



Är det verkligen nödvändigt att ta kosttillskott med vitaminer och mineraler?

Svaret beror på hur högt man prioriterar att slippa bli sjuk i onödan.

De flesta sjukdomar vi lider av idag är inflammatoriska processer och beror till stor del på kostens brist av viktiga näringsämnen. Det är inte protein, fett och kolhydrater vi saknar, tvärtom. Det är mikronäringen som har minskat drastiskt och onyttiga tillsatser tillkommit.

Världens ledande institution för cancerforskning "The National Cancer Institute" anser idag att upp mot 80% av alla cancersjukdomar beror på brister i vår kost.

Det är inte svårt att förstå. Vår egen förmåga att förebygga sjukdomar är helt beroende av att alla naturliga ämnen som utgör vårt sjukdomsförsvaret finns i tillräcklig mängd. Dessa naturliga ämnen får vi bara i oss genom den mat vi äter. Innehåller inte maten alla dessa livsviktiga näringsämnen blir sjukdomsförsvaret sviktande och vi riskerar att förr eller senare bli sjuka.

De mest basala näringsämnen vi behöver är vitaminer (vita=livsviktig) och mineraler. De deltar i så gott som alla kroppens processer, exempelvis att tänka,

gå, bilda hormoner, minnas, tala, försvara oss mot bakterier, bilda nya celler, etc. Vi behöver utöver dessa även en mängd andra livsviktiga ämnen från kosten, med komplicerade namn som anti-oxidanter, enzymer, polyfenoler, katekiner eller anti-inflammatoriska ämnen. Det är vetenskapligt väldokumenterat att det finns ett klart sammanhang mellan kostens brist på viktiga näringsämnen och en ökad risk för att få en lång rad sjukdomar - allt från ont i ryggen, huvudvärk eller lätt allergi till mer allvarliga sjukdomar som hjärtsjukdom och cancer.

Vår kost innehåller inte längre...

Som framgår senare i detta Nyhetsbrev innehåller en sund och varierad svensk kost inte längre tillräckliga mängder av bl a livsviktiga vitaminer och mineraler. Detta gäller så gott som hela västvärlden och beror på det moderna produktionsättet. Man använder inte ens naturliga frön längre utan hybridfrön som är infertila och ofta genmanipulerade att tåla massor av bekämpningsmedel. Dessutom anses 60% av svenskarna (hela 95% av svenska ungdomar) äta relativt onyttigt mat alltför ofta.

INNEHÅLL

Nyckeln till ett bättre liv med mindre sjukdom.....Sid 2

Kosttillskott förebygger kriminalitet.....Sid 2

Kosttillskott förebygger kronisk sjukdom.....Sid 2

Selentillskott skyddar hjärtat mot blodpropp.....Sid 2

Får vi inte tillräckligt från en sund och varierad kost?.....Sid 3

Hur vet du om du lider brist på viktiga vitaminer och mineraler?.....Sid 3

Spelar det någon roll vilket kosttillskottsmärke man väljer?.....Sid 4

Vikten av att ta vitaminer och mineraler med kosttillskott?

En rad vetenskapliga undersökningar bekräftar att man får långt bättre effekt av andra tillskott om man samtidigt tar bra vitaminer och mineraler. De fungerar ofta som "hjälpämnen" för andra kosttillskott, t ex glukosamin, som då tas upp korrekt. Exempelvis ingår C-vitamin i mer än 250 processer i kroppen och zink ingår i mer än 300. Både C-vitamin och zink får vi inte tillräckligt av idag, även om vi äter sunt och varierat. Kroppens processer kan då inte förlopa effektivt. Komibenera detta med en modern livsstil och ökade miljögifter - resultatet ser vi i ökad sjukdom.



Kosttillskott förebygger kriminalitet

En undersökning utförd av forskare vid University of Oxford har visat att kosttillskott kan dämpa unga kriminellas grova våldshandlingar och kriminalitet.

Dr. Bernard Gesch och hans kollegor vid Oxford University fick 230 unga kriminella från ungdomsfängelset Aylesbury att vara med i deras undersökning.

- 50% av de unga männen fick piller med vitaminer, mineraler och fiskolja.
- Den andra hälften fick "sockerpiller" (placebo) utan verksamt innehåll.

Efter 1 år visade det sig att den grupp unga män som fick kosttillskott hade begått 25% färre lagöverträdelser och särskilt den grovre våldskriminaliteten minskade med hela 40% - bara pga kosttillskottet!

Liknande studier både i Sverige och utomlands bekräftar detta resultat, även studier med aggressiva barn och psykiskt sjuka. Tyvärr har vi inte sett någon större förändring inom fångvården men detta kan åtminstone var till hjälp för oss andra att förstå hur viktigt det är med vanliga och jämfört med läkemedel, relativt billiga näringsämnen. De kan få oss att må bättre både fysisk och mentalt.

Källa: British Journal of Psychiatry 26.06.2002

Kosttillskott förebygger kronisk sjukdom visar meta-analys i JAMA*

En så kallad metaanalys (en sammanställning av en flera vetenskapliga undersökningar) visar att 98% av alla vuxna inte längre får tillräckligt med viktiga sjukdomsförebyggande näringsämnen genom kosten. Denna bestående brist ökar risken för att bli kroniskt sjuk. Forskarnas slutsats är därför att:

"Alla bör ta grundläggande kosttillskott om de önskar undgå onödig kronisk sjukdom."

Dessa näringsämnen, som basala vitaminer och mineraler, borde vi

få genom maten. Varför finns inte dessa livsviktiga mikronäringsämnen i vår mat längre? Läs mer på nästa sida.

*JAMA står för The Journal of the American Medical Association och är namnet på den mycket prestigefyllda amerikanska läkarföreningens vetenskapliga tidskrift.

Källa: Kathleen M. Fairfield, MD, DrPH; Robert H. Fletcher, MD, MSc. Department of Ambulatory Care and Prevention, Harvard Medical School, Boston, USA. "Vitamins for Chronic Disease Prevention in Adults". Scientific Review. JAMA. 287: 3116-3126. 2002.

Nyckeln till ett bättre liv utan sjukdom

Har du för lite selen, B6- och B12-vitamin i kroppen, ökar risken att få invalidiserande sjukdom och minskad livskvalitet, visar en ny stor vetenskaplig undersökning från det amerikanska Cornell Universitet.

Forskarna ville undersöka hur viktigt det är att få tillräckligt med bl a vitaminerna B6, B12 och mineralen selen. Undersökningen omfattade 643 vuxna kvinnor vars intag av vitaminer och mineraler följdes under en 3-årsperiod.

De kvinnor som hade det **lägsta intaget av vitaminer och mineraler hade nästan dubbelt så stor risk för att få invalidiserande sjukdom, jämfört med**

de som tog kosttillskott med vitaminer och mineraler.

Forskarna drar slutsatsen att då vissa vitaminer och mineraler ingår i kroppens eget effektiva sjukdomsförsvar är konsekvensen att man får ökad livskvalitet och minskad risk för att bli sjuk, om man tar tillräckligt med B6, B12 och selen. Tyvärr innehåller den svenska kosten också för lite mikronäringsämnen.

Denna och de flesta av världens medicinska undersökningar publiceras på MEDLINE. Där kan alla söka information.

Källa: Bartali, Benedetta et al. "Low micronutrient levels as a predictor of incident disability in older women." Archives of Internal Medicine. 2006; 166:2335-2340.

Selentillskott skyddar hjärtat mot blodpropp

Forskare från John Hopkins Universitetet i Baltimore, som anses vara bland världens främsta, visar i en metaanalys att selen skyddar hjärtat mot åderförkalkning och därmed blodpropp.

Ökar man intaget av selen med 50% minskar man risken för blodpropp med 25%.

Selenintaget i Norden ligger under de rekommenderade doserna. Nivån av denna livsvik-

tiga mineral är mycket låg i jordarna i Norden, vilket kan vara en av anledningarna till varför vi har relativt hög nivå av hjärt- och kärlsjukdom. Detta är den vanligaste dödsorsaken tätt följt av cancer. Om kroppens innehåll av selen ska ökas med mer än 50% krävs det att man dagligen tar ett tillskott som innehåller minst 200 mikrogram selen.

Källor: Flores-Mateo et al. Selenium and coronary heart disease: A meta-analysis. Am J Clin Nutr 2006;84:762-73 & Claus Hancke; Vitalrådets nyhetstjeneste 14. november 2006



Får vi inte tillräckligt från en sund och varierad kost?

Av Cristina Hane, MBA, Nutrition Advisor

Det har skett en dramatisk minskning av mikronäringsämnen i vår mat på bara 10 år.

Tyska forskare undersökte om innehållet av viktiga näringsämnen i vår kost har ändrats. Genom att undersöka kostens innehåll på en rad ämnen och sedan upprepa undersökningen 10 år senare, fann forskarna att innehållet av livsviktiga vitaminer och mineraler minskat markant på endast 10 år. Här är några exempel:

Broccoli innehöll bl a:

68% mindre Kalcium

52% mindre Folsyra

Spenat innehöll bl a:

68% mindre Magnesium

59% mindre B6-vitamin

58% mindre C-vitamin

Äpplen innehöll bl a:

80% mindre C-vitamin.

Detta betyder att vi jämfört med för bara 10 år sedan bör äta 5 gånger så många äpplen, 7 gånger så många bananer, 3 gånger så mycket broccoli och spenat, osv – bara för att kompensera för de senaste 10 årens minskning. Vad har den då minskat på 50 år?

Den offentliga rekommendationen om hur mycket frukt och grönt vi bör äta har därför inte följt med i verkligheten och bör betraktas som alltför låga för att förebygga utveckling av sjukdom.

Försämringen beror på besprutning och moderniserad odlings-teknik utan naturlig jödsling. Detta har lett till utarmade jordar. Dessutom använder man hybridfrön. Maten försämras ytterligare

av långväga transporter, högprocessad produktion då man tar bort nyttiga ämnen som fibrer och tillsätter onyttiga som transfett, arom, emulgeringsmedel, etc. Kött och fågel har alldeles för mycket omega 6 i relation till omega 3. Det beror på fodret. Maten är helt enkelt inte naturlig idag men våra kroppar har inte hunnit förändras utan mår bäst av helt naturlig och oprocessad kost.

Dessutom finns mer än 50 000 nya kemikalier i vår miljö sedan 40-talet. Antioxidanter, bl a vitaminer och mineraler, behövs för att chelera ("ta bort") gifter ur vår kropp. Vi behöver alltså mer näringsämnen inte mindre, för att vara friska.

Källa: Kurt Svedros. Riksförbundet Hälsofrämjandet & Svenska Vegetariska Föreningen. Stockholm 2006-05-23 & Foodwire.

Hur många får idag mindre än "rekommenderat dagligt intag"?

- 98% av alla kvinnor har E-vitaminbrist
- 93% av alla män har E-vitaminbrist
- 56% av befolkningen har Magnesiumbrist
- 90% av alla kvinnor har Kalciumbrist
- 95% av alla barn har Kalciumbrist
- 90% av befolkningen har Folsyrebrist
- 90% av befolkningen har Krombrist

Referenser: Kathleen M. Fairfield, MD, DrPH; Robert H. Fletcher, MD, JMSc. Department of Ambulatory Care and Prevention, Harvard Medical School, Boston, USA. "Vitamins for Chronic Disease Prevention in Adults." Scientific Review. JAMA. 2002;287:3116-3126; FDA Report: JAMA meta-analysis JAMA. 2002;287:3116-3126; FDA Report: JAMA meta-analysis



Hur vet man om man lider brist på viktiga vitaminer och mineraler?

Av Magnus Nylander, Ph.D. fd Prof. Karolinska Institutet

Dr Magnus Nylander var tidigare professor på Karolinska Institutet och är en av Skandinavien främsta forskare och läkare inom näring. Han var en av de ledande forskarna som bevisade att amalgam hade klara hälsorisker.

Dr Nylander delar upp brist i "lät-tare" (subklinisk) brist och "svårare" (klinisk) brist.

Vid lättare brist på viktiga näringsämnen kan man få följande symtom:

- Inte riktigt "på topp", utan ork.

- Mindre överskottsenergi och blir lättare stressad, irriterad, ledsen och arg.
- Svårare att komma ihåg saker och att koncentrera sig.
- Mera trött.
- Ofta förkyld eller kortvarigt sjuk.

Vid mer uttalad brist kan följande symtom uppträda:

- Sjukdom; t ex inflammation (ont) i en eller fler delar av kroppen, diabetes 2, allergi, högt kolesterol eller blodtryck.
- Sämre livskvalitet, t ex sömnproblem, oro, värk som blivit kronisk

(över 1 vecka).

- Ökad risk för att sjukdom blir kronisk och börjar medicinera.
- Man har ökad risk för att få fler sjukdomar; t ex först högt kolesterol sen högt blodtryck.
- Man har ökad risk för att bli allvarligt sjuk.

Hur känslig man är för att få brist beror på många olika faktorer som genetiskt arv, hur väl vi kan ta upp näringsämnen, hur stort behovet är, hur mycket gifter man har i kroppen, etc.

Källa: Magnus Nylander, Ph.D, läkare, tandläkare, docent, fd. prof Karolinska Institutet, 2005

Spelar det någon roll vilket kosttillskottsmärke man väljer?

De flesta tillskott av vitaminer och mineraler på marknaden innehåller inte rätt mängd, biokemisk form eller antal ämnen. Står de dessutom inte i kylskåp utan på en hylla, förstörs naturliga ämnen - om de överhuvudtaget är naturliga från början!

Avgörande för om ett tillskott ska ha verkan är att det innehåller tillräcklig dos, rätt biokemisk form (naturliga) och alla de ämnen som vi måste komplettera vår mat med idag. Man bör ta de 22 viktigaste vitaminerna, mineralerna och andra viktiga ämnen, som vår kost inte längre innehåller.

Många producenter utnyttjar kundernas bristande kunskap precis som matproducenter. Om det t ex innehåller under 200 mcg selen, under 200 mcg krom,

eller under 100 mg/IE naturligt E-vitamin - köp det inte! Observera också att det ska vara aktivt upptag, dvs det kroppen tar upp, inte det som ligger i kapseln samt att vitaminer och mineraler separerade. Ta aldrig järn utan konstaterad brist (ferritintest). Det kan ge höga nivåer av fria radikaler.

Naturliga former är bättre än de syntetiska. Naturligt E-vitamin heter d-alfa tocoferol och är en av de viktigaste vitaminerna för bla hjärtat. Syntetiskt E-vitamin, som används för att det är billigast, heter dl-alfa tocoferol, men tas knappt upp av kroppen. Det skiljer alltså bara en liten bokstav. Det är inte lätt som kund att veta vilka biokemiska former som är de bästa.

Att bara ta ett eller ett fåtal ämnen är heller inte bra. De samverkar i kroppen och behöver varann för att kunna utföra sina uppgifter. Tar man t ex enbart kalcium en längre tid riskerar man att få det i mjukvävnad istället för i skelettet där det hör hemma.



Zinktillskott i rätt dos förbättrar barns hjärnfunktion

Barns minne och inlärningsförmåga samt deras sociala umgänge med andra barn är beroende av att de får tillräckligt med bl a zink. I en undersökning ville en grupp forskare undersöka om man kunde förbättra friska barns minnesförmåga, inläring och sociala förmåga med andra barn, med hjälp av naturliga zinktillskott. I undersökningen ingick 209 11-åringar

(111 flickor och 98 pojkar).

Barnen delades upp i tre grupper: En grupp fick kosttillskott med 20 mg Zink per dag, en annan grupp fick kosttillskott med 10 mg Zink per dag och den sista gruppen fick kosttillskott med placebo.

Före undersökningen blev barnen undersökta med hjälp av olika tester. Undersökningarna gjordes sedan om efter 3 månaders intag av kosttillskottet.

Resultaten var överväldigande - men bara för de barn som fick tillskott med 20 mg Zink.

De barn som fick kosttillskott med 10 mg fick inte bättre effekt än de som fick placebo.

Kosttillskott med 20 mg Zink dagligen i bara 3 månader gav följande signifikanta förbättringar:

• Förkortad reaktionstid med 12%.

- 9% fler korrekta svar i en ord-förståelsetest.
- 6% förbättrad koncentrationsförmåga.
- Samtliga umgängesproblem försvann.

Slutsats:

1. Det är viktigt att ta rätt dos och rätt biokemisk form varje dag.
2. Barn som får de rätta kosttillskotten klarar sig bättre i skolan.

Denna undersökning bekräftar vår kliniska erfarenhet. Många barn har blivit hjälpta av Doctor's Naturals kosttillskott, rapporterar både föräldrar och lärare, både mentalt och fysiskt. Förutom vitaminer och mineraler för barn har vi också Grapavita mot allergi astma och infektioner.

Källa: Dr James Penland from the US Agricultural Research Service's Grand Forks Human Nutrition Research Center in North Dakota presented data at the 6.04.2005 Experimental Biology Meeting

Önskar du rådgivning om vilka kosttillskott som kan vara relevanta för dig är du välkommen att kontakta din medicinska rådgivare.

Du kan också ringa direkt till Doctor's Natural på 08-5000 6608 eller maila till info@doctorsnatural.se

Författare till Doctor's Naturals Nyhetsbrev är bl a:

F.d. överläkare Bo M. Nielsen, M.D. och följande oberoende läkare: F.d. professor vid Karolinska Institutet Magnus Nylander Ph.D., överläkare Allan Larsen, M.D. Ph.D., specialläkaren i allmän medicin Carsten Vagn-Hansen, specialläkare i Anestesi, Professor Karl Arfors M.D., Cristina Hane, MBA, Nutritionist

Information som ges i detta nyhetsbrev ersätter inte läkemedel, medicinsk rådgivning, diagnos eller behandlingsförslag som ordinerats av patientens läkare eller annan kvalificerad sjukvårdspersonal. Doctor's Natural avsäger sig allt ansvar för oönskad effekt eller biverkningar av i texten förekommande information.

Detta nyhetsbrev får ej - utan skriftligt tillstånd från nyhetsbrevets redaktör - varken helt eller delvis offentliggöras, spridas till icke-medlemmar i Doctor's Naturals Hälsoklubb, kopieras eller på annat sätt spridas till tredje part. Nyhetsbrevet är gratis för användare av Doctor's Naturals kosttillskott.