner, bl a kalcitriol.

## För låga rekommendationer

Med undantag för fisk är D-vitamintillförseln via kosten liten. Nyligen höjde man i Finland rekommendationerna för D-vitamintag när det gäller åldersgruppen 3-60 år från 200 IE (internationella enheter) till 300. Denna mängd kan man få i sig via kosten genom att äta cirka 100 gram fisk. Enligt nyare forskning är den rekommenderade mängden helt otillräcklig vintertid. I Finland innebär det tiden från början av oktober till slutet av februari. Då räcker inte solljusets styrka till för att bilda D-vitamin i huden.

Sedan gammalt har man vetat att D-vitaminets aktiva former har betydelse för kalciumupptaget från tunntarmen. Hittills har den rekommenderade nivån bestämts av det minimum som dibarn behöver för att inte drabbas av rickets (engelska sjukdom). Men är det en tillräcklig nivå för alla de funktioner som D-vitaminet och dess derivat har i organismen? Varför ger man dibarn D-vitamintillskott? Borde inte alla nödvändiga näringsämnen finnas i bröstmjölk? Om det finns för lite D-vitamin i bröstmjölk, är inte detta en logisk följd av för låg D-vitaminhalt hos modern?

## Omfattande hälsoeffekter

D-vitaminets hälsoeffekter är förvånansvärt omfattande. Förutom att vitamin D behövs vid kalciumupptag är det nödvändigt för att upprätthålla immuniteten och för att förhindra uppkomsten av autoimmuna sjukdomar (reumasjukdomar, ungdomsdiabetes, MS) och cancer (bröst-, prostata- och tjocktarmscancer). D-vitaminbrist har en trolig påverkan på vinterdepression och värtrötthet. D-vitaminet påverkar också blodtrycket. Det har en dämpande verkan på angiotensinet som höjer blodtrycket.

Kronisk smärta, fibromyalgi, depression, metaboliskt besvärssyndrom, övervikt, premenstruella besvär, polycystiska ovarier – de är alla tillstånd som förknippats med låga D-vitaminhalter.

Många sjukdomar som en tillräcklig D-vitaminhalt kan förhindra uppträder först i högre åldrar. Sådana är förutom cancersjukdomar bl a osteoporos.

## Produktionen minskar med åldern

Alstringen av D-vitamin och ämnesomsättningen minskar vid högre ålder och det bidrar till D-vitaminbrist. Hos dem som är över 70 år har D-vitaminproduktionen minskat till en fjärdedel av den man finner hos yngre vuxna. De som är omhändertagna på anstalter är också för lite ute i solljuset. En underfunktion i sköldkörteln inverkar på samma sätt. Å andra sidan förhindrar D-vitaminet autoimmuninflammationer och därmed uppkomsten av en successiv underfunktion.

## Mätningar

Den tillräckliga D-vitaminhalten kan beräknas vid middagstid en sommardag genom att man mäter upp den mängd D3-vitamin-25-OH som bildas vid exponeringen för solljuset. Inom en knapp halvtimme motsvarar halterna i serum cirka 10 000 IE.

I en färsk metaanalys av fyra forskningsrapporter om vitamin D kom man fram till exempelvis en tjocktarmsförhindrande D3-vitaminhalt på 2000 IE/dygn, som motsvarar en serumhalt D3-vitamin-25-OH på 115 nanomol/l (Gorham et al, 2007).

Forskarna Hollis och Wagner kom i följd fram till att gravida kvinnor dagligen borde få minst 2000 IE D-vitamin.

De finska laboratoriernas riktvärdesintervall när det gäller D3-25-OH (95 procent av mätningarna) är 20-105 nanomol/l, där klara årstidsskiftningar ingår. Såväl i fråga om kalciumupptaget som motståndskraften borde halterna vara minst 80 mikromol/l.

Vintertid har jag hos tio patienter uppmätt D3-vitamin-25-OH-halter på 11-66 nanomol/l. Bara en patient hade 78 nanomol/l, men han hade varit två veckor i solen i Spanien. Däremot har D3-vitamin-25-OH-halterna varit under 70 hos personer som dagligen ätit multivitamin-tabletter, där D-vitaminet är 400 IE/tab, och rikligt med fisk.

