



af
**Rikke
Agersted**

Shamanistisk
healer, biopat
og phytoterapeut

Skriv til rikke.agersted@sund-forskning.dk

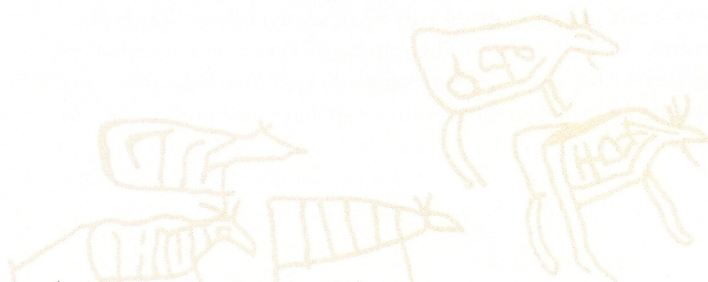
Omega 3 - fra stenalder

I stenalderen fik vores forfædre langt flere antioxidanter og flerumættede fedtsyrer i deres kost, og deres kroppe var designet til den føde, der var tilgængelig. Siden da har vores levevis ændret sig radikalt, men vores gener passer stadig til stenalderkostens sammensætning af næringsstoffer. Er dette en af årsagerne til de mange alvorlige velfærdssygdomme, befolkningen i den vestlige verden lider af? Den svenske læge Olle Haglund har skrevet en bog om omega-3-fedtsyrer og dette emne.

Langsom forandring

Samspillet mellem arv, miljø, naturen og kosten skaber rammerne for opretholdelsen af et sundt, raskt liv - eller sygdom. Den menneskelige krop er et helt unikt biokemisk værk, der har brug for særlige stoffer for at fungere optimalt. Vores kost og miljø har forandret sig drastisk de seneste 10.000 år, og vores DNA kan slet ikke følge med i det tempo. Det er en af grundene til udviklingen af mange af de alvorlige sygdomme, vi oplever i dag, mener læge Olle Haglund.

De arvelige svagheder, et menneske kan have, er ikke nødvendigvis uforanderlige. Vores gener muterer hele tiden i deres tilpasning til miljø, kost m.m. Problemet er, at den spontane mutationshastighed i vores celler er beregnet til at være 0,5 % for hver en million år, der går. Med de store forandringer jordbrugsrevolutionen og det moderne samfund har bragt med sig, er vi som mennesker kun integreret i kulturen, men egentlig ikke til den levevis der følger med.



Værd at læse

Læge Olle Haglund er forfatter til bogen "Omega-3-revolutionen og meget annat om hälsa och sjukdom" som er udgivet af Medhag AB. Ud over de i artiklen nævnte sygdomme går forfatteren i dybden med mange flere, hvoraf psoriasis, Sjögrens sygdom, fibromyalgi, migræne, depression og skizofreni blot er nogle af dem.



er til nutid

Stenalderkosten

Vores forfædre i stenalderen var jægere og samlere. Deres kost bestod af magert kød fra vilde dyr, fisk, skaldyr, insekter, larver, frugt, frø, nødder, bær og bladgrønt. Det samlede fedtindtag var ikke meget anderledes end i dag, men den store forskel lå i fordelingen af omega-3-fedtsyrer og omega-6-fedtsyrer, som var næsten lige stort. I dag får mennesker i den vestlige verden mellem 10 - 20 gange mere omega-6 end omega-3.

Stenaldermennesket brugte desuden op mod 90 % af sin energi til fysisk aktivitet og til at holde varmen. I dag er tallet faldet til kun 10 % gennemsnitligt for den vestlige befolkning.

Vores forfædre vandrede mange kilometer hver dag i deres søgen efter føde, hvor vi i dag er blevet vant til at køre i bil eller tage de offentlige transportmidler. Vi er blevet magelige på mange punkter, og det går ud over energiforbrændingen.

Livsstilssygdomme

Det er ikke uden grund, at visse typer sygdomme i dag har fået navnet "livsstilssygdomme". Navnet fortæller, at de har udspring i den måde, vi lever på.

Det er blandt andet hjertekarsygdomme, inflammatoriske sygdomme og mange flere, som i den vestlige verden er blevet helt almindelige. Forskere verden over er ved at få øjnene op for, at omega-3-fedtsyrerne har en helt central rolle for udviklingen af mange af disse sygdomme.

