Qrt Akupunktur
TCM-akupunktør, manuel terapeut og
exam. Kostvejleder Kurt Hermann

Gl. Kattrupvej 69, Kattrup
8732 Hovedgård
Tlf. 2148 4077
email: mail@qrtakupunktur.dk
Web: www.qrtakupunktur.dk

Registreret Alternativ Behandler – RAB

Vægttab
den blivende løsning

For første gang i historien er der flere overvægtige her på jorden, omkring 1,2 mia, end undervægtige ca. 800 millioner. Det er en markant udvikling i retning af en truende global fedmeepidemi med en medfølgende helt ny palet af livsstilssygdomme.
Men hvad er der at gøre? Ja, det lette svar er at bruge mere energi, end man indtager, så vil man tabe sig uanset hvad. Men det er ikke let og meget abstrakt for de fleste. Det fører ofte til stress, fejlernæring og belastningsskader.

I årtier er vi blevet foreslået tusindvis af slankekure. Man skulle tro, at en stor del af salget af de såkaldte ”dameblade” er afhængige af tilstedeværelsen af slankekure. Men hvorfor er alle læsere så ikke åleslanke?
Jeg mener, at en klassisk slankekur har mange problemstillinger, der bør afhjælpes, før den kan føre til et permanent vægttab. Derfor bliver slankekure ofte kaldt ”yo-yo kure”, fordi vægten går op og ned som en yo-yo. Et evt. vægttab bliver næsten altid efterfulgt af en vægtforøgelse og nogle gange en endnu højere vægt.

Deler man ordet ”slankekur” op, handler den første del af ordet om selve intentionen at blive slank. Det er altså udelukkende viljen, der vil tabe sig og IKKE resten af kroppen! Hvis kroppen ikke er med på legen, kan det sætte en tidlig stopper for vægttabet.
Den anden del af ordet ”slankekur”, nemlig selve kuren indikerer, at vi har med et tidsbegrænset forløb at gøre. Dernæst at det, vi vil spise og drikke, skal være anderledes og sundt i forhold til det, vi gør nu. Det er jo meget godt, men hvis en kur betyder sund mad i kun 5 uger, så stopper festen jo, og så er vi lige vidt. Mange forskningsprojekter viser, at hvis denne kur ikke fører til en livsstilsændring, så vil det aldrig give et permanent vægttab.

Men lad os komme tilbage til viljen til at blive slank. Der skal selvfølgelig være et ønske eller movitation bag et vægttab. Men det er ikke nok. Sindet er kun en del af hjernens evne til at styre kroppen. Hele systemet bør være med på ideen og i en tilstand, hvor vægttab er muligt. Vi har to nervesystemer. Det somatiske som viljen styrer, ”jeg bevæger mig”, ”jeg kan se, føle, dufte” og man gør det. Det andet kaldes det autonome eller vegetative nervesystem og arbejder uafhængigt af viljen. Det gør, at vi ikke skal tænke på at huske at trække vejret, at hjertet slår og fordøjelsen arbejder.

Man kan fx have en stærk vilje og sulte sig selv, men så vil hjernens autonome del sandsynligvis nedsætte stofskiftet for at holde på fedtet. Mange undlader fx en bestanddel af en naturlig kost - fedt, protein eller kulhydrat. Resultatet er ofte, at denne ubalancerede kost gør bindevævet mere surt, hvilket forårsager autonome uønskede væskebindinger i kroppen. Vand tæller også på badevægten, og så er man lige vidt.

Det er nemlig vigtigt at gøre sig klart, at kroppen har nogle overordnede mekanismer, som den bliver nødt til at honorere for ikke at blive alvorlig syg. De mekanismer er næsten umulige at tilsidesætte somatisk. Det er bl.a. at tilbageholde væske for at buffe pH-værdien op hvis miljøet bliver for surt.

Vand er jo en neutral væske og kan derfor ophæve noget af surheden. Bindevævet har mange funktioner, og en er at fungere som syre-base buffer for blodet, der skal have en livsvigtig konstant pH-værdi. Omvendt vil kroppen, hvis den havde et mere basisk miljø, slippe noget af den nu unødige væske. Og her ligger det helt centrale problem mht. yo-yo kurene.

Den sunde kost i slankekuren er næsten altid basedannende. Altså meget frugt og grønt og samtidig fattig på syredannende elementer som brød, sukker, kød, skaldyr og mange ostetyper. Så stigningen i pH-værdien mod en mere basisk/neutral tilstand vil reducere den ophobede væske i kroppen og derved give et øjeblikkeligt vægttab.
Det har altså aldrig været fedt, man har tabt, men vand. Selvfølgelig ryger der lidt fedt, da man indtager mindre energi/kalorier, men det vil være meget usandsynligt at tabe flere kilo fedt på en 5 ugers kur, med mindre man er meget fysisk aktiv. Når kuren er ovre, går man oftest tilbage til den mere syredannende kost man plejer, pH-værdien falder og kroppen suger atter væske = yo-yo'en er på vej op af snoren igen. Det er vigtigt at forstå at vand er den hurtige buffer ved oversyring. Den langsomme er at tære på vores primære basedepot, nemlig kalken i knoglerne. Det er en helt anden alvorlig mekanisme, som specielt børn i voksealderen og kvinder efter klimateriet skal være opmærksomme på.

Husk, at mineralerne er de eneste basedannende elementer, vi har. Mineraler kommer primært fra jorden, så derfor er det vigtigt at spise noget, der har groet i eller tæt på jorden – og selvfølgelig økologisk. Det er en uheldig udvikling, at pasta har erstattet kartofler og andre rodfrugter, da det bla. transformerer de fleste måltider fra basisk til syredannende. Der bør måske også ringe en alarmklokke, når man kan købe 2 kg pastaskruer til under 10 kr. Kostværdien kan umulig være særlig god eller nærende.

Basetilskud som start på et slankeforløb, giver mere energi, og det styrker moralen at se kiloene rasle af hurtigere. Mindre væskebinding giver naturligvis også en langt bedre mobilitet og mindre stivhed/smerter i led og muskler. Forestil dig, at din ryg og nakkemuskulatur var pumpet op med saltvand som en hamburgerryg i supermarkedets køledisk. Var den stakkels gris stadig i live måtte denhave usandsynlig ondt, da væsken pumper bindevævet op og lægger pres på nervebaner og led. Den megen salt vi indtager i dag, gør mange til omvandrende hamburgerrygge, med konstante smerter i bevægeapparatet. Har du nogensinde fået salt i et sår, ved du, hvor ondt det gør. Saltet strømmer ind i nervebaneenderne – neuronerne og starter en smertekaskade via centralnervesystemet op til hjernen.

Det er i dag bevist, at et surt bindevæv derfor gør os mere smerteføls omme og hypersensitive. Jeg ser mange såkaldte ”pylrede” børn i min klinik, der er på en diæt med meget hvidt brød, saltholdigt mad og sukkerholdige drikke (”Den Gyldne Måge”). Der er en årsag til det, og er der en årsag, er der heldigvis også en løsning: Omlæg kosten, lad ungerne gennemgå en ”kold sukker/salt/mel tyrker”, og man får et mere harmonisk og mindre sensitivt barn. Det tager få uger. Barnets nyrer behøver heller ikke trække kalk ud af de ufærdige knogler for at buffe pH-værdien op, så det er også en investering i barnets fremtid. Det er kun få år siden den første teenager fik konstateret knogleskørhed på grund af en 3-4 årig periode med kost fra en burgerrestaurant. Det er en tilstand, som kun ældre mennesker bør kunne opleve.

Vi har ved 45 års alderen været i kontakt med ca. 280.000 forskellige kemiske substanser. Det er

aldrig før sket, at vi har været under så hård en påvirkning af stressfaktorer som kemi og bestråling. I relation til vægttab er det til at forstå, at hvis vores lever har travlt med at nedbryde medicin og stimulanser samtidig med, at bugspytkirtlen ligger under for et overload af stresshormoner som fx cortisol; Ja så er der bare ikke meget kapacitet til nedbrud af fedt, proteiner og kulhydrater.

Mange af os har også amalgamfyldninger i tænderne, der kan være medvirkende til en dårlig tarmflora, da kroppen gerne vil binde tungmetaller i svamp og deponere det i bl.a. tarmslimhinden. Hvor der er svamp, er der et dårligt miljø for optagelse af maden og risiko for, at tarmen lækker affaldsstoffer ud i blodet og derved belaster leveren yderligere. Så følger fx træthed , hovedpine og hudsygdomme ofte i kølvandet. Men frem for alt kan de primære afgiftningsorganer – lever/tarm, nyrer og bindevæv ikke fungere optimalt. Resultatet vil være, at vi ophober affaldsstofferne. Det giver mere organstress, oversyring og behov for fedt at deponere i. Fedtet er nemlig et fantastisk lager for uønskede affaldsstoffer.

Konkluderende kan man sige, at hvis man ønsker et vedvarende vægttab, må det ske i samarbejde med viljen og den del af kroppen, vi ikke har kontrol over med viljen. Forbered kroppen på vægttabet ved at stimulere de vigtige afgiftningsorganer, ryd op i tungmetallerne og gør miljøet så basisk som muligt. Start dernæst en realistisk blivende plan for vægttabet. Falder man i af og til så nyd øjeblikket i stedet for at føle skyld. Juster en evt. ubalance mellem ”synd og sundhed” med at øge din fysiske aktivitet. Bevægelse udløser velværehormoner og giver yderligere motivation samt øger kredsløbet, der binder kuldioxid, så den kommer ud via lungerne. Det er energigivende og smertereducerende.

