

VITAMINER OG MINERALER

Skal du eller skal du ikke tage ekstra vitaminer og mineraler, hvis du vil leve sundt og forebygge sygdomme? Og hvor lidt er for lidt, og hvor meget er nok? Mange føler, at markedet for kosttilskud er en jungle, også fordi de informationer, der når frem til os via f.eks. medierne, ofte er indbyrdes modstridende. Hvad skal vi tro på? Her får du nogle svar.

Der findes så uendelig mange forskellige kosttilskud i form af vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, som alle er godt for et eller andet. Men hvilke egner sig for dig – og i så fald hvorfor? Hvor meget behøver du, og hvordan skal du tage dem?” Kosttilskud er vigtige for et sundt og langt liv! Her får du et overblik over „junglen” og et par gode råd med på vejen om, hvordan du gebærder dig, så du hverken farer vild eller bliver snydt.

SÅDAN VIRKER VITAMINER OG MINERALER

Vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer både gavner helbredet og kan forebygge og behandle en række sygdomme.

De har mange nøglefunktioner i kroppen, idet de er livsnødvendige komponenter i vores enzymer. Hvis ikke det nødvendige vitamin eller mineral er til stede, kan enzymet ganske enkelt ikke virke.

Enzymerne er de molekyler, som aktiverer og fremmer de forskellige funktioner i kroppen. Enzymerne er nødvendige for de tusinder af vigtige processer, der hele tiden foregår i kroppen. For fungerer et enzym ikke, ja, så forløber processen ikke.

HVORFOR KOSTTILSKUD?

De allerfleste af os får for få vitaminer og mineraler gennem kosten. Ja, de færreste af os får faktisk den anbefalede daglige dosis eller tilførsel (ADT) dækket, selvom vi spiser

både varieret og sundt. Mængden af næringsstoffer i vores afgrøder er nemlig faldet dramatisk sammenlignet med for 30-50 år siden, og fordi vi samtidig lever et stadig mere stresset og forurenet liv, er det nødvendigt at supplere selv sunde kostvaner med kosttilskud.

Forskere fra Harvard University gjorde allerede i 2002 i det amerikanske lægetidsskrift JAMA opmærksom på, at mens de alvorlige vitaminmangel-sygdomme – som f.eks. skørbug og beriberi – ikke længere er almindelige i vesten, så får de fleste af os til gengæld ikke optimale doser af vitaminer – hvilket øger vores risiko for kroniske lidelser. Og fordi de fleste mennesker ikke får nok vitaminer gennem kosten, anbefalede de samtidig, at vi alle får suppleret vores kost med kosttilskud.

ANBEFALET DAGLIG TILFØRSEL – ER DET NOK?

Anbefalet daglig dosis eller tilførsel, forkortet ADT, er baseret på det amerikanske RDA (Recommended Daily Allowance), som danner retningslinjer for, hvor stor en mængde af et bestemt tilskud, det kan anbefales at tage. ADT-konceptet er imidlertid dannet ud fra nogle generelle antagelser, og der er derfor store huller i denne vejledning.

Ud fra hvad vi i dag ved om kosttilskud, må ADT videnskabeligt set betragtes som for-

ældet. Man kan sige, at ADT angiver et skønnet *minimumsbehov*, men hvorfor ikke i stedet angive et niveau, der fremmer sundheden?

MINUSSER VED ADT

ADT er en anbefaling, som må tages med store forbehold. ADT er udregnet med det formål at forebygge deciderede mangelsygdomme – ikke for at fremme sundhed og velvære. ADT er en skønnet dosis, som ikke tager hensyn til den enkeltes behov og livsstil. Og der er store forskelle, afhængigt af f.eks. hvilket land du bor i, hvor hhv. forurenet og selenholdig den jord er, som dine fødevarer har vokset i eller er færdedes i, om du er fysisk aktiv, er på diæt, hvor meget du vejer, om du er stresset, ryger, drikker meget alkohol og kaffe eller ej, om du kommer ud i solen osv. Disse faktorer tager ADT slet ikke højde for. ADT er en *one size-dosis*.

Det antages, at hvis du spiser en kost, som dækker ADT, så skulle det være godt og sikre dig sundhed hele livet. Det er imidlertid en antagelse, som ikke er videnskabeligt begrundet.

ADT giver faktisk ikke dækkende retningslinjer for, hvordan du sikrer dig et sygdomsfrit liv, ligesom ADT heller ikke fortæller dig, hvad du har behov for, hvis du er syg, og hvad der skal til, for at du bliver rask.