Meget tyder på, at en sund balance mellem indtagelse af omega-6 og omega-3 i kosten bør ligge på forholdet 2-4:1, medmindre man lider af hjertesygdom. Da bør forholdet være 2:1. Et for højt indtag af omega-6-fedtsyrer kan være medvirkende til udviklingen af inflammatoriske sygdomme.

Inflammation

Professor Stig Bengmark fra Lund har udtalt, at inflammation er sygdommens moder. Inflammation er faktisk kroppens forsvaret mod udefrakommende angreb og en måde for kroppen at beskytte sig på. Når angrebet er slået ned, bør inflammationen også forsvinde, hvis ikke tilstanden skal gå hen og blive kronisk. Et stort antal sygdomme kaldes i dag for delvist inflammatoriske, og de seneste i gruppen er depression og skizofreni.

Et for højt indtag af omega-6-fedtsyrer kan holde inflammationen i hævd, hvorimod omega-3-fedtsyrerne har en hæmmende virkning på samme tilstand. Den daglige kost kan altså i høj grad styre, hvordan vores krop takler inflammation, og om den er i stand til at regulere de beskyttende mekanismer på en naturlig måde.

Største dødsårsag

I den vestlige verden er hjertekarsygdomme den største dødsårsag. Mellem 40–50 % af alle svenske dødsfald kan findes i de sygdomme, der tilhører denne gruppe. For diabetikere er tallet helt oppe på omkring 65 %.

Der er efterhånden mange studier, der påviser en positiv sammenhæng mellem indtagelse af fisk og sænkelse af risikoen for at udvikle eller dø af hjertekarsygdom. Det er ikke kun omega-3-fedtsyrerne, der er vigtige, for i studier, hvor deltagerne har spist fisk med et lavt fedtindhold, har resultaterne ligeledes været positive. Det skyldes også andre næringsstoffer som antioxidanten astaxantin, aminosyren L-arginin og D-vitamin.

De fleste studier om sammenhængen mellem hjertekarsygdom og indtagelse af fisk i den daglige kost er udført på mænd. Der mangler forskning omkring kvinder og deres indtag af fisk i kosten. Indtil videre ser det dog ud til, at man kan sænke risikoen for at udvikle og/eller dø af en hjertekarlidelse med mellem 1,9 - 2,9 gange ved indtagelse af fisk minimum en gang om ugen afhængigt af, hvilket studie man kigger på.

Er vi for rene?

Forskere har observeret, at i lande med høj hygiejne er der også en højere forekomst af de inflammatoriske tarmsygdomme Crohns sygdom og Ulcerøs colitis. Præcis som det er tilfældet med sygdomme som allergi og astma. Disse observationer ligger til grund for hygiejnehypotesen, der helt kort er en teori, der går på, at vi er for renlige og dermed ødelægger immunforsvarets naturlige hærkning mod fremmede organismer som svampe, bakterier mm.

Crohns sygdom og Ulcerøs colitis

Crohns sygdom har udviklet sig kraftigt i den europæiske befolkning de seneste 30 år.

1 % af den svenske befolkning lider af sygdommen, som overvejende ses hos unge og yngre voksne. Årsagen til sygdommen er ukendt, men det lader til, at der er en sammenhæng mellem arvelighed, immunitet og bakterier. Man har dog sporet sig ind på, at sygdommens udvikling formentlig udspringer i en ubalance i tarmens immunforsvar sammen med en ubalance i dannelsen af pro-inflammatoriske og anti-inflammatoriske celled substanser kaldet cytokiner.

Omega-3-fedtsyren EPA har en stor anti-inflammatorisk effekt og har vist sig effektiv i behandlingen af sygdommen uden dog at kunne kurere den alene. Et produkt som eyeQ, der indeholder meget EPA, er velegnet i behandlingen. En kombination af probiotika og fiskeolie anbefales.

Hvorfor nogle udvikler Ulcerøs colitis vides heller ikke. Man mener, at sygdommen udspringer af bestemte miljømæssige faktorer, som ødelægger tolerancen over for den normale tarmflora hos arveligt disponerede personer. Den arvelige faktor er dog kun 6 – 14 % mod 44 – 55 % ved Crohns sygdom.