Vegetarer og især veganere – og ældre mennesker generelt – skal være særligt opmærksomme på vitamin B12. Små børn bør slet ikke leve som veganere. Også andre kan opleve mangel på B12-vitamin p.g.a. dårlig optagelse af vitaminet i kroppen, og risikoen stiger med alderen. Mangel på B12-vitamin forbindes med farlig blodmangel og kan bl.a. give anledning til forstyrrelser i nervesystemet, demens blandt ældre mennesker og bl.a. væksthæmning, nervesygdomme og hjerneskader hos børn. Din læge kan undersøge dig for evt. B12-mangel.

B12-vitamin findes kun i animalske fødevarer som mælk, ost, kød og fjerkræ. Kroppen producerer ikke selv B12, men optager B12 gennem kosten og lagrer vitaminet i flere år. Derfor kan kosttilskud være nødvendigt for bl.a. vegetarer, veganere og ældre mennesker generelt.

Det daglige behov for B12-vitamin bedømmes til 0,5-1,0 mikrogram/meg. (*kilde: Inger Marie Jørgensen og Niels Holmquist: ”Ernæringsfysiologi”, Munksgaard, 2014*) Som kosttilskud i tabletform er den almindelige anbefaling 1-2 tabletter á 500 mikrogram/meg dagligt (*kilde: sundhed.dk*). Der er ingen kendte bivirkninger ved overdosering af B12.

Med akupunktur kan man både udrense organer og bindevæv og styrke skjoldbruskkirtlen, så man får bedre forbrænding – prøv det!

En sur krop er grobund for mange sygdomme og mange symptomer, der kan gøre livet surt. Kroppen har brug for at være let basisk, så fungerer den bedst og forebygger sygdom. Vi har heldigvis en række gode muligheder for at opretholde en god syre-basebalance, ikke mindst gennem det vi spiser og drikker.

pH

Syrer og baser kan henholdsvis afgive eller optage brintioner og kan omdannes til hinanden ved henholdsvis at afspalte eller optage brintioner. En syre kaldes en stærk syre, hvis alle ionerne afgiver en brintion ved reaktion med vand, og i en en stærk base kan alle molekylerne eller ionerne

optage ekstra brintioner. Både stærke syrer og stærke baser er ætsende. Koncentreret saltsyre, som for eksempel dannes i mavesækken, kan ætse hul på huden, og det kan afløbsrens, der er en stærk base, også. Blander man dem, bliver opløsningen pH-neutral.

Balancen mellem sur og basisk reaktion i kroppen er vigtig for vores sundhed og forebyggelse af sygdom. Man måler den ved hjælp af pH. Sundhedstilstanden hos mennesker er bedre, hvis kroppens pH er neutral eller let basisk. Syrer har en pH-værdi fra 1-7 og baser fra 7-14. Jo lavere pH under 7, jo mere sur. Jo højere over 7, jo mere basisk. pH i blodet skal helst ligge mellem 7,35 og 7,45, og det holdes der ved kemiske forskydninger mellem det indre af cellerne og væsken udenfor cellerne samt ved regulation af kuldioxid indholdet i blodet i form af bicarbonat,

Man kan få et godt indtryk af sin syre-basebalance med strips til pH-måling. Man kan med fordel starte, dagen før man har spist noget med at måle pH i spyttet, men man må ikke røre mundslimhinden med papiret. Dernæst måler man pH i urinen anden gang, man lader vandet. Det er en god idé at gøre det 10 dage i træk, og man kan så se bort fra de 3 øverste og nederste værdier og så udregne gennemsnittet af de resterende. Den naturopatiske læge Dr. Weiss fra Arizona anbefaler sine hjertepatienter, at pH ved disse målinger skal ligge mellem 6,8 til 7, og sine patienter med knogleskørhed mellem 7,2 og 7,4.

Regulation af pH

Nyrerne regulerer surhedsgraden i blodet ved at udskille eller tilbageholde syrer eller baser. Når vi har spist noget, melder det sig i nyrerne med besked om, at det enten er syredannende eller basedannende. Nyrerne er ansvarlige for vores væskebalance og for at vedligeholde en relativt neutral pH-værdi i kroppen. Vi kan hjælpe dem ved at spise fødevarer med naturligt forekommende bicarbonat (for eksempel kalium-bicarbonat i frugt og grønt), eller ved at tage et tilskud af natrium bicarbonat, fx Natron.

En god måde er at kombinere natriumbicarbonat med ahornsirup. Man tilbereder det ved at tage 5 dele ren ahornsirup og 1 del natriumbicarbonat. Blandes i en kasserolle og opvarmes ved middel varme i fem minutter under oprøring. Blandingen bruser op og skummer. Opbevares koldt. Man tager en teskefuld 2 gange dagligt. I alvorlige tilfælde 3 gange dagligt. Tages mindst 8 dage i træk. Anvendes blandt andet ved naturlig behandling af kræft. Der kan komme en kraftig reaktion, når kræftcellerne dør, så der kan komme diaré. (*kilde: "Kræft er ikke nogen sygdom. Det er en overlevelsesmekanisme" af Andreas Moritz, forlaget Hovedland*).

Den svovlsyre, der dannes, når man spiser meget protein fra dyr, er syredannende, men det kan modvirkes ved at spise grønt og frugt. Man skal ikke bruge natrium bicarbonat før, under eller lige efter måltiderne, da man så neutraliserer mavesyren, der er vigtig for fordøjelsen af maden.
Man kan også til en vis grad regulere kroppens pH gennem åndedrættet. Trækker man vejret for meget, kan det være et tegn på, at man har for meget syre i kroppen.

Det er i høj grad madens indhold af mineraler, der er bestemmende for balancen mellem sur og basisk reaktion i kroppen. Meget svovl og fosfor i for eksempel æggehvidestofferne i kød, fisk, æg og ost giver syreværdier, mens kalk, kalium, natrium, magnesium og mangan, som især findes i frugter og grønsager, giver baseværdier. Mælk, koldpresset planteolie, mandler, tygget korn, hirse og boghvede giver et let surt til neutralt pH (6-7).

Basedannende fødevarer er:

Frugt, især rosiner og dadler
Grønsager, især spinat
Mælkesyregærede grønsager
Svampe
Kartofler
Mandler og paranødder
Græskarkerner og kokosnødder
Tangprodukter
Hvidløg og ingefær
Urter og salat
Avocado
Syrnede mejeriprodukter
Friskpresset juice
Urtethe
Olivenolie, hørfrøolie, fiskeolie
Bagepulver

Syredannende fødevarer:

Kød (kalv, okse, svin)
Salami, pølser
Fisk og skaldyr
Fjerkræ
Mejeriprodukter (mælk, smør, fløde)
Ost er meget syredannende
Kornprodukter (brød, mel, knækbrød, pasta, spaghetti, havregryn)
Solsikkeolie, majsolie, vindruekerneolie
Jordnødder, valnødder
Margarine
Slik, sukker, sødemidler, is, chokolade, kager, pizza, sød saft
Alkohol, sodavand, cola, mineralvand
Kaffe, te (alle slags)
Medicin
Stress og tobak

Syredannelse

Der er meget, der kan bidrage til, at man får en sur krop. Oversyring kan fremmes af miljøgifte, lægemidler, elektromagnetiske påvirkninger, stress og negative følelser (ærgrelser, raseri, misundelse, stridigheder). Sygdomme kan også medføre øget syring. Mangel på motion og søvnmangel kan hæmme kroppens udskillelse af syre, så den hober sig op.

Bidragende til øget syredannelse er det også, hvis man spiser for hurtigt og for meget. Om noget smager surt eller ej, betyder ikke noget for pH. Citrusfrugter, tomater og æblecidereddike er sure, men virker basiske i kroppen. Nikotin og alkohol medfører en forhøjet syreproduktion. Det samme gælder miljøbelastninger med kemiske stoffer og betændelsestilstande.

Kornprodukter er også syredannende og udgør en alt for stor del af de flestes kost. Det samme gælder hvidt sukker, kaffe og mælkeprodukter, især ost. Sodavand, især cola, er stærkt syredannende.

pH i blodet kan blive forskudt til den sure side ved en øget syreproduktion, ved et tab af bicarbonat (diarré) eller ved ophobning af syrer, der er dannet inde i kroppen ved for eksempel nyresvigt eller ubehandlet insulinkrævende sukkersyge. Det påvirker både åndedrættet, der bliver hurtigere, hjertet og centralnervesystemet, så man kan blive sløv, eventuelt bevidstløs.

Bindevævet i kroppen er en slags mellemlager for syre. Det er et løst væv, som forbinder kroppens forskellige dele med hinanden. Det ligger rundt omkring organerne og nerverne og leverer næringsstoffer og signaler til cellerne, og det er med til at fordele vandet i kroppen. Det optager også affaldsstofferne fra cellerne på vejen til lymfe og blod. Sundt bindevæv er basisk og aflaster nyrerne.

Med tiltagende syrebelastning ændrer bindevævet sig og bliver skadet. Hos kvinder kan det vise sig som appelsinhud (cellulit). Det bliver svækket og får problemer med at klare sine transportopgaver og bliver sejt og skørt. Affaldsstofferne binder væske med hævelser og vægtøgning til følge.

Når bindevævet er fyldt med syre, vil syrerne aflejres sig andre steder i kroppen, fx som syrekrystaller i leddene med gigtsymptomer til følge, og i musklerne medførende stivhed, smerter og spændinger med muskelknuder (myoser). Overskydende syre ophobes også som salte i bindevæv, led og muskler, der mister elasticitet og bevægelighed.

Symptomerne på en sur krop er også træthed, manglende lyst til at bestille noget, uligevægtighed og stivhed i kroppen. I det lange løb medfører det tyndere og skøre knogler og en formindsket muskelmasse. Dette forværres, hvis man ikke er legemligt aktiv på en måde, hvor knoglerne belastes, og desuden ved den normale aldring.

Der kan på grund af tab gennem nyrerne opstå mangel på calcium og magnesium, som begge spiller en rolle for blandt andet knoglestyrken og hjertefunktionen. Mangel på magnesium fører typisk også til kramper i musklerne, for eksempel i benene, rytmeforstyrrelser i hjertet og angst.