Vad skulle vara en lämplig D-vitamin-dos att rekommendera vintertid? Friska fiskätande vuxna har jag rekommenderat 1 200 IE eller 30 mg D3-vitamin/dygn. Högriskpatienter och dem hos vilka sjukdomar redan brutit ut har jag rekommenderat individuella doser på 1 200- 2000 IE/vecka.

## Rekommendationerna bör höjas

Council for Responsible Nutrition har ansett att taket för D-vitamintillskott bör ligga på 2400 IE/vecka. Nyligen konstaterades vid ett möte för D-vitaminforskare (Norman et al 2007) att man bör ompröva den nuvarande trygghetsgränsen på 2000 IE.

Förr i världen, innan vi fick medicinerna mot tbc, ansågs solbad vara den enda effektiva vården vid bland annat tuberkulos. Även i dag anses vård i friska luften under Söderns sol vara ett av de bästa sätten att förhindra att symptomen förvärras vid svåra hudsjukdomar som psoriasis och atopi. Enligt vissa forskare skyddar en tillräcklig D-vitaminhalt även mot influensa. Det har också småningom börjat klarna hur D-vitaminet reglerar generna att i olika celler genom förmedling av olika receptorer (bl a TLR) producera bakteriedödande ämnen (katelisin) och öka försvarscellernas aktivitet.

Å andra sidan har man förmodat att låga D-vitaminhalter hos gravida kvinnor programmerar fostrets gener fel såtillvida att det ännu i vuxen ålder lättare kommer att drabbas av vissa sjukdomar. Finland har varit ett föregångsland när det gäller att minska barnadödligheten och rickets.

Enligt social- och hälsovårdsministeriets direktiv poängterar man fortfarande inom mödrarådgivningen vikten av D-vitamintillskott till barn från distadiet upp till 15-årsåldern. Och vad gäller för graviditetstiden och vuxenbefolkningen? Det återstår att se hur snabbt nya forskningsresultat kommer att tillämpas i folkhälsoarbetet.

Myndigheterna har ett stort ansvar då man å andra sidan med förbud reglerar införseln av effektiva D-vitaminpreparat på marknaden. Eller borde alla vintertid få fara åtminstone för ett par veckor till söderns sol? Den nordiska sommaren står för dörren – låt oss njuta av solen i fulla drag!

## Erkki Antila, med lic, fil dr

*Litteratur och centrala källor:*  
Gorham ED, Garland FC, Grant WB, Mohr SB, Lipkin M, Newmark HL, Giovannucci E, Wei M, Holick MF: Optimal vitamin D status for colonrectalcancer prevention; a quantitative meta analysis. *Am J Prev Med* 2007; 32 (3): 210-216.

Hollis BW. Circulating 25-hydroxyvitamin D levels indicative of vitamin D sufficiency: implications for establishing a new effective dietary intake recommendation for vitamin D. *J Nutr* 2005; 135 (2): 317-22

Hollis BW, Wagner CL. Vitamin D deficiency during pregnancy: an ongoing epidemic. *Am J Clin Nutr*. 2006;84(2):273.

Norman AW, Bouillon R, Whiting SJ, Vieth R, Lips P. 13<sup>th</sup> Workshop Consensus for vitamin D Nutritional Guidelines. *J Steroid Biochem Mol Biol*. 2007 Jan 16; (Epub ahead of print)

<http://www.vitaminCouncil.com>  
[http://www.crnusa.org/about\\_safety.html](http://www.crnusa.org/about_safety.html)

# Låg E-vitaminstatus innebär stor risk för hjärt/kärlsjukdomar

Professor K Fred Gey ledde en av Världshälsoorganisationen (WHO) initierad undersökning omfattande 16 europeiska länder där man med hjälp av vitaminhalter i blodserum studerade risken för ischemiska, d v s av syrebrist orsakade, hjärt/kärlsjukdomar. Hos friska män i åldern 40-49 år mätte man halterna av vitaminerna E, A och C samt nivåerna av karotener. Dessa värden jämfördes senare med dödligheten.

Undersökningen avslöjade att en låg halt av E-vitamin i blodet utgjorde den allra största riskfaktorn i de flesta europeiska befolkningarna.

I grupper som hade mycket hög eller mycket låg total kolesterolnivå utgjorde enligt professor Gey kolesterolet bara en svag riskfaktor.

**Redaktionen ställde frågan vilken betydelse antioxidantvärden har för hjärt/kärlsjukdomar. Specialläkare Kaarlo Jaakkola svarade:**

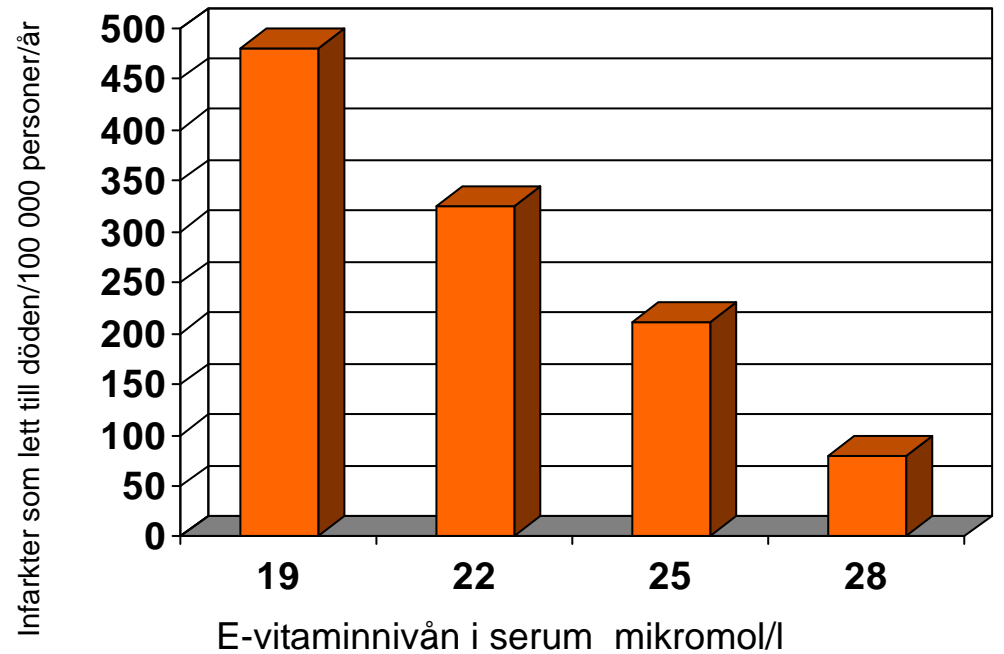
- Man vet att homocystein, en aminosyra, utgör en lika viktig riskfaktor vid hjärt/kärlsjukdomar som kolesterol. Förhöjt homocystein är en mätare på intensiteten i förkalkningsprocessen i blodkärlen (Duodecim 2000: 116;1183). Produktionen av det giftiga homocysteinets regleras av folsyra samt vitaminerna B6 och B12. För att spjälka homocystein behövs koppar och zink.

- Om homocystein är förhöjt borde man mäta halterna av de nämnda fem mikronäringsämnen för att kunna ordinera en individuellt lämplig farmakologisk medicinering för att rätta till förhöjningen.

- När det gäller hjärt/kärlsjukdomar är det ofta fråga om inflammationer som man med stor säkerhet kan bedöma med högkänsligt CRP som är en markör för inflammationer. De flesta antioxidantpreparat har en hämmande effekt på inflammatoriska reaktioner. Speciellt effektivt är selen, som också på många andra sätt har goda medicinska effekter vid hjärt/kärlsjukdomar.

- Selen samt vitaminerna E och C utgör en funktionell helhet i antioxidantmedicineringen vid hjärt/kärlsjukdomar. Vår egen undersökning "Seleeni ja E-vitamiini sepelvaltimoperäisten rintakipujen hoidossa" (Selen och E-vitamin i vården av kranskärlrelaterade bröstsmärtor) presenterades vid ett nordiskt symposium i Helsingfors 1981. Selen och E-vitamin hade en klar effekt på 32 svårt sjuka hjärtpatienters behov av nitrotabletter och på hur långa sträckor de kunde gå utan hjälp av denna medicin.

- I nästa nr av Näkökulma hösten 2007 är det min avsikt att presentera vårdresultat som uppnåtts under 30 år. Vi ska också ge en översikt av ubiquinonets effekter vid hjärt/kärlsjukdomar.



Källor:

K E Gey: "Inverse correlation Between Plasma Vitamin E and Mortality from Ischemic Heart Disease in Cross Cultural Epidemiology", *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol 53 (1991), pp 3268-345.



Specialläkare Kaarlo Jaakkola