Det har vist sig, at et højt indtag af omega-6-fedtsyrer tidligt i livet øger risikoen for at udvikle Ulcerøs colitis. Interessant nok lader det til, at nikotin beskytter mod sygdommen. Ulcerøs colitis bryder sommetider ud efter et rygestop, og når patienten begynder at ryge igen, forsvinder sygdommen. Da rygning overvejende har en negativ indflydelse på helbredet, kan det dog ikke anbefales som en kur.

Nikotin har den modsatte effekt på Crohns sygdom, som forværres ved rygning.

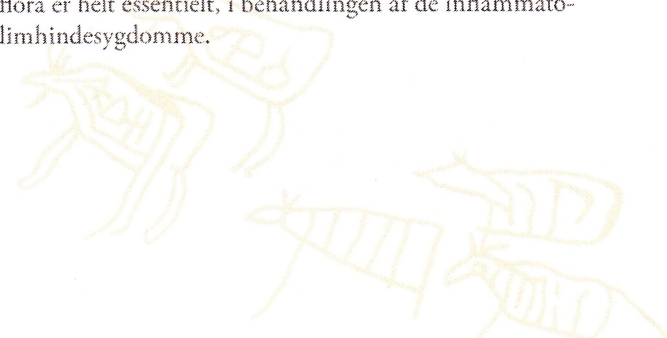
Behandling af de nævnte sygdomme med fiskeolie har vist en reducere af de inflammatoriedannende leukotriener B4 med op til 60 %. Alle studierne havde en mærkbar reducere af de inflammatoriedannende stoffer.

Inflammation i luftvejene

Astma og allergi er inflammatoriske sygdomme i luftvejene. Hygiejnehypotesen kredser også om disse sygdomme for at finde årsagen til den voldsomme stigning, der er sket inden for en forholdsvis kort årrække. Ud over den eventuelt manglende immunitet over for mange naturlige stoffer grundet for stor hygiejne, så ses der også en sammenhæng mellem indtaget af omega-6-fedtsyrer og udviklingen af allergiske sygdomme. Inflammatoriske stoffer som prostaglandiner og leukotriener dannes ud fra omega-6-fedtsyren arakidonsyre. Omega-3-fedtsyrer kan modvirke dannelsen, og forholdet af disse fedtsyrer i kosten er derfor vigtigt at kigge på. Probiotiske bakterier er også her en vigtig del af behandlingen, da sundhedsniveauet af kroppens mikroflora er helt essentielt, i behandlingen af de inflammatoriske slimhindesygdomme.

Omega-3-fedtsyrer

Til gruppen af omega-3-fedtsyrer hører både eikosapentaensyre, EPA, og dokosaheksaensyre, DHA. De har det tilfælles, at de skal tilføres gennem kosten. EPA er vigtig for kommunikationen mellem cellerne, har betydning for hukommelsen og er med til at beskytte DHA i cellemembranen. DHA indgår som byggesten i nervecellerne og er særlig vigtig for hjernens og øjnens normale funktion.



Find dem i kosten

Omega-3-fedtsyrer findes bl.a. i eller kan dannes ud fra følgende fødevarer:

- fisk og skaldyr • hørfrø og hørfrøolie • valnødder og valnøddeolie • rapsolie
- sojaolie • mørkegrønne grøntsager • chiafrø • solbærkerner • hampefrø og hampefrøolie

Omega-6-fedtsyrer findes bl.a. i eller kan dannes ud fra følgende fødevarer:

- tidselfrø og tidselolie • solsikkefrø og solsikkeolie • hampefrø og hampefrøolie
- sojabønner • valnødder og valnøddeolie • græskarkerner • sesamfrø og sesamolie
- hørfrø og hørfrøolie • hjulkroner • kæmpenatlys • solbærkerner

arachidonsyre findes i kød og animalske produkter.

Sådan vælger du din fiskeolie

Omega-3 fedtsyrerne DHA og EPA fås udelukkende fra fisk og skaldyr. Her er gode råd om, hvordan man vælger sin fiskeolie, så den sundhedsmæssigt lever op til de krav, man med rette kan stille (uddrag fra bogen Omega-3 revolutionen):

1 Det er en fordel, at olien kommer fra en blanding af forskellige fisk - oftest bruges sardiner, ansjoser, laks, torsk og tunfisk.