Basedannelse

Bliver blodet og dermed kroppen for basisk med øget pH, kan det for eksempel skyldes, at man trækker vejret for lidt og derved tilbageholder bicarbonat, eller at man har mistet syre (oftest saltsyre ved opkastninger). Normalt har nyrerne en stor kapacitet til at udskille overflødigt bicarbonat, og problemer opstår mest ved nyresvigt.

Er kroppen oversyret, har den brug for basedannende stoffer. Kan kroppen ikke neutralisere syrerne, bruger den basiske stoffer fra knoglerne, først og fremmest calcium og magnesium. Herved øges risikoen for knogleskørhed. Man kan hjælpe noget ved at tage tilskud af calcium og magnesium, men man må aldrig indtage calcium uden magnesium, da der så er risiko for forkalkning af pulsårer, led mm., og det er vigtigt altid at forsøge at fjerne årsagen til forsuringen.

Kræftceller kan ikke trives, når kroppen er meget basisk. For kræftramte er det derfor vigtigt at holde kroppen så basisk som muligt, gerne op mod en pH på 8. Det kan kun klares ved hjælp af en meget basedannende kost, især grønsager og frugt.

Man kan tage tilskud af kalium bicarbonat, der er langt bedre end det normalt brugte kaliumklorid, men det skal ske på baggrund af måling af kalium i blodet, hvis man har problemer med nyrerne eller får medicin, der kan nedsætte tabet af kalium med urinen (visse vanddrivende lægemidler og spironolakton). En håndfuld rosiner, to dadler eller en lille banan giver hver mere end 300 mg kalium. Syrestabilt C-vitamin kan også være let basedannende.

Et godt tilskud af basedannende stoffer er Basica, der findes som pulver, tabletter eller te. En teskefuld natrium bicarbonat (bagepulver) 1-2 gange dagligt uden for måltiderne kan være gavnligt for generelt at modvirke forsuring.

Man kan til en vis grad fjerne overskud af syre ved at tage bad i et badekar, hvor man tilsætter det 37 grader varme vand 100 gram natrium bicarbonat (Natron) og ligger i det i mindst 30-60 minutter. Det virker endnu bedre, hvis man under badet børster eller masserer sin hud, hvorved blodgennemstrømningen i huden forøges. Efter et sådant bad er huden blød, og man sover godt. Har man ikke tid til et bad i et badekar, eller har man ikke noget, kan man tage fodbad med tilsætning af to spiseskefulde natron..

Ældre har ikke så let ved at udskille syrer og har derfor et større behov for basiske stoffer. De drikker også for lidt. Man skal typisk drikke mindst 1/2-2 liter vand dagligt for at understøtte udskillelsen af syre og affaldsstoffer.

Livsstilen

Moderne mad med fastfood, discount fødevarer og færdigretter forstærker manglen på vigtige næringsstoffer af betydning for syre-basebalancen. Man kommer også til at mangle basiske vitalstoffer ved fastekure, diæter og når man som ældre spiser for lidt.

Mange unge mennesker er i alvorlig fare for med tiden at udvikle kroniske sygdomme, da deres kost er raffineret og syredannende, rig på kornprodukter og mælkeprodukter samt sukkerholdig. De drikker syre i form af cola og andre former for sodavand. Piger, som drikker cola, har en mindst 5 gange så høj risiko for at få knoglebrud, og en undersøgelse i Århus har vist, at op mod en trediedel af teenagere har for lidt calcium (kalk) i knoglerne. Det medfører en kraftigt forøget risiko for, at de med alderen vil få alvorlig knogleskørhed.

Det er i de unge år, man skal sætte kalk i knoglebanken. Mælk er ikke en kilde til kalk, heller ikke hos børn. Tværtimod er det kun i lande, hvor man drikker mælke, at knogleskørhed er udbredt.

Dertil kommer, at de fleste, især unge spiser alt for lidt af grønt og frugt. Visse steder i Danmark får 40 ud af 100 unge hverken frugt eller grønt dagligt. Mindst en tredjedel af kosten skal bestå af grønt og frugt for at bevare en basisk tilstand i kroppen. Seks gange 100 gram hver dag.

På trods af kroppens evne til at regulere pH har madens syre-basebalance en stor betydning for kroppens funktion. Det er vigtigt at sammensætte kosten, så den kan fordøjes og optages ordentligt og er afbalanceret i forhold til syre-basebalancen. Det handler først og fremmest om at få nok grønt og frugt.

Jeg vil anbefale, at man læser mere om dette selv. Jeg kan anbefale bøgerne: "Mad eller Medicin" (Høst & Søn) og "Spis dig fra ledsmerter, Gigt og.." (Klitrose), begge af Ellen Møller, samt "Kreativ hverdagsmad og helbredende Kostvaner" (Klitrose) af Eva Lydeking-Olsen.

Tilskud af Vitaminer og Mineraler

Her har jeg valgt

- Magnesium - 3x300 mg
- C vitamin 2x1000 mg.
- B 12 - 2x1000 mcg
- Fiskeolie 3x omega 3-6-9
- Zink 1x20 mg.
- Jern 1x25 mg.
- D3 1x90 mcg
- Gurkemeje MED sort peber
- Glukosamin MED MSM
- K2 Vitamin - 2x45 mcg.

Magnesium er et livsvigtigt mineral og er blevet kaldt "Livets lampe", da det er en vigtig del af klorofyl i de grønne planter og nødvendigt for at fange lysenergien fra solen. Uden klorofyl kan planterne ikke omdanne sollys og CO_2 i den fotosyntese, der får planterne til at gro og vokse. Magnesium er ganske enkelt nødvendigt for alt levende, for planter, dyr og mennesker, hvor mineralet har en nøglerolle i celler, væv og knogler og i næsten alle fysiologiske processer.

Kineserne kaldte magnesium for "det skønne metal" og kendte dets medicinske virkning ved mange sygdomme. Magnesium er vigtigt for dannelsen af mange enzymer, der blandt andet styrer vores energiomsætning, dannelsen af proteiner og deling af cellerne. Enzymer er også liv. 99% af magnesium findes inde i cellerne, hvor det også regulerer enzymerne. Især musklerne har brug for magnesium. Ved mangel opstår muskelsvækkelse, spændinger og krampetilstande i fx benene, træthed og forstyrrelser i hjerterytmen. Lavt magnesium får pulsårerne til at trække sig sammen, energien forsvinder, og blodtrykket går op.

Magnesium er vigtigt for blodets iltbærende kapacitet, så celler og væv i kroppen får tilstrækkelig ilt. Magnesium er også vigtigt for at modvirke inflammation (betændelse), som er baggrunden for rigtig mange sygdomme.

Magnesium er vigtigt for nervesystemet og har stor betydning for immunsystemets normale funktion. Det er også vigtigt for hormonsystemet, blandt andet for dannelsen og virkningen af hormonet insulin, hvis vigtigste rolle blandt andet er at sikre, at glukose og andre næringsstoffer kan komme ind i cellerne og bruges til dannelse af energi eller opbevares i form af fedt. Mangel på magnesium kan blandt andet medføre insulinresistens og sukkersyge, og den medfører mangel på moderhormonet DHEA, der i kroppen omdannes til en række andre hormoner, blandt andet østrogen og testosteron, og er vigtigt for imnmunsystemet. DHEA dannes ud fra kolesterol, der ikke kan dannes uden magnesium. Det understreger blandt andet vigtigheden ikke at have lavt kolesterol, dog kolesterol er også grundlaget for dannelsen af det vigtige D3-vitamin.

Aldrig calcium uden magnesium

Langvarig mangel kan medføre åreforkalkning og øget risiko for blodpropper. Man må aldrig tage tilskud calcium (kalk) uden at tage tilskud af magnesium. Magnesium er vigtigt for både optagelsen af kalk og indbygningen af kalk i knoglerne samt for at modvirke, at kalken igen forsvinder ud af knoglerne. Ved magnesiummangel vil kroppen forsøge at opretholde koncentrationen af magnesium i blodet ved at hente mineralet fra depoterne i knoglevævet. Magnesium har betydning for virkningen af biskjoldbruskkirtelhormon (parathormon), der også spiller en rolle i regulationen af calcium i knogler og blod.

Magnesiummangel kan bl.a. ses ved problemer med optagelsen fra maven og tarmene, blandt andet ved brug af vanddrivende medicin. Mangel er i flere studier blevet kædet sammen med hjertesygdom, og i nyere studier er det vist, at en magnesiumrig kost kan nedsætte for højt blodtryk, især hos ældre. Andre studier af ernæring har peget på, at halvdelen af voksne i Nordamerika ikke får nok magnesium gennem kosten til at kunne gavne hjertet.

Uden tilstrækkelig meget af magnesium vil kroppen have problemer med afgiftning af skadelige stoffer, blandt andet kviksølv. Kroppen vil blive nedbrudt og ældet før tiden. Magnesium er blandt andet nødvendig for at danne det vigtige antioxidant glutathion. som modvirker oxidation (harskning) af kroppens væv.

Det er også vigtigt at få nok D3-vitamin og K2-vitamin, da disse fedtopløselige vitaminer er nødvendige for optagelsen af calcium og for indbygningen i knoglerne - mangler man D3-vitamin dannes der ikke osteocalcin, der skal indbygges i knoglerne, og mangler kan K2-vitamin, går osteocalcin ud i pulsårerne og aflejres i pulsårerne som åreforkalkning.

Hvad medfører mangel?

Et problem kan være det høje indhold af stivelse i manges kost. Stivelse nedsætter mængden af magnesium i kroppen, og det gør stress også. De to ting sammen kan være grund nok til magnesiummangel. Der anbefales en daglig indtagelse af magnesium på mindst 600 mg, men heldigvis er der en række fødevarer med et stort indhold af magnesium, fx spinat, broccoli, havregrød, avocado, rejer, tunfisk, helleflynder, brune ris, nødder, kerner og havsalt.