De undersøgelser, der blev foretaget for at fastlægge ADT, blev foretaget gennem en 6-9 måneders periode. Det er slet ikke nok til at give et indtryk af, hvad et menneske har

brug for gennem et helt liv. Mange sygdomme er år om at udvikle sig. Langt de fleste mennesker over 60 år har en kronisk lidelse, de døjer med, såsom sukkersyge, åreforkalkning, forhøjet blodtryk, kræft, gigt eller muskelsmerter m.m. Her kunne højere doser være med til at forebygge.

ADT bliver i høj grad misbrugt til at skabe en unødvendig frygt for kosttilskud. Det påstås f.eks. ofte, at overstiger du ADT, kan det være „farligt”. Igen en antagelse, der ikke er videnskabeligt underbygget. Lever indeholder f.eks. 50 gange så meget B12-

vitamin, som ADT anbefaler. Betyder det så, at vi ikke skal spise lever?

HVAD ER ODA?

Der foreligger stadig mere dokumentation for, at man med højere doser næringsstoffer kan både behandle, forebygge og afhjælpe mange sygdomme og også mange forstadier til sygdomme.

Flere og flere ernæringseksperter og læger med ernæring som fokus arbejder derfor med

VIGTIGT AT VIDE OM KOSTTILSKUD OG DOSERING

Såfremt doseringerne i bogen er angivet bredt, og såfremt symptomerne er udtalte, kan den maksimale angivne dosering anvendes. Selv de højeste anbefalede doseringer medfører ingen risiko for overdosering. Er du i tvivl, kan du opsøge en dygtig og erfaren behandler, f.eks. en ernæringsterapeut, biopat eller læge, der arbejder med ernæring og kosttilskud. Hvor der ikke er angivet en daglig dosis (det gælder nu især lægeurterne, som du kan læse om i næste kapitel), skal du altid følge den dosering, som står på pakningen.

Langt de fleste kosttilskudsprodukter kan fås i helsebutikkerne eller Matas. Mange af disse butikker drives af ildsjæle, der kan give dig en god vejledning. Enkelte tilskud kan være svære at anskaffe i Danmark, men kan helt legalt bestilles til eget brug via hjemmesider inden for EU. Blandt andet har de engelske, tyske og hollandske hjemmesider et stort udvalg (se bagest i bogen). Vær altid varsom: Køb aldrig hverken kosttilskud eller naturmedicin, hvor du ikke kan læse, hvad der står på pakningen, f.eks. fordi det står på kinesisk!

DET BETYDER FORKORTELSERNE

g = gram

mg = milligram (1 g = 1.000 mg)

µg = mikrogram (1 mg = 1.000 µg)

i.e. = internationale enheder.

A-, D- og E-vitamin opgives både som µg eller mg og som i.e. Her er omregningsfaktorerne:

A-vitamin 1 µg = 3,3 i.e.

D-vitamin 1 µg = 40 i.e.

E-vitamin 1 mg = 10 i.e.

ODA (Optimum Daily Allowance – den optimale daglige dosis) som er baseret på både befolkningsundersøgelser og kliniske undersøgelser. Desværre er mange af disse udmærkede undersøgelser ikke særlig kendte. F.eks. har et stort projekt i USA med over 13.000 deltagere gennem 15 år vurderet deltagernes sundhedsstatus. Projektet, der blev afviklet på University of Alabama School of Medicine, resulterede i over hundrede videnskabelige artikler, som blev offentliggjort løbende indtil begyndelsen af 1990.

Det amerikanske projekt afslørede, at de

deltagere, som i undersøgelsesperioden var sundest – dvs. havde færrest sygdomme og symptomer – var dem, som ud over at spise mad rig på gode næringsstoffer i forhold til kalorier også tog kosttilskud. F.eks. hørte de deltagere, som fik en stor daglig dosis C-vitamin (gennemsnitligt 410 mg/dag) gennem både kost og kosttilskud, til de mest raske. Og 410 g C-vitamin er jo en dosis, der langt overstiger den anbefalede daglige dosis på 60 mg.

Kaster vi et blik tilbage, synes jeg, det er interessant, at vores forfædre, dengang de levede som jægere og samlere, indtog mindst lige så meget C-vitamin hver dag som deltagere i det amerikanske projekt – og at de nærmest ingen degenerative sygdomme (kræft, hjerte-kar-sygdomme og sukkersyge) havde. Stadig flere undersøgelser viser da også, at C-vitamin virker beskyttende mod kræft og åreforkalkning.

KAN VITAMINER OG MINERALER “VÆRE FARLIGE”?

Alt kan være farligt – det er spørgsmål om mængder. F.eks. er bordsalt eller rødvin godt for helbredet, men for meget er farligt. Selv vand er farligt – hvis man drikker 5-10 liter på en gang. Men vand er også livsnødvendigt, og det samme er vitaminer og mineraler.

Der skal indtages store mængder vita-

DET ER EN GOD IDE AT TAGE TILSKUD HVIS ...

- Du har symptomer på stress, sover for lidt, drikker meget kaffe
- Du ofte er forkølet (mere end 3 gange om året)
- Du har problemer med din hud (tør hud, eksem, uren hud)
- Du ryger eller er udsat for passiv rygning
- Du vil forebygge kræft
- Du vil forebygge hjerte-kar-sygdomme
- Du vil forebygge knogleskørhed
- Du drikker meget alkohol
- Du er over 50 år
- Du dyrker meget sport
- Du er gravid

miner og mineraler (adskillige gange mere end ADT), før det er farligt. Det farlige for mennesker i dag er tværtimod, at vi får *for få* vitaminer og mineraler. Ved de store statistiske opgørelser i USA, hvor alt vedrørende forgiftninger, uheld og dødsårsager bliver registreret, ligger for stor vitamin- og mineralindtagelse på en klar sidsteplads (amerikanerne indtager langt større doser end andre landes indbyggere). Der dør f.eks. flere amerikanere af elektrisk stød fra en hårtørrer end af at have taget for store doser kosttilskud. Mens konventionel medicin, der er korrekt både ordineret og indtaget, er med i toppen af listen af dødsårsager.

Kun A- og D-vitamin kan overdoseres, og så skal der tages rigeligt. (Op til 100.000 i.e. A-vitamin pr. dag er ufarligt, medmindre

du er gravid – i så fald skal du holde dig under 8.000 i.e.).

GODE RÅD OM KOSTTILSKUD

I de to små leksika om vitaminer og mineraler på de følgende sider kan du læse om hvert enkelt kosttilskud, hvori det findes, hvad det gør godt for, og hvilke doser du skal tage, fortrinsvis for at forebygge og være sund og rask, men også for at styrke kroppens egne helbredende evner. Der er stor forskel på den enkeltes behov, så det er vanskeligt at give præcise doser. Gå efter de lave doser, såfremt du er sund og rask, og vælg de højere doser, hvis du har et særligt behov. I bogens anden del får du under de enkelte sygdomme og gener mere detaljeret besked om, hvilke doser du har brug for, hvis du vil befordre din egen

helbredelse. Oversigten er vejledende, og doserne ligger alle inden for, hvad du kan tåle. Kig også i tabellen bag i bogen, som viser ADT, ODA og terapeutiske doser.

For at gøre det nemmere og billigere for dig i det daglige anbefaler jeg, at du vælger et produkt, som indeholder en bred vifte af vitaminer og mineraler, så du kun behøver at købe et enkelt eller nogle få præparater. Vælg et tilskud uden tilsætningsstoffer og et hvor mineralerne er *organisk bundet*. Det sidste gør,

at de optages langt bedre i kroppen. Og vælg altid produkter af kvalitet, hvor du kan se, at producenten har kendskab til vitaminer og mineraler, og hvor der på emballagen eller i en indlægsseddel derfor er grundig information om indholdet.

Der findes store mængder forskning om hvert af de nævnte vitaminer og mineraler – langt mere end der er plads til at redegøre for her. Hvis du ønsker at læse mere, kan du finde forslag til litteratur bagest i bogen.

ALTSÅ ...

Kosttilskud er vigtige, for vi får ikke længere nok af de gode vitaminer og mineraler gennem kosten. Kosttilskud har ikke kun betydning for forebyggelsen af en lang række sygdomme; de er også gode at tage ved behandlingsforløb, enten alene eller som supplement. Vær ikke bange for at tage store mængder tilskud. De fleste vita-

miner og mineraler skal tages i langt større mængder end ADT, før de bare tilnærmelsesvis er farlige. Reelt er der langt højere risiko for, at vi får for lidt. Vælg et tilskud uden tilsætningsstoffer og et hvor mineralerne er *organisk bundet*. Det sidste gør, at de optages langt bedre i kroppen. Vælg et tilskud af kvalitet.