2 Der skal være en god balance mellem EPA og DHA i fiskeolien. Gravide og ammende skal have mere DHA end EPA, og dette er der taget højde for i mumomega, som fås i Danmark. Til andre mennesker er man i tvivl om, præcis hvilket forhold der er det bedste. Naturlig fiskeolie har normalt et forhold på 37% omega-3 fedtsyrer, hvoraf 18% er EPA og 12 procent er DHA. Produktet eye q indeholder 3,2 gange så meget EPA som DHA, og forskning har vist, at lige netop dette produkt har en meget positiv effekt på sygdomme som ADHD, ADD og ordblindhed.

3 Fiskeolien skal være så ren som mulig og altså fri for giftstoffer som dioxin, DDT, PCB og kviksølv. Det er svært at undgå 100% grundet den store forurening af verdens have, men meget kan renses ud i fremstillingsprocessen.

4 Fiskeolien skal være stabil og dermed ikke i en oxiderende proces, som harsker olien og danner frie radikaler. En harsk olie kan have modsatrettede effekter af en stabil olie. Der findes to måder at måle stabiliteten og kvaliteten på en olie på, nemlig anisinværdien (AV), som maksimalt må være 20 meq/kg olie og peroxidtallet (PV), som maksimalt må være 5 meq/kg. Der findes en måde at kombinere disse to tal på kaldet totoxtallet, og dette må maksimalt være på 26 meq/kg. Man kan lave en hurtig test hjemme af sin olie ved at lugte til den. Lugter den harsk, er det en god indikation for, at olien ikke er stabil.

Marianne Hammer fra DI Fødevarer udtaler dog, at det ikke er muligt at lugte eller smage sig frem til en olies kvalitet, da olien ofte er koncentreret og indeholder sardiner og ansjoser, som i sig selv har en kraftig smag og lugt.

5 Selv en olie med gode AV og PV-tal kan sommetider øge harskningen i blodet / kroppen og samtidig øge forbruget af E-vitamin i blodet. Olien må derfor indeholde tilstrækkeligt med antioxidant, herunder E-vitamin, for at hindre en sænkelse af E-vitaminindholdet i blodet. En blanding af alfa-, beta-, gamma- og deltatokoferol (forskellige E-vitaminer) er ifølge Olle Haglund bedst.

6 En stabil, naturlig kvalitetsolie er langt dyrere at fremstille end billigere olier. Prisen afspejler derfor ofte også, hvilket type produkt man har i hænderne. De meget billige fiskeolier kan simpelthen ikke fremstilles, så de kvalitetsmæssige krav bliver opfyldt, og producenten samtidig tjener på produktet.

7 Studier af og videnskabelig forskning omkring specifikke fiskeolieprodukter fortæller også noget om produktets kvalitet. Der findes mange epidemiologiske studier over fiskeolies positive effekter, men reelt meget få studier, hvor man har undersøgt fiskeoliens virkning på specifikke sygdomme som pludselig hjertedød, forhøjet blodtryk, ADHD og ADD. Produktet eye q har flere studier i ryggen og har påviselig effekt over for flere sygdomme.

Note: Global Organization for EPA og DHA har fastlagt den maksimale TOTOX værdi til 26 for fiskeolier. Til sammenligning har Fødevarestyrelsen valgt, at opkoncentrerede fiskeolier blot skal overholde samme krav, som der stilles til europæiske lægemidler, hvor TOTOX værdien er sat til 50. Værdierne fortæller noget om, hvilke grænser de offentlige instanser sætter for fiskeolierne og dermed, hvornår man som forbruger bør bekymre sig for, om produkterne er sunde at indtage. Fisk begynder en naturlig harskningsproces, så snart de er døde. Det afgørende for en god kvalitetsolie er derfor graden af oxidation og dermed harskning, hvilket TOTOX værdien kan vejlede om. Et produkt kan dog ændre sig, fra det puttes i kapsler og indtil udløbsdatoen, da opbevaringsforhold m.v. spiller ind på harskningsprocessen.