P-piller, kaffe, alkohol og vanddrivende medicin fører til øget udskillelse af magnesium og derfor til et øget behov. Stærk kogning og stegning medfører nedsat optagelse, og det samme gælder for mad med et højt indhold af kalk, fosfor, raffineret salt og protein, fx mælkeprodukter, kød, mættet fedt, junkfood og sodavand. Mangel på B6-vitamin medfører, at vi ikke kan udnytte magnesium ordentligt.

Måling af magnesium

Måling af magnesium i blodserum giver ikke noget godt mål for kroppens indhold af magnesium. Langt bedre er det at fa målt ioniseret magnesium, hvilket normalt gøres på et laboratorium.

Ioniseret magnesium er den biologisk aktive del af magnesium i blodet, og der er en rimelig sammenhæng mellem total magnesium og frit ioniseret. Det gælder dog ikke ved visse sygdomstilstande som fx alkoholisme, sukkersyge, astma og migræne.

Ellers bruger man at måle døgnurin, som skal opsamles med 25 ml saltsyre (5 mol/l) for at undgå bundfald af magnesiumsalte. En sikrere vurdering får man ved en 3-døgns belastningstest, hvor man giver magnesium direkte i en blodåre (10 mmol magnesium i en liter) i løbet af 4 timer i andet døgn. Udskillelsen af magnesium måles så i alle tre døgnuriner. Hos normale udskilles mere end 80% af dosis inden for et døgn. Ved magnesiummangel udskilles mindre end 80%. Testen kaldes en "Thoratest".

Magnesium og kræft

En undersøgelse har vist, at kvinder, hvis indtagelse af magnesium var i den højeste femtedel af deltagergruppen, havde en 41 procent lavere risiko for at udvikle kræft i tyktarmen eller endetarmen i forhold til kvinder med den laveste indtagelse af magnesium. Der var omvendt sammenhæng mellem indtagelsen af magnesium og kræft i både den første del og den sidste del af tyktarmen samt i endetarmen.

Man ved, at der er en sammenhæng mellem forhøjet insulindannelse og øget risiko for kræft i tyktarm og endetarm, og magnesium kan derfor beskytte mod denne type kræft ved at øge følsomheden for insulin og ved at nedsætte mængden af insulin. Magnesium spiller også en væsentlig rolle i vedligeholdelsen af stabiliteten af DNA, de styrende æggehvidestoffer i cellerne, i reparationen af DNA, styringen af cellevæksten, cellecyklus og cellernes differentiering (lav differentiering fører til øget risiko for kræft).

Hvor meget?

Bivirkninger er sjældne ved tilskud på under 2.000 mg, der er fire gange så meget, som man normalt anbefaler, altså 500-600 mg. Man bør helst tage tilskud af B6-vitamin sammen med magnesium. Man skal bruge let optageligt magnesium til indtagelse, fx magnesium citrat, da magnesium oxid er et afføringsmiddel og optages dårligt. Magnesium klorid kan fint optages gennem huden, fx fra badevand. Der er også meget magnesium i havvand. Magnesium sulfat og klorid kan gives direkte i blodet og være livreddende ved blodpropper i hjertet og mindske skaderne

ved slagtilfælde ved at forhindre hjernens pulsårer i at trække sig sammen i det ramte område, så der kommer for lidt ilt til hjernevævet.

Magnesiumolie til udvortes brug er en ny måde at tilføre kroppen magnesium på. Det er bevist, at magnesiumolie på huden øger magnesium i blodet med en faktor på op til 5 i sammenligning med oralt indtaget magnesium, hvor optagelsen i organismen ikke altid er optimal.

Glukosamin og MSM

Glukosamin sulfat er et naturligt stof, der findes i brusk i forvejen, men ofte i for lille mængde, især hos slidgigtramte. Stoffet dæmper den betændelsesagtige reaktion i bruskkanterne, der er årsag til smerterne. Det er med til at reparere dårlig brusk og til at få den til at vokse ud igen. Det er et naturligt, sammensat sukkerstof, der blandt andet også har betydning for slimhinder og for iummunsystemet samt for hukommelsen.

Men brusken kan kun genopbygges og repareres, hvis man samtidig bevæger sine led meget og bruger dem rigtigt, det vil sige undgår skæve og ensidige belastninger. Når man bevæger led, dannes der mere ledvæske, og det er via ledvæsken, at glukosamin kommer ud til og ind i brusken, hvor den skal hjælpe. Væksten af brusken sker langsomt, men den kommer.

Bruger man sine led meget, træner man også muskler og ledbånd, der er med til at stabilisere leddene og til, at man lettere kan holde balancen. Det kan være udmærket at lære at træne sine led og muskler hos fx en fysioterapeut

MSM - methylsulfonylmethane - er også et naturligt stof, der stammer fra plankton i havene, hvorfra det stiger op i atmosfæren når plankton rådner, kommer ned med regnen og bliver optaget i planter og træer. Det findes naturligt i vores krop i mindre mængder. Det er som glukosamin utrolig ugiftigt, nærmest i styrke med vand. Et voksent menneske skal tage et helt kilo på en gang for at have 50% risiko for at dø af det. MSM og glukosamin sulfat indeholder begge svovl og styrker hinandens virkning. Der kan altså opnås en bedre virkning ved at tage begge stoffer som tilskud.

MSM virker smertestillende ved ryg- led og muskelsmerter i doser på op til 5 gram to gange dagligt. Større mængder hjælper ikke, og normalt er to gram to gange dagligt tilstrækkeligt. MSM er også med til at gøre tarmslimhinden tæt ved utæt tarm og modvirker derfor allergi. Det er også godt mod ardannelse efter operationer og opheling af skader, fx idrætsskader, da det gavner bindevævet og modvirker inflammation.

Dosis af glukosamin sulfat er et halvt gram 3 gange dagligt, bedst mellem måltiderne. Man kan dog godt tage de halvandet gram på en gang. Dosis af MSM er fra to til fem gram to gange dagligt. Glukosamin alene er ikke særlig effektivt. Det skal suppleres med MSM og chondroitinsulfat eller kyllingebrusk. C-vitamin, fiskeolie, ingefær og hyben er det også godt at supplere med.

MSM er et naturligt forekommende organisk stof, der også findes i vores krop. Det er hvidt, lugtløst, smager let bittert og indeholder 34% svovl.

Planter og træer optager stoffet, som stammer fra plankton i oceanerne. Efter nedbrydning fordamper svovlholdige stoffer op i den ydre atmosfære, hvor ozon og ultraviolet lys omdanner dem til DMSO, der er et forstadium til MSM. Det kommer så ned med regnvandet og optages i planter og træer.

MSM findes også i naturlig form i den menneskelige krop, og vi udskiller normalt mellem 4 og 11 milligram af stoffet dagligt med urinen. Forsøg med radioaktivt svovl i MSM har vist, at efter indtagelse af stoffet hjælper svovlet med at danne de livsvigtige aminosyrer taurin, methionin og cystein.

MSM er et af de mindst giftige stoffer, der findes. Dødelig dosis for mus er over 20 gram pr kg legemsvægt. Det svarer til, at en voksen mand skal tage mere end et kilo på en gang for at have 50% risiko for at dø af det. Der er aldrig rapporteret alvorlige bivirkninger. Almindeligt bordsalt er lang mere giftigt.

Svovl er et livsvigtigt mineral og nok det mest oversete af alle, da man hidtil har ment, at vi får nok af det i vores mad, blandt andet i form af svovlholdige aminosyrer. Der er svovl i kød, fjerkræ, æg, fisk og mælkeprodukter, men meget af svovlet fordamper fra maden, når den ikke er helt frisk eller bliver tilberedt ved bl.a. kogning og stegning. Der er også forskel på biotilgængeligheden af af det svovl, der findes i kosten.

Med alderen falder svovlindholdet i kroppen, så behovet øges.

Svovl har stor betydning for mange af kroppens funktioner og væv og findes overalt. Det er i aminosyrer med til at stabilisere cellemembraner, afgifte celler og dæmpe smerter, og mange B-vitaminer indeholder svovl, der også er nødvendigt for dannelsen af insulin. MSM er transportmolekylet, der sikrer, at der er svovl til rådighed overalt, hvor der er brug for det. Man kan i virkeligheden ikke kalde MSM for naturmedicin eller et lægemiddel. Det er mad.

Sammen med glukosamin, der er vigtigt for at kunne genopbygge brusk, virker MSM smertestillende ved at dæmpe den betændelseslignende, inflammatoriske proces i ledbrusken, reparerende på brusken og stimulerende på bruskens vækst, så den kan styrkes og vokse ud igen. Sener og ledbånd styrkes også og smidiggøres. Men for at få fuld effekt er det nødvendigt at bevæge og bruge leddene meget og rigtigt. Der dannes kun ledvæske, når led bevæges.

MSM har også vist sig at kunne nedsætte eller ophæve muskelømhed og muskelkramper hos både syge og sportsudøvere. At der ikke er tale om en trossag, understreges af, at MSM i mange år har været brugt og stadig bruges til væddeløbsheste for at forebygge muskelproblemer.

Selvom der mangler større videnskabelige undersøgelser, så foreligger der mange positive erfaringer med brug af stoffet ved gigtsygdomme og blandt andet også ved fibromyalgi. Evnen til at dæmpe de betændelsesagtige reaktioner i kroppen, der medfører smerter, ser ud til at være til stor gavn for mange.

Den normale dosis af MSM er på 1-2 gram 2 gange dagligt, men man kan uden problemer gå op til 5 gram 2 gange dagligt. Giver man mere, kommer der ikke nogen stærkere virkning. Der sker ikke en skadelig ophobning af MSM i kroppen, for efter cirka 12 timer er overflødigt MSM skyllet ud af kroppen.

Svovl er blevet kaldt skønhedsmineralet, da det er nødvendigt for bindevævet, huden, håret og neglene. Neglene bliver stærkere og vokser hurtigere. Det samme gælder hestehove. MSM modvirker også aldersændringer i huden og fremmer heling af huden, fx modvirkes grimme ar. Akne kan også modvirkes. I gamle dage brugte man meget svovlsæbe mod akne.

MSM modvirker fødemiddelallergi ved at "tætne" tarmslimhinden, så stumper af det, man ikke kan tåle, ikke kan komme ind i kroppen. Det modvirker mavesår og kan binde skadelige stoffer, der så efterfølgende udskilles med afføringen. Det fremmer normal fordøjelse og modvirker forstoppelse.

Det har også vist sig, at MSM modvirker parasitter som fx Giardia og indvoldsorm ved, at parasitterne ikke kan sætte sig fast i tarmlimhinden.

Man kan læse mere om MSM i bogen "The Miracle of MSM" af Stanley W. Jacob, der er læge i USA og har en meget stor erfaring med MSM, og professor Ronald M. Lawrence.

K-vitaminer

Vitaminer er livsnødvendige næringsstoffer, som vi ikke selv kan danne, eller danne nok af, og har brug for i små mængder.

K-vitamin blev opdaget af den danske biokemiker Henrik Dam i 1934. Ket står for koagulation. Han fik Nobel-prisen for det i 1943.

Der findes følgende K-vitaminer:
K1 vitamin, Fyllokinon. Fedtopløseligt
K2 vitamin, Menakinon. Fedtoploseligt
K3-vitamin, Menadion (kunstigt). Vandopløseligt.

K1-vitamin, fyllokinon, findes i grønne bladgrønsager broccoli, spinat, salat, persille, alle kålsorter, i ærter, avocado, gulerødder, ost, smør, æg, kartofler samt i frugt og bær. Desuden i olivenolie, sojaolie og rapsolie.

Kun 5-10% af K1-vitamin optages i blodet sammen med fedt i maden. Det omdannes fortrinsvis i leveren til K2-vitamin. Denne omdannelse hæmmes betydeligt ved dårlig lever.

K2-vitamin, menakinon, dannes af bakterier i tyktarmen, men i mindre mængder end hidtil troet.

Margarine og andet hærdet vegetabilsk fedt (hydrogeneret olie) kan nedsætte optagelsen og den biologiske virkning af K2. Der er meget i K2-vitamin i Natto (dampede og fermenterede sojabønner), som er traditionel japansk morgenmad og "samuraimad", hvilket formentlig er en væsentligt medvirkende årsag til japanernes lange middellevetid. K2 optages 100 procent fra tarmene, og det bliver i blodet i flere dage. Depoterne i kroppen tømmes hurtigt ved manglende tilførsel, men der findes i kroppen en K-vitamin cyklus, der hjælper til genbrug af vitaminet. Denne cyklus hæmmes af den antikoaguletende ("blodfortyndende") medicin warfarin (Marevan R).

Hvordan virker K2-vitamin?

K-vitamin er nødvendigt for blodets koagulation. Det sker ved enzymreaktioner, blandt andet gamma- carboxylering af koagulationsfaktorer, der så kan binde calcium. Dette er nødvendigt for aktivering af syv K-vitarninafhængige koagulationsfaktorer. Det har blandt andet vist sig at kunne hjælpe ved flere former for kraftige menstruationsblødninger.

K-vitamins funktion i knoglerne sker ved hjælp af følgende K-vitamin-afhængige proteiner: Osteocalcin, Matrix Gla protein, Protein S og Gas6. Osæocalcin er et protein, som dannes i knogledannende celler - osteoblaster, og er nødvendigt for deres funktion. Det reguleres af D3-vitamin. Osteocalcin findes også i hjernen, og ved mangel i hjernen bliver hjernecellerne mere sårbare over for virkningen af calcium.

Gas6 er vitamin K afhængigt. Det har betydning for regulationen af cellevækst og udvikling, cellernes sammenhæng (adhæsion) og dermed beskyttelsen mod metastaser af kræft. Gas6 har også

betydning for kræftcellers evne til at begå selvmord (apoptose). Proteinet spiller også en rolle i udviklingen af nervesystemet og for det aldrende nervesystem . Det regulerer også blodpladesignaler og blodkarsundhed.

K2-vitamin, menakinon, optages hurtigt og effektivt (100 procent), og har en lang halveringstid i forhold til K1-vitamin, der er væk på 11/2 time. K2-vitamin gendistribueres af leveren ved hjælp af LDL- og HDL- kolesterol til knogler, pulsårer og kroppens andre væv. K2 nedsætter under-carboxylering meget mere end K1-vtamin.

Mangel på K2-vitamin

Mangel på K-vitamin ses blandt andet hos nyfødte, hvor det kan medføre en øget risiko for hjerneblødning i forbindelse med fødslen. Moderens indtag af både K1 og K2 under graviditeten er derfor vigtigt. Hun bør spise mange grønne grønsager og tage tilskud af K2,

Der er kun lidt K-vitamin i modermælk. Sult og faste i flere dage kan føre til mangel på K2-vitamin, da der kun er depoter til få dage. Mangel på probiotika, sunde tarmbakterier, for eksempel ved behandling med antibiotika, nedsætter tarmbakteriernes produktion af K-vitamin. Moderne levevis med dårlig kost kan også medføre mangel på K-vitamin. Det gælder også ved misbrug og ved længere tids brug af lægemidler (bl.a. magnyl).
Det er derimod i videnskabelige undersøgelser vist, at K2-vitamin nedsætter risikoen for knogletab og knoglebrud. Især sammen med calcium og D3-vitamin. Der er lav forekomst af knogleskørhed i Japan på grund af K2 i Natto (gærede sojabønner).

Ved forsøg med rotter er der påvist høj koncentration af K-vitamin i bugspytkirtlen, og K-vitamin ser ud til at have en rolle i kontrollen af blodsukker.
K2-vitamin forebygger nyresten ved at normalisere calciumstofskiftet.

Hjertet og kredsløbet

K2-vitamin er ved hjerte-karsygdom meget mere effektivt til at nedsætte risikoen. Der er blandt andet i det berømte Rotterdam studie set en halveret risiko for død af blodpropper. Matrix Gla Protein (MOP) er den stærkest kendte hæmmer af forkalkning i bløde væv og er afhængigt at K2-vitamin. Det beskytter især de elastiske fibre i blodkar mod forkalkning. Nedsættes elasticiteten i pulsårerne øges risikoen for blodtryksforhøjelse.

K2-vitamin kan reducere allerede dannet forkalkning i pulsårerne. Det er også vist, at tilskud af E-vitamin i form af tocotrienol samt hvidløg kan det samme. Magnesium, som mange moderne mennesker mangler, giver problemer med optagelsen af calcium og er, som K2-vitamin, også nødvendigt for indbygningen af calcium i knoglerne og for, at det ikke havner i hjertet og pulsårerne. Det gælder også for D3-vitamin, som de fleste har for lidt af i blodet, især om vinteren.

K-vitamin og kræft

K2 mindsker risikoen for leverkræft ved hepatitis og skrumpelever. Stoffet Geranylgeraniol (sidekæde til K2) fremkalder celledød i kræftceller (apoptose). Der er også vist en omvendt sammenhæng mellem K2-indtag og avanceret prostatacancer.

K2 forbedrer tilstanden ved leukæmi og knoglekræft, og laboratorieforsøg har vist en bremsende effekt på andre kræftformer. K2 nedsætter generelt risikoen for kræft og kræftdød samt forebygger kræft, blandt andet lymfom, mave, lunge- og leverkræft.

K2 er et kraftigt antioxidant og modvirker inflammation. For eksempel ved gigtlidelser.

Inflammation, der er betændelse og betændelsesagtige forandringer i kroppen, er årsag til eller medvirkende til en mængde forskellige sygdomme.

Behovet for K2-vitamin

Behovet for kvinder angives normalt til 90 mikrogram dagligt, og behovet for mænd til 120 mikrogram. Der er imidlertid ikke set nogen form for giftvirkning eller andre bivirkninger ved indtagelse af K1-vitamin og K2-vitamin i høje doser, op til 135 milligram dagligt, altså 1000 gange større end det anbefalede daglige indtag. Heller ikke øget tendens til dannelse af blodpropper.

Store doser af det syntetiske K3-vitamin (menadion) til nyfødte kan medføre hæmolyse og blodmangel hos nyfødte. Hos voksne kan menadion medføre skader på levercellerne og allergiske reaktioner, Man bør derfor ikke bruge menadion. Gravide bør tage tilskud af K2 i graviditeten.

Det blodfortyndende middel warfarin (Marevan), der blandt andet bruges som rottegift, forhindrer genbrug af K-vitamin (K-vitamin cyklus). Warfarin øger risikoen for åreforkalknng og medfører en betydelig blødningsrisiko. Det er derfor nødvendigt med konstant tilførsel af K-vitamin fra kosten og tilskud af 90-120 mikrogram K2 dagligt. Dette øger ikke risikoen for blodpropper og gør det lettere at styre behandlingen.

Der er gode, naturlige alternativer til forebyggelse af blodpropper. Blandt andet fiskeolie, E-vitamin, hvidløg, ingefær og pycnogenol.

Gurkemeje

Sundhedsmæssige fordele ved gurkemeje - læs alt om roden til alt godt

Gurkemeje, der ofte kaldes fattigmands-safran, ser på overfladen ikke ud af meget, men har flere potentielle sundhedsmæssige fordele end andre rødder. Kort sagt er den roden til alt godt, og her nedenfor kan du blive klogere på den lille rod, der på overfladen minder om ingefær, men som indvendig har en fin orange farve.

Den lille knoldrod, gurkemeje, har i flere århundreder været brugt i alt fra madretter, makeup, medicin og kosttilskud, og kan dateres tilbage til 600 år før vores tidsregning.

Krydderiet og det indvendige af knoldroden har en meget karakteristisk orange farve, og i mange asiatiske lande bruges gurkemeje ofte i madretter for at give maden smag og kulør.

Gurkemeje har også længe været brugt som naturmedicin til en sundere hud, immunforsvar, inflammation/betændelse i kroppen, forbedre hjertesundhed, led, bevægelsesapparat, hukommelse og meget mere. Kort sagt er der potentielt mange sundhedsmæssige fordele at hente ved at indtage gurkemeje dagligt.

Gurkemeje og dit helbred

Gurkemeje indeholder fra naturens side curcumin, der er en af de primære årsager til, at knoldroden er steget i popularitet de senere år, da det er sundt for din krop. Men du behøver ikke kun at tage mine ord for gode varer - her nedenfor har jeg dykket ned i forskningen på området og lavet en liste

med 8 fordele for dit helbred og velvære ved at tage gurkemeje i form af enten kosttilskud, gurkemeje-te eller som krydderi i maden.

1. Gurkemeje indeholder nemlig det aktive stof curcumin, som er bevist at have antioxidante egenskaber, som er nøglen til at forebygge skader påført kroppen fra frie radikaler, der forårsager mange sygdomme og har en betydning for aldringsprocessen.

2. Kan bekæmpe inflammation
Betændelse/inflammation i kroppen er årsag til en lang række sygdomme, og gurkemeje indeholder et naturligt antiinflammatorisk stof, curcumin, der er tætpakket med antioxidanter, der har en positiv effekt på betændelsestilstande. Curcumins andinflammatoriske egenskaber kan give kroppen de nødvendige byggesten til at bekæmpe og forebygge de fremmede organismer og reparere de skader, der kan være sket.

3. Kan støtte hjertesundheden
Gurkemeje har længe været brugt som naturmedicin til at understøtte et bedre hjerte, og nu har den etablerede forskningsverden også fået øjnene op for knoldrodens egenskaber i forhold til hjertesundhed. Knoldrodens orange farve skyldes antioxidanter, og undersøgelser indikerer, at det potentielt kan have en positiv effekt på hjertet. Derudover har curcumin en blodfortyndende effekt, hvilket er godt for hjerte-kar-systemet.

4. Kan potentielt give din mentale sundhed et boost
Ny forskning med fokus på gurkemeje-tilskud til personer med depression, stress og angstrelaterede lidelser er virkelig lovende. Selvom mere forskning er nødvendigt for at få afdækket, om curcumin rent faktisk har en effekt på den mentale sundhed, indikerer den nye forskning, at der potentielt er gavnlige effekter rentirnentalt ved at indtage gurkemeje-tilskud.

5. Støtte til sund hud
Forsøg har vist, at gurkemeje kan forbedre bestemte hudlidelser, som akne og eksem, grundet knoldrodens antibakterielle egenskaber, som ifølge forskere skyldes antioxidanteme i curcumin. Antioxidanterne går nemlig målrettet efter de skadelige stoffer i kroppen, før de kan nå at angribe kroppens egne celler. Gurkemeje kan tages forebyggende, men kan også bruges som alternativ, hvis du allerede har fået hudproblemer.

6. Kan virke positivt på gigt og ledsundhed.
Flere videnskabelige undersøgelser indikerer, at antioxidanterne i gurkemeje også kan have en potentiel positiv effekt på gigt. Flere testpersoner i undersøgelserne har nemlig oplevet forbedringer i forhold til deres bevægelsesapparat, og selvom der skal forskes mere i gurkemeje og effekten på gigt, ser det meget lovende ud.
Grundet curcumins egenskaber kan gurkemeje give kroppen de nødvendige byggesten til at støtte kroppens bevægeapparat ved at vedligeholde led og knogler samt leddenes fleksibilitet, hvilket især er vigtigt, når man kommer op i alderen. For jo ældre man bliver, desto mere nedbrydes/slides ledkapslerne, og man kan med fordel forkæle kroppen med et øget indtag af gurkemeje- enten i form af krydderi i madlavningen, gurkemeje-te eller et kosttilskud som gurkemeje med sort peber og ingefær.

7. Naturlig støtte til immunforsvaret.
Med et svækket eller nedbrudt immunforsvar er du mere udsat for sygdomme, hvilket kan føre til eller skyldes øget betændelse i kroppen. Studier indikerer dog, at curcumin potentielt kan nedsætte og regulere inflammatoriske stoffer i kroppen og dermed nedsætte betændelse ved at understøtte immunforsvarets normale funktion.

8. Gurkemeje og diabetes.
Undersøgelser fra Thailand har vist, at gurkemeje kan udsætte udviklingen af diabetes type 2 hos personer, der er disponeret for sygdommen.
Resultaterne viste også, at de testpersoner, som tog et gurkemeje-kosttilskud, havde en mere effektiv insulinproduktion samt mere stabilt blodsukker sammenlignet med kontrolgruppen, der modtog placebo-tilskud uden gurkemeje, efter forsøgets afslutning. Men selvom undersøgelsens resultater er lovende, anbefaler jeg, at du kontakter egen læge, hvis du mærker symptomer på diabetes.
Sort peber forbedrer absorbering og effekten.
For at få det bedste ud af gurkemeje og mere specifikt curmumins positive effekter, anbefales det, at du spiser lidt peber samtidig. Det kan du enten gøre ved at tilsætte lidt peber i din gurkemeje-te eller livret med gurkemeje eller alternativt tage et naturligt gurkemeje-tilskud som eksempelvis WeightWorlds økologiske Gurkemeje-kapsler med sort peber og ingefær. For undersøgelser viser nemlig, at man optager op til 1000 gange mere af gurkemejen, hvis man indtager lidt peber samtidig. Det skyldes, at sort peber indeholder stoffet piperin, der kan hæmme de afgiftende enzymer, som er med til at nedbryde curcumin hurtigt, og med piperin/sort peber kan du dermed øge effekten af curcumin.

Ingefær + gurkemeje = en fantastisk kombination.

Gurkemeje og ingefær er kendt for deres anti-inflammatoriske egenskaber, og bruges begge i kosttilskud til slidgigt, lindre problemer med fordøjelsen og meget mere.
Gurkemeje og ingefær er især god mod kvalme, så hvis du har problemer med transportsyge eller kvalme efter en operation, kan du med fordel prøve ingefær som en alternativ løsning på dit problem.
Effekten mod kvalme og opkastning er ligeledes noget, man har undersøgt grundigt i videnskabelige studier, og meget indikerer, at de positive effekter skyldes de aktive stoffer som shogaol, gingerol og galanolactone, som ingefær er propfyldte af. En kombination af gurkemeje, med det aktive stof curcumin, og ingefær, med de aktive stoffer shogaol, gingerol og galanolactone, har altså flere sundhedsmæssige fordele, og du kan give dit velvære og sundhed et boost ved at indtage mere af de to populære knoldrødder i løbet af hverdagen.

Tag gurkemeje som kosttilskud, shots, te eller i maden .

Der er selvfølgelig mange måder at indtage mere gurkemeje (eller ingefær for den sags skyld) i hverdagen for at nyde godt af de mange sundhedsmæssige fordele til at give dit velvære og sundhed et boost. En løsning er at lave mere eksotiske madretter fra især Indien, Thailand, Vietnam eller Malaysia, der er kendt for at bruge både ingefær og gurkemeje i mange af deres velsmagende retter. Her er dog et godt råd, brughandsker når du skræller og forbereder især gurkemeje, da det har en tendens til at farve alt fra spækbræt til viskestykker orange. Et andet alternativ er at lave gurkemeje/ingefær-te eller shots, som dog ofte har en tendens til at have en meget skarp smag og passer ikke til alle smagsløg.
Den nemmeste, mest effektive og hurtigste løsning er uden tvivl at tage et kosttilskud, der indeholder begge ingredienser, og her er WeightWorlds økologiske gurkemeje-kapsler med sort peber og ingefær et rigtig godt alternativ til hud, led, kvalme og immunforsvaret. Kosttilskuddet er beriget med piperin for at sikre en mere effektiv absorbering og bedre effekt. så du virkelig kan nyde godt af både ingefærs og gurkemejens sundhedsmæssige fordele.

B12-vitamin

Undersøgelser tyder på, at mangel på vitamin B12 er mere udbredt, end man tidligere har troet, især hos ældre. Sverige er det nordiske land, hvor man har haft mest opmærksomhed på B12-

mangel, og lægerne derovre udskriver ti gange så meget af vitaminet som læger i de øvrige nordiske lande. Der har siden 1992 været en intensiv debat om vitamin B12 i Sverige, på baggrund af udvikling inden for grundforskning og klinisk forskning. Ofte mangler der også B6-vitamin og folinsyre samtidig.

Mangel på B12, folinsyre og B6 kan skyldes for lidt af vitaminerne i kosten, forstyrrelser i fordøjelsen og optagelsen i kroppen, stofskifteproblemer eller øget behov for et eller flere af vitaminerne.

B12-vitamin er vigtigt som donor af methylgrupper til dannelse af protein og DNA og har mange forskellige funktioner, Centralt er betydningen for bloddannelsen, nervesystemet og mange vigtige omsætninger i kroppen, blandt andet energidannelsen.

Optagelsen af B12-vitamin er afhængig af et protein, der dannes i mavesækkens slimhinde. Mangel på proteinet, der også kaldes "intrinsic factor", kan føre til sygdommen perniciøs anæmi (ondskabsfuld blodmangel) og svære skader på nerverne. En sådan mangel ses næsten altid ved tilbagedannelse af mavesækkens slimhinde og manglende produktion af mavesyre. Behandling med syrestandsende midler i længere tid kan også medføre mangel på B12-vitamin. Det samme gælder for diabetesmedicinen metformin.

B12-vitamin optages i tyndtarmen, og kalk (calcium) er nødvendig for denne optagelse. En normal balance i tarmbakteriefloraen er også nødvendig for optagelsen, og denne balance forstyrres af blandt andet sukker, kaffe og alkohol. Tobaksrygning øger behovet for B12-vitamin.

Om man mangler B12-vitamin og/eller folinsyre kan måles i blodet. Det er et problem, at man ikke alene kan stole på måling af B12-vitamin i blodet, da det ikke altid er udtryk for vævstilgængeligheden af vitaminet.
Målinger af plasma-homocystein og plasma-methylmalonat (P-MMA) belyser mere sikkert, om man omsætter vitaminerne rigtigt i kroppens væv og har nok af dem. Man kan se forhøjede værdier af disse to ting (der er udtryk for mangel på B12-vitamin og folinsyre) på trods af, at blodværdierne for B12 og folinsyre er inden for det normale område. Let forhøjelse skal dog ikke tages som udtryk for sygdom.

Et tredje indirekte mål for mangel på B12-vitamin er måling af holo-trans-cobalamin, som er et B12-holdigt protein i blodet, som det er vigtig at have nok af for, at B12-vitaminet kan leveres i kroppen, hvor der er brug for det.

En dansk undersøgelse har vist, at først når man får mere end 6 mikrogram B12-vitamin dagligt, tyder værdierne for holo-trans-cobalamin, MMA og homocystein på, at der ikke længere er mangel.
et almindeligste tegn på B12-mangel er en lammende træthed, som dog også kan skyldes andre ting, fx depression, stress, søvnmangel eller kropslige sygdomme. Desuden er der ofte myrekryb, føleforstyrrelser med nedsat følelse, fx under fødderne med en fornemmelse af at gå på puder, og stikkende smerter. Balancen bliver dårligere, fx under af- og påklædning, og de ramte bevæger sig på en anden måde end tidligere. Deklassiske symptomer med blodmangel, glat og rød tunge, tynde slimhinder og manglende dannelse af sædceller ser ud til at forekomme sjældnere.

Mangel på B12-vitamin kan også medføre nervøsitet, angst, depression og hallucinationer. En undersøgelse har også koblet mangel på B12 og folinsyre sammen med udvikling af Alzheimers demenssygdom. Undersøgelsen viste, at risikoen for Alzheimers sygdom var dobbelt så høj hos dem, der ved undersøgelsens indledning kun havde haft små mængder 812-vitamin og folinsyre i blodet. (*Kilde: Neurology 2001; 56: 1188-94*).

B12-vitamin har også stor betydning for knoglerne og modvirker knogleskørhed.
Kolesterol er ikke det eneste, der kan medføre åreforkalkning, når det bliver oxideret (forharsket) på grund af mangel på antioxidanter fra kosten og kosttilskud. En anden grund til øget risiko for hjerte- og kredsløbssygdomme er en for høj mængde af aminosyren homocystein i blodet. Denne aminosyre dannes ud fra en anden aminosyre, methionin, der findes i kosten, og normalt vil den hurtigt videreomdannes til en anden værdifuld aminosyre, cystein, med homocystein som mellemled. Sker denne omdannelse ikke, vil homocystein ophobes og med tiden øge åreforkalkning og skade kredsløbet. For omdannelse af homocystein til cystein er B-vitaminerne B6, folinsyre og B12 nødvendige, og man skal tage alle tre dele som tilskud, hvis man får påvist for højt indhold af homocystein i blodet. Inden da er det dog vigtigt også at få målt indholdet af folinsyre og B12-vitamin i blodet, så man kan følge vitaminer ved senere målinger.

Behandlingen af B12-mangel sker med indsprøjtninger af B12-vitamin i form af cyanocobalamin eller hydroxocobalamin. Man kan også give B12-vitamin som tabletter, men starter normalt med indsprøjtninger. Moderne forskning har vist, at tabletter virker udmærket. Man skal i så tilfælde give to tabletter a 1 mg to gange dagligt i 3-4 måneder og derefter 1-2 tabletter dagligt. Det er vigtigt med mellemrum at få målt B12-vitamin, homocystein og folinsyre for at sikre, at man får tilført nok af vitaminerne. Der er ingen bivirkninger af behandling med B12-vitamin,

Methylcobalamin, er det rene enzym og har en endnu bedre virkning, fx også ved sclerose. Det kan købes over Internettet som sugetabletter. Fx fra www.gaya-nutrition.com som B12, 1000 mcg lozenges. Biosym har produceret en vegansk form for methylcobalamin som smeltetablet på 1000 mikrogram (optages gennem mundslimhinden).

B12 optages godt gennem mundslimhinden, så også for at undgå, at det ikke bliver optaget fra almindelige tabletter på grund af mangel på mavesyre, kan det være godt at tage B12 som sugetabletter.

Methylcobalamin, 5.000 mikrogram som sugetablet kan fås via www.vitaviva.com og som vitamin B12 sugetablet på www.biovea.com uk

Det er vigtigt samtidig at tage tilskud af folinsyre og B6-vitamin, især når man er ældre. Folinsyre kan modvirke blodforandringer, slimhindeskader og manglende fertilitet, men ikke nerveskaderne, der kan komme snigende under behandling med folinsyre alene. (*Kilde: Nord Tidsskr Biol Med nr 1, 2001; 7-9*).

B12-vitamin findes næsten udelukkende i dyriske produkter, især i fisk, fiskerogn, kød, lever ost og mælkeprodukter. Tang og havalger bærer mikroorganismer med sig, som indeholder B12-vitamin. Derimod findes B12 kun i meget små mængder i økologisk dyrkede bælgfrugter og andre grønsager, stammende fra komposteret gødning. Mennesker, der spiser strengt vegetarisk (veganere) skal være særligt opmærksomme på at få nok B12-vitamin.

D3-vitamin og muskel- og knoglesmerter

Det er ved videnskabelige studier vist, at alle med vedvarende muskel- og knoglesmerter har en høj risiko for at mangle D-vitamin. I et studie af 150 patienter af begge køn med vedvarende muskel- og knoglesmerter, målte man deltagernes -vitaminstatus ved hjælp af calcidiol i serum.
Det viste sig at 93% af deltagerne i undersøgelsen, både mænd og kvinder, havde for lavt indhold af D-vitamin i blodet. 28% af samtlige deltagere havde svært nedsatte mængder af D-vitamin, og heraf var 55% under 30 år. Fem patienter, heraf fire under 35 år, havde så lidt D-vitamin i kroppen, at mængden ikke kunne måles. Årstiden var ikke af betydning.

Forskerne konkluderer, at alle patienter med vedvarende, uspecifikke smerter i muskler og knogler har en høj risiko for at komme til at lide under følgerne af uopdaget og ubehandlet, svær mangel på D-vitamin. Dette gælder også for mennesker, som man normalt ikke ville tro er i risiko for at mangle D-vitamin.
Kvinder i fødedygtig alder med sådanne smerter ser ud til at være i størst risiko for at blive fejldiagnosticeret eller få opdaget vitaminmanglen sent.

Mange andre undersøgelser har vist, at mangel på D-vitamin kan føre til problemer med smerter i muskler og knogler, For eksempel har forskere ved en undersøgelse i Saudi Arabien fundet mangel på D-vitamin i en gruppe på 360 patienter med kroniske rygsmerter. Alle patienter fik en stor dosis D-vitamin i tre måneder, hvilket forbedrede deres smertesituation. Dosis var højere end den, der normalt regnes for giftig, nemlig mellem 125 og 250 mikrogram dagligt (5.000 og 10.000 enheder), dagligt, men denne dosis normaliserede mængden af D-vitamin hos alle deltagere.

Det ser derfor ud til, at der er god grund for alle med kroniske muskel- og knoglesmerter til at bede deres læge om at få målt indholdet af D-vitamin i kroppen, hvilket bedst gøres ved at måle calcidiol i serum. Selv unge mennesker er i risiko for at mangle D3-vitamin. En finsk undersøgelse af teenagerpigers calcidiol har vist, at mange af dem havde for lidt D3-vitamin i blodet, hvilket bringer deres normale forkalkning af knoglerne i fare med risiko for knogleskørhed.

En rimelig mængde D3-vitamin er 100 mikrogram (4.000 enheder) dagligt, undtagen i maj, juni og juli måned, hvis der kommer sol nok på kroppen. Har man muskel- og knoglesmerter, kan man roligt tage 125 eller 150 mikrogram dagligt de første par måneder. D3-vitamin er den naturlige form. Der er ikke påvist skader fra D3-vitamin i mængder på op til 250 mikrogram dagligt.

Jernmangel

Jern er et meget vigtigt spormineral. Et voksent menneske indeholder 4-6 gram jern, hvoraf to trediedele er bundet i det ilttransporterende røde farvestof hæmoglobin i de røde blodlegemer, ca. 10 procent i myoglobin i musklerne, og resten er bundet til proteiner og lagret i kroppen. En del indgår i enzymer, der især er vigtige for hjernen, hvor de har betydning for evnen til at lære, også i cellernes "kraftværker" - mitochondrierne - som styrer cellernes iltningsprocesser. Jern forbedrer modstandskraften mod infektioner og stress, bl.a. fordi immunsystemet er afhængigt af jern.

Mangel på jern
kan enten skyldes for ringe tilførsel og optagelse af jern eller et for stort tab i forhold til optagelsen. Garvesyre nedsætter optagelsen, fordi den binder over halvdelen af det normale jern i kosten. Kaffe, te, cola, kakao og rødvin kan binde jern og bør ikke drikkes under måltidet. Det er således en myte, at rødvin tilfører jern, men drikker man ikke ofte rødvin, skader den heller ikke. Mangel på C-vitamin kan medføre jernmangel, og det samme gælder for mangel på B6- og B12-vitamin, folinsyre, zink, kobber, kobolt, molybdæn og mangan. Modsat hæmmer tilskud af jern og folinsyre optagelsen af zink, især under graviditet bør man tilføre lige så meget zink som jern, og de to ting skal helst gives på forskellige tidspunkter af dagen.

Tab of jern sker først og fremmest ved den normale afstødning af hudceller, men hos kvinder spiller kraftige menstruationer også en rolle. Blødning fra maven, tarmene og hæmorider medfører også jerntab, og man skal udelukke sår og svulster som årsag. Ved jernmangel skal man altid sørge for at finde årsagen og gøre noget ved den, ikke blot give jerntilskud. Det gælder især for mænd, der sjældent får jernmangel, hvis, de er raske, Meget kraftigt muskelarbejde eller store sportspræstationer medfører dog tab afjern, også hos mænd.

Gigtsygdomme og kroniske infektioner tærer også på jerndepoterne i kroppen. Gravide og ammende afleverer jern til barnet og skal derfor have tilskud.

Ved blodmangel, der ikke skyldes blodtab, er årsagen hyppigere mangel på magnesium, kobber eller zink, sjældent jernmangel.

Symptomer på jernmangel

Bleghed, også bag øjenlågene, træthed, mathed, hjertebanken ved anstrengelser, sviende tunge, negleforandringer, hudproblemer, tørt hår, tørre slimhinder, hudsprækker ved kropsåbningerne, følelsesløshed i hænder og fødder, kraftigere blødning hos kvinder, hovedpine, øresusen, ledsmerter, hovedpine, nedsat evne til at koncentrere sig, psykisk ubalance, nedsat sexuel lyst.

Tilskud al jern

Et tilskud af C-vitamin, fx 500 mg to gange daglig, forbedrer jernoptagelsen meget betydeligt. Jern fra kød optages langt bedre end fra planter. I kosten findes jern i fuldkornshvede og havre, i frø, kerne, nødder og brune ris. Desuden i bønner, persille, grønkål, rosiner, i mange andre grønsager samt krydderier, især i brændenælder. Der er også jern i lever, anden indmad, kød og fisk.

Skal man give jern som tilskud, er det bedst at vælge organisk jern, fx hæmo-jern, da det optages langt bedre end uorganisk jern, eller Kraüterblut,. Der findes også gode flydende jernpræparat til børn.

Et andet godt produkt er Super + Jern. Udover aminosyrebundet jern indeholder Super + Jern også C-vitamin, acerola og carnu camu, der alle bidrager til optagelsen af jern fra den daglige kost.

Uorganisk jern og E-vitamin hæmmer hinanden og bør derfor tages på forskellige tidspunkter af dagen. Det samme gælder for mangan og zink, så det bedste er at tage jerntilskuddet for sig selv, så det ikke konkurrerer med andre mineraler. Fytin fra kornprodukter, fx morgenmadsprodukter hæmmer jernoptagelsen. C-vitamin fremmer.

Jerntilskud kan give bivirkninger, især uorganisk jern. Det kan være kvalme, opkastning, forstoppelse og børn kan få misfarvning af tænderne fra flydende jern.

Overskud af jern

For meget jern kan medføre opbygning af alt for store jerndepoter, som kan skade kroppens celler og organerne. Mennesker med store jemdepoter ser ud til hyppigere at udvikle sygdomme som gigt, forkalkning, blodpropper og kræft med alderen. Finske forskere har fundet, at risikoen for blodprop i hjertet stiger for hvert milligram jern, mænd optager. En del af forklaringen er, at for meget jern fremmer inflammation.

Det findes en teori om, at jembelastning har ansvaret for, at mænd lever kortere end kvinder. Mænd med små jerndepoter ser ud til at klare alderdommen bedre end andre mænd og lige så godt som kvinderne.

Alkoholoverforbrug øger risikoen for ophobning af jern i kroppen. Jern konkurrerer som nævnt med mangan, zink og kobber om optagelse fra tarmen, så for meget jem kan føre til mangel på disse andre vigtige mineraler. Mangel på kobber kan fx også føre til blodmangel.

Et overskud af jern øger angrebet på kroppens celler fra de frie iltradikaler, der dannes under iltens omsætning i kroppen og skader de styrende proteiner - DNA - bl.a. i cellernes kraftværker, ligesom fedtstoffer forharskes, bl.a. det "dårlige" LDL-kolesterol, der så sætter sig sammen med kalk inde i pulsårerne og stopper dem til. Det er derfor vigtigt at få rigeligt af antioxidanter. Får man det, er LDL-kolsterol gavnligt og med til at holde pulsårerne i orden.

Sygdommen hæmokromatose er en ret hyppig sygdom, hvor en forøget optagelse af jern fra tarmen medfører en ophobning af meget store mængder jern i kroppen, især i leveren, bugspytkirtelen, hjertet og hypofysen, medførende vævsskader og kronisk sygdom. Sygdommen kan være arvelig eller kan skyldes tilførsel af for meget jern. Den arvelige form er hyppigst.

Man måler normalt jernindholdet i kroppen ved hjælp af indholdet af proteinet ferritin i blodserum.

Kilder:
Mine Kostvejleder uddannelser
Harrison. Principles of Internal Medicine. 14th Edition. 2023

Hvad er zink?

Hvor vitaminer er molekyler sammensat af et større eller mindre antal atomer forbundet med hinanden, er zink et grundstof, det vil sige et enkelt atom.

Zink er en livsnødvendig del i mere end 300 enzymer, der er involveret i dannelse og omsætning af kulhydrater, protein, fedtstoffer, vitaminer f.eks. A-vitamin. Zink findes i alle kroppens celler og i alle kropsvæsker. Hele kroppen indeholder i alt cirka to gram zink. Skeletmuskulaturen indeholder omtrent 60 procent, og knoglerne 30 procent af hele kroppens zinkbeholdning.

Zink findes især i hjernen, muskler, knogler og lever, og der er en særlig høj koncentration af zink i prostata (blærehalskirtlen) og i årehinden (choroidea) i øjet.

Hvad bruger kroppen zink til?

Zink har betydning for:
• immunforsvaret
• normal knogledannelse
• den kognitive funktion
• fertilitet og reproduktion
• omsætning af vitamin A
• synet

Hvor findes zink i kosten?
Zink findes i kød, mælk, ost og fuldkornsprodukter.

Det daglige tab af zink fra kroppen er cirka et til to milligram. Det vil sige, kroppen bruger langt fra al den zink, den får gennem en normal kost. Kun cirka 10 til 30 procent af den zink, man spiser, optages fra tarmen, så den mængde, der skal tilføres via kosten, er betydelig højere. Optagelsen af zink i mavetarmkanalen er afhængig af det øvrige indhold i kosten.

Optagelsen bliver højere, hvis man samtidig får animalsk protein, det vil sige protein fra kød, fisk, fjerkræ og mejeriprodukter. Zinks optagelse hæmmes af fytinsyre, calcium og tanniner. Hvis man

ønsker at øge optagelsen af zink fra korn kan anvendes langtidshævning af brød. Zink optages hovedsageligt i den del af tyndtarmen der ligger nærmest mavesækken.

Kosttilskud med zink i højere doser end de anbefalede, kan hæmme optagelsen af andre sporstoffer. Doser på 50 til 150 milligram per dag kan påvirke kobberoptagelsen negativt, og der ses negative virkninger på immunforsvar og blodfedtstoffer.

Hvis zink indtages gennem længere tid, kan kroppens optagelse af kobber nedsættes, og der kan komme symptomer på kobbermangel. Det vil sige neutropeni og mikrocytær anæmi.

Længerevarende tilskud med zink kan også hæmme kroppens jernoptagelse. Voksne bør derfor ikke indtage mere end 45 milligram per dag og børn ikke mere end 25 milligram per dag. I sværere tilfælde kan ses symptomer som opkast, diarré, bevidsthedssvækkelse og søvnighed. Egentlige forgiftninger er kun set hos personer, der har indtaget zink i mængder på flere gram.

Er der noget, man skal være opmærksom på?
Zinktilskud indtaget over længere tid kan nedsætte optagelsen af jern og kobber i kroppen.

Zink og medicin
Får man receptpligtig medicin eller benytter håndkøbsmedicin i en længere periode anbefales det generelt, at man kontakter sin læge eller forhører sig på apoteket med hensyn til vitaminer og mineraler og eventuelt tilskud.

Nogle mineraler danner uopløselige forbindelser med tetracykliner (en gruppe af antibiotika), og nedsætter deres optagelse. Der bør derfor gå mindst tre timer mellem indtagelsen af tetracykliner og zink.

Jerntilskud nedsætter zinkoptagelsen, og høje zinkindtagelser (over 50 mg/dag) nedsætter kobberoptagelsen.

Hvad øger risikoen for zinkmangel?
Risikoen for zinkmangel er størst ved sygdomme, der øger zinkudskillelsen. Forøget udskillelse gennem nyrerne kan for eksempel forårsages af:
• stort alkoholforbrug.
• leversygdomme, fx skrumpelever.
• dårligt reguleret diabetes.
• ensidige kostvaner.
• alderdom.
• længere tids brug af antibiotika af typen tetracyklin.

Hvordan behandles zinkmangel?
Ved mistanke om zinkmangel bør man øge indtagelsen af fødevarer indeholdende zink. Man kan supplere med en vitamin- og mineraltablet indeholdende zink. Kosttilskud med zink, udover hvad der findes i en vitaminpille, bør først indtages efter, at lægen har påvist zinkmangel.
Hvis lægen har påvist zinkmangel, består behandlingen i tilskud med zink, hvor dosis drøftes med lægen. Behandlingen af zinkmangel er nødvendig ved:

• Risiko for zinkmangel ved personer med langvarig alkoholoverforbrug.
• Kroniske lever- og nyrelidelser, herunder især alkoholbetingede sygdomme
• Fejl i kroppens zinkoptagelse, for eksempel ved sygdomme i tyndtarmen for eksempel Cialiaki.