

“Sandheden” om mælk

Mælk og knogler

Giver mælk stærke knogler og får man modsat svage knogler, hvis man ikke drikker mælk? Nej, isoleret set giver mælk ikke stærke knogler. Derfor får man heller ikke svage knogler, hvis man ikke drikker mælk. Sund kost og levevis giver stærke knogler, uanset om man indtager mælk eller ej. Så det der giver stærke knogler, er:

- Masser af grøntsager, frugter og bær
- Nødder, frø, kerner og fuldkornsprodukter
- Nok kalk...og magnesium, D-vitamin, K-vitamin, zink, B-vitaminer, kisel, omega-3 fedtsyrer og protein
- Motion og fysisk aktivitet
- Nok søvn og mindre stress
- Undgå rygning...passiv såvel som aktiv
- Mindre kaffe samt koffein og ingen alkohol eller alkohol med måde
- Undgå raffinerede kulhydrater
- Undgå gluten hvis du har cøliaki
- Undgå at indtage alt for meget prædannet A-vitamin

Læs mere om mælk og knogler her:

- [Harvard School of Public Health](#)
- [Loren Cordains website](#)

Overfølsomhed og reaktioner på mælk

Man kan reagere på mælk på flere forskellige måder:

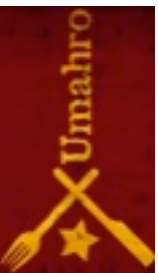
- Laktoseintolerance hvor man ikke kan nedbryde mælkesukkeret laktose. Det gælder alle folk af anden afstamning end europæisk efter 2-3 års alderen og et ret stort antal voksne europæere. I Mejeriforeningens interne rapport om mælk og sundhed fra 2007 citeres amerikanske undersøgelser hvor man har påvist omkring 75% forekomst af laktoseintolerance blandt voksne.
- Allergi: 2-4% af befolkningen.
- Intolerance: Uvist hvor mange men uden tvivl mere end 2-4% af befolkningen. En priktest eller blodprøve for allergi (hvor man måler IgE) vil IKKE afsløre denne slags reaktion. Blodprøver for IgG kan til gengæld bruges til at identificere denne slags reaktioner.
- Neurologiske reaktioner (se afsnittet om Komælk og indlærings-, udviklings- og adfærdsforstyrrelser, såsom autisme og ADHD” nedenfor).

Så det at komælk glimrende tolereres af de fleste, er en skrøne. Omvendt skal man heller ikke overdrive. Komælk er ikke årsagen til alle vores helbredsproblemer i moderne samfund. Men for nogle – og der er tale om mange flere end de 2-4% af befolkningen man offentligt taler om – er komælk et virkeligt problem. Ydermere er komælk ikke så essentielt for stærke knogler, som man prædiker fra officiel side. Så der er ingen grund til at kæmpe for at få ½ L komælk i døgnet. Har du eller din familie

UMAHRO CADOGAN • Svanevej 6, 4.th. • 2400 København NV

Tlf 29879731 • e-mail kontakt@sundhedsrevolutionen.dk

www.sundhedsrevolutionen.dk • www.umahro.dk • www.umahro.tv



problemer med fordøjelsen, mellemørebetændelse, adfærds/udviklings/indlæringsproblemer, autoimmunsygdomme eller atopisk sygdom (astma, eksem, allergi, nældefeber og høfeber), så var det måske en ide at se nærmere på komælken, da det kan være årsagen i dit/jeres tilfælde. Men det kan selvfølgelig også dreje sig om andre ting.

Mellemørebetændelse

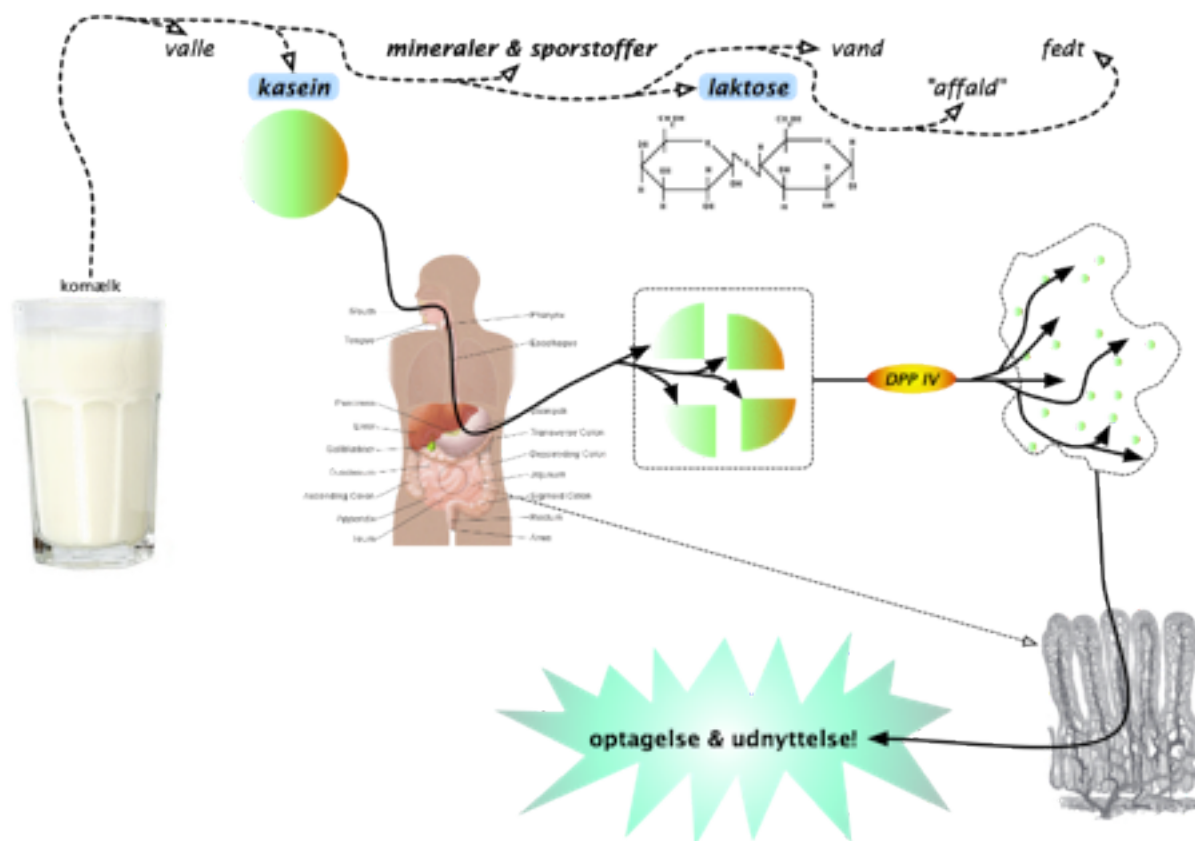
Nogle, men ikke alle, børn med mellemørebetændelse, får det meget bedre, hvis de udelukker al komælk fra kosten i 3 måneder. Nogle af de stoffer, der dannes undervejs i fordøjelsen af komælk, kan stimulere produktionen af slim i slimhinder og provokere frigivelsen af histamin. Det er jo det stof, der bliver frigivet i allergiske reaktioner. Hvis slimhinderne i svælget og ørerne er irriterede i forvejen, kan komælk være dråben, der får bægeret til at flyde over, så at sige.

Man kan ikke sige, at komælk forårsager mellemørebetændelse, for nogle børn bliver ved med at have mellemørebetændelse, selvom de fjerner al komælk. Og mange børn drikker komælk uden at få mellemørebetændelse. Men for i hvert fald nogle børn, er komælken den store synder. De får det meget, meget bedre uden. Da mælk ikke er absolut nødvendigt for at få stærke knogler, vanrøgter man ikke sine børn, bare fordi de ikke får komælk. Men de skal selvfølgelig have kalk andetsteds fra...og i det hele taget gøre alle de ting, der tilsammen giver stærke knogler.

Komælk og indlærings-, udviklings- og adfærdsforstyrrelser, såsom autisme og ADHD

Komælk indeholder mælkeproteinet kasein. Når kasein nedbrydes, dannes der nogle stoffer kaldet kaseomorfiner som mellemstadier. Ja, du læste rigtigt: Ordet morfin var med. Kasomorfiner er opioider ligesom morfin, heroin, opium og de endorfiner kroppen selv producerer. Normalt nedbrydes kasomorfinerne i tarmen, da de blot er et mellemstadium i fordøjelsen af kasein. Det er især et enzym kaldet dipeptidyl peptidase 4 (DPP IV), der nedbryder kasomorfiner til endnu mindre "stumper". Hvis der er noget galt med fordøjelsen, så DPP IV ikke fungerer – kviksølv, kroniske betændelsestilstande og "ubudne gæster" i mavetarmsystemet kan alle hæmme DPP IV – risikerer man at optage større mængder af kasomorfiner fra tarmene. De kan også krydse blod:hjernebarrieren, så de ryger ind i centralnervesystemet.

Der er masser af modtagere for opioider i hjernen, nerverne i mavetarmsystemet og endda immunforsvaret. Hvis opioider ude fra, f.eks. kasomorfiner, kommer ind i systemet i større mængder, forstyrrer de alle de signaler, der sendes i nervesystemet og immunforsvaret. Resultatet er "støj på linjen". Hvis mængder af kasomorfiner er tilstrækkelige og er til stede over lange perioder, påvirkes både immunfunktion, hjerne og sind.

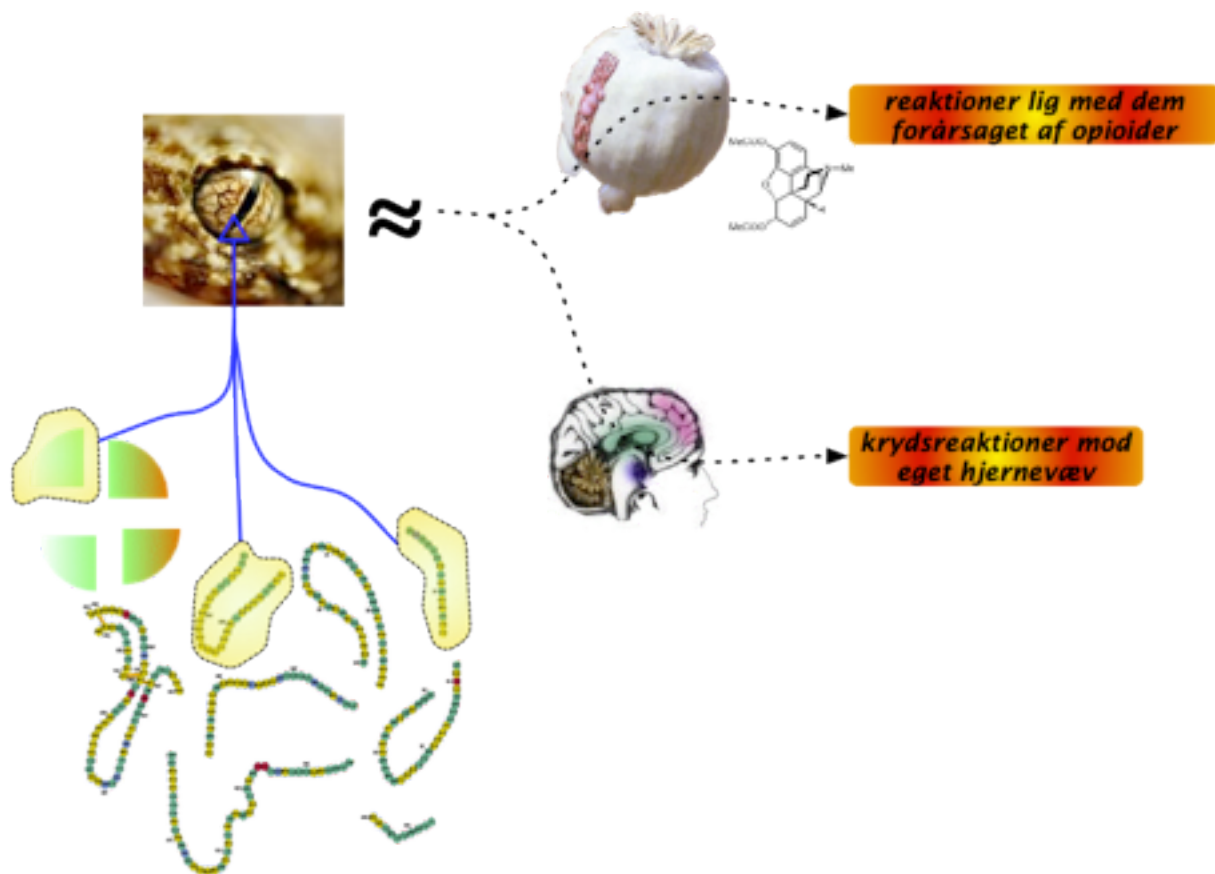


Det er muligt at teste, om man har problemer med kasomorfiner fra mælk. