



MULTIVITAMINER KAN MINSKA RISK FÖR CANCER MED UPP TILL 30%

Av fd överläkare Bo Møgelvang

Tjocktarmscancer är den tredje vanligaste cancerformen i Sverige med mer än 3885 nya fall per år, varav män står för 1851 och kvinnor för 2034 fall. Antalet nya fall ökar kraftigt. Det kan finnas flera anledningar till varför man får tjocktarmscancer; både ärftliga anledningar, ens livsstil och fetma. En ny vetenskaplig studie visar att om man får för lite av vissa vitaminer ökar risken att få tjocktarmscancer.

Hur många av oss får tillräckliga mängder av vitaminer från kosten?

Enligt vetenskapliga studier får mer än 98% av oss inte tillräckligt med viktiga vitaminer från vår kost. Det måste sägas att dessa siffror bygger på amerikanska studier, men kosten i Sverige är generellt sett inte nyttigare än i USA, även om vi gillar att anklaga amerikanerna för att äta ohälsosamt.

Vad menas med tillräckliga mängder?

Med tillräckliga mängder menas att vi får i oss lägre nivåer än det sk rekommenderat dagligt intag (RDI), som de flesta forskare på området redan anser vara för lågt. Med andra ord får 98% av oss inte ens små mängder av viktiga vitaminer, men de flesta tror att de äter hälsosamt då de tillfrågas.

Vad är den bästa källan till vitaminer; livsmedel eller kosttillskott?

En sund och varierad kost är viktigt,

men den innehåller inte längre den mängd vitaminer vi behöver. Detta beror främst på dagens industriella jordbruk med urlakade jordar och de moderna tillverkningsmetoder som påtagligt påverkar kvalitet och innehåll av vitaminer och andra viktiga näringsämnen i slutmaten.

En hälsosam och balanserad kost kan idag, enkelt förklarar, förhindra bristsjukdomar som skörbjugg och beri-beri, men är inte tillräckligt för att bibehålla bästa möjliga hälsa eller för att förhindra de vanligaste livsstilsrelaterade sjukdomar av idag, som cancer och hjärtsjukdomar. Detta bekräftas gång på gång av forskning, som t ex en analys av 13 välkända kohortstudier med över 650.000 deltagare. Analysen visar att de **mängder av vitaminerna A, C och E vi får från kosten inte kan minska risken för tarmcancer**. Däremot visar studien samtidigt att **de som tar tillskott av vitaminer har 30% mindre risk att få tarmcancer**.

INNEHÅLL

Multivitamin kan minska risk för cancer.....sid 2

Kaffe och grönt te skyddar DNA mot skador.....sid 2

Forskare manipulerar vetenskaplig data..sid 3

Doctor's Natural Vitaminer och Mineraler.....sid 3

Kaffe och grönt te skyddar DNA mot skador.....sid 4

Förhindra tarmcancer med tillskott av vitamin A, C, E och folsyra

Vi har vetat i många år att vi behöver vitaminer och mineraler för att hålla oss friska och krya. Enligt färskaste studier, är detta möjligt med multivitamin som innehåller både A-, C-, E-vitaminer och folsyra.

Folsyra har också tidigare visat sig skydda mot kolorektal cancer, men det är ännu effektivare när det tas tillsammans med vitamin A, C, E och B6. Detta understryker det faktum att **vitaminerna samverkar och bör därför alltid tas tillsammans**.

Forts. på sida 2...

...Fortsättning från föregående sida

Inkonsekvent forskning

Kanske har du läst den enda undersökning, som menar att multivitaminerna inte minskar risken för kolorektal cancer, utan snarare tvärtom. Det visar sig att uppgifterna är motstridiga eftersom forskarna bakom studien manipulerade den vetenskapliga datan (se avsnittet om "Forskare manipulerar vetenskapliga data för att misskreditera användningen av naturliga antioxidanter och kosttillskott", på sida 3).

Vitaminers antioxidativa egenskaper förhindrar utvecklingen av kolorektal cancer

Vad är det som gör att dessa vitaminer kan förebygga kolorektal cancer?

Dessa vitaminer är potenta antioxidanter, vilket innebär att de kan neutralisera skadliga fria radikaler, som tillsammans med kronisk inflammation är en av de främsta skälen till att vi utvecklar sjukdo-

mar, så även cancer.

Vitamin A bildas av karotenoider

När du väljer ett kosttillskott med vitaminer, är det viktigt att bland annat välja ett utan vitamin A, men med rikliga mängder karotenoider. För höga doser av färdigt vitamin A kan vara farligt. Mycket höga doser av karotenoider har bevisats inte vara skadligt. När vår kropp behöver A-vitamin omvandlar den helt enkelt de lagrade karotenoiderna till vitamin A. När du tar kosttillskott med en blandning av olika karotenoider, kommer detta därför att täcka kroppens behov av vitamin A. Mycket få av oss kan inte omvandla karotenoider till vitamin A.

En mycket intressant vetenskaplig studie visar också att kroppen bättre tar upp karotenoider från tillskott än om du till exempel äter

en morot, där kosttillskotten innehåller samma mängd karotenoider som i moroten.

Vad är fria radikaler?

Fria radikaler är aggressiva och destruktiva molekyler, joner eller atomer som saknar en elektron. Fria radikaler bildas främst på grund av föroreningar, vissa läkemedel, långvarig stress, kraftig fysisk aktivitet, kroniska sjukdomar, nedbrytning av syre i cellerna, etc.

A, C, E-vitamin och folsyra kan neutralisera dessa fria radikaler genom att snällt "ge" dem sin saknade elektronen, vilket neutraliserar de fria radikalerna så att de inte längre är aggressiva och därmed förhindras den kedjereaktion då vävnad förstörs (sjukdom).

Doctor's Natural Vitaminer och Mineraler

I Doctor's Natural vitaminer, finns folsyra och alla andra viktiga vitaminer. Dessa vitamin- och mineraltillskott har utvecklats med stöd i den senaste forskningen och ger de doser forskningen visar är både effektiv och säkert.



KAFFE OCH GRÖNT TE SKYDDAR DNA MOT SKADOR

Här är en annan bra anledning att inte hoppa över fikaten - drick kaffe eller grönt te dagligen och skydda din DNA mot så kallad oxidativ stress (skada).

En kopp kaffe om dagen minskar DNA-skador med 12%

En ny studie visar att en kopp kaffe om dagen kan minska de oxidativa skadorna på DNA med så mycket som 12%.

Forts. på sid 4...

FORSKARE MANIPULERAR VETENSKAPLIG DATA I SYFTE ATT MISSKREDITERA ANVÄNDNINGEN AV NATURLIGA ANTIOXIDANTER I KOSTTILLSKOTT

Detta är historien om hur vissa manipulerar vetenskapligt underlag för att "bevisa" motsatsen till vad uppgifterna verkligen visar.

År 2007 publicerades en kontroversiell studie som menade att tillskott med antioxidanter ökar risken för dödsfall med 16%, vilket är motsatsen till vad 90% av alla andra vetenskapliga studier visar. Många forskare har kritiserat kvaliteten på undersökningen från 2007 och anser att detta är ännu ett försök att misskreditera användningen av naturliga kosttillskott genom att manipulera vetenskapliga data och kritiserar användningen av kosttillskott utan ordentlig vetenskaplig grund.

Under 2010 publicerades en ny analys av samma data men gjord av andra forskare. Dessa forskare studerade uppgifterna noga i 3 år och kom fram till helt motsatt resultat, helt i linje med tusentals andra studier som visar att antioxidanter minskar risken för att utveckla många sjukdomar och hjälpa en att leva längre .

Låt oss titta på vad forskarna fann från den seriösa analysen publicerad 2010, som strider mot den negativa studien från 2007, för att förstå hur dessa sk forskare kan komma fram till att antioxidanter är skadliga:

1. Varför uteslöts 405 studier i 2007 års undersökning? De uteslöt 91% av tillgängliga uppgifter om antioxidanter. Detta innebär att av 748 studier som var tillgängliga och kunde ha använts väljs bara 67! Varför utesluta 91% av de tillgängliga forskningsresultaten? Förmodligen för att de studier som togs bort inte hade några dödsfall medan undersökningen pågick!

2. Varför valde forskarna att endast inkludera studier där patienter dog - oavsett hur (tra-

fikolyckor, etc.)? Forskarna valde endast data från studier där patienter dog, till exempel i samband med trafikolyckor, vilket naturligtvis inte har något att göra med tillskott, men trots detta var de med i statistiken som dödsfall av kosttillskott!

3. Varför valde forskarna att inkludera data från studier där konstgjorda vitaminer använts? I många studier används konstgjorda former av vitamin A, E och betakaroten. Det är väl känt att dessa syntetiska varianter inte alls är lika effektiva som de naturliga och kan till och med vara skadliga.

Som man lätt kan föreställa sig väckte denna studie förvåning och sedan ilska bland seriösa forskare världen över. Tyvärr blir manipulation av vetenskaplig data allt vanligare, särskilt när stora summor pengar står på spel eller när man vill misskreditera en konkurrent. Det är nödvändigt att förstå att resultat från en vetenskapliga studier kan innebära en förlust på flera miljarder dollar om resultaten inte stödjer ens produkter (t.ex. läkemedel) eller ett överskott på flera miljarder dollar om undersökningens slutsats stödjer användning av

produkten. I detta fall, där forskare har försökt misskreditera intag av kosttillskott, tog en annan grupp forskare upp kampen och analyserade samma uppgifter på nytt. De kom fram till den "riktiga" sanningen. Men oftast händer ingenting.

Vi kan bara konstatera att vi alla måste hantera resultaten av vetenskapliga undersökningar kritiskt och ifrågasätta om det de "bevisar" är i linje med de flesta andra seriösa studier samt om de genomförts tillförlitligt. En möjlighet är att hitta en informationskälla som man kan lita på, att hjälpa dig att förstå vad som är rätt och vad som är fel.

För att hålla ditt immunförsvar och din allmänna hälsa i toppform, bör du alltid ta en kombination av vitaminer och mineraler – märk väl i en dos som har visat sig vara effektivt. Doctor's Naturals naturliga vitaminer och mineraler innehåller alla antioxidanter och näringsämnen som du behöver för att stärka kroppen och förebygga många onödiga kroniska sjukdomar.



DNA-skador kan orsaka cancer

DNA-skada kan uppstå när fria radikaler ackumuleras i våra celler, vilket resulterar i så kallad oxidativ stress. Oxidativ stress och åtföljande skador på DNA orsakar att vi blir allt äldre, får många kroniska sjukdomar som cancer, diabetes, hjärtsjukdomar, samt viktökning.

Kaffe är rika på antioxidanter

Kaffe är en rik källa av antioxidanter som kallas polyfenoler. Den vanligaste av dem är chlorogensyra som särskilt finns i orostade

gröna kaffeböner. Kaffe kan förebygga och minska DNA-skador i om att det innehåller dessa naturliga ämnen. En ny studie visar att chlorogensyra har förmåga att minska fria radikaler i cellerna, däribland genom att minska upptaget av glukos från mag-tarmkanalen. Med andra ord, genom att minska antalet fria radikaler i våra celler, kan man minska risken för skador på DNA och därmed sjukdom och förtida åldrande.



Ta Metabolism + och minska risken för skador på DNA

Doctor's Natural Metabolism + innehåller extrakt från gröna kaffeböner (chlorogensyra) och andra ingredienser som hjälper dig att minska risken för skador på DNA och därmed kroniska sjukdomar. Om du också har problem med vikten kan Metabolism + var ett sätt för effektiv viktminskning.



Goda nyheter för teälskare: grönt te minskar DNA-skador med 20%

I en liknande studie fann forskarna att om man dricker minst två koppar grönt te varje dag minskar man också risken för skador på DNA. Återigen verkar det som om antioxidativa polyfenoler i grönt te - och i lägre grad i andra typer av te - kan minska skadliga fria radikaler.

Grönt te saktar ner ditt (biologiska) åldrande

Studien visar också att personer som dricker grönt te regelbundet är "biologiskt" yngre jämfört med

de som inte regelbundet dricker grönt te. Biologiskt åldrande kan fastställas, bland annat genom längden på de så kallade telomeraerna. Telomerer är delar av DNA-sekvenser i slutet av kromosomer som tjänar till att skydda våra kromosomer från skador. I huvudsak hindrar telomererna kromosomerna från att gå sönder och dela sig, precis som plastbiten på slutet av ett skosnöre som hindrar det från att rivas upp.

Ju längre telomerer, desto längre liv!

Enligt den vetenskapliga studien hade de som drack tre koppar grönt te per dag telomerer som var 4,6 "kilobaser" längre i genomsnitt, än de som drack en kvarts kopp eller mindre i genomsnitt. Vad betyder detta? **En skillnad på 4,6 kilobaser motsvarar att man kan leva fem år längre!**

Ta Phyto-Synergy och förbli ung!

Doctor's Natural Phyto-Synergy innehåller koffeinfritt grönt te och andra nyttiga växtämnen som kan hjälpa dig att förbli ung och frisk.



Referenser:

Albanes, D. & all. "Intakes of vitamins A, C, and E and use of multiple vitamin supplements and risk of colon cancer: a pooled analysis of prospective cohort studies." Cancer Causes Control. Published online ahead of print. 2010; Cancer Research UK; Biesalski, H.K. & all. "Re-examination of a meta-analysis of the effect of antioxidant supplementation on mortality and health in randomized trials." Nutrients. 2010; Bjelakovic, G. & all. "Mortality in randomized trials of antioxidant supplements for primary and secondary prevention." JAMA. 2007; Misik, M. & all. "Impact of paper filtered coffee on oxidative DNA-damage: results of a clinical trial." Mutation Research/Fundamental and Molecular Mechanisms of Mutagenesis. Published online ahead of print. 2010; Han, K.C. & all. "Genoprotective effects of green tea (Camellia sinensis) in human subjects: results of a controlled supplementation trial." British Journal of Nutrition. 2010.; Socialstyrelsen, Cancer Incidence in Sweden 2000.

Disclaimer: Skribenter i Doctor's Natural Nyhetsbrev är bland andra: Författare till Doctor's Natural Nyhetsbrev är bl a fd överläkare Bo M. Nielsen, och följande oberoende skribenter: Fd professor vid Karolinska Institutet Magnus Nylander Ph.D., överläkare Allan Larsen, Ph.D., specialistläkare i ortopedkirurgi, Klaus Hancke, specialistläkare, Vitalrådet, samt Birgitte M. Nielsen, Fysioterapeut, Nutrition advisor. Information som ges i detta nyhetsbrev baseras på forskningsresultat och läkarnas erfarenhet. Denna information ersätter inte läkemedel, medicinsk rådgivning, diagnos eller behandlingsförslag som ordinerats av patients läkare eller annan kvalificerad sjukvårdspersonal. Doctor's Natural återger endast forskningsresultat och hänvisar till källan. Nyhetsbrevet är endast avsett för medlemmar i Doctor's Natural's hälsoklubb och får ej - utan skriftligt tillstånd från nyhetsbrevets redaktör - varken helt eller delvis offentliggöras, spridas till icke-medlemmar i Doctor's Natural's Hälsoklubb, kopieras eller på annat sätt spridas till tredje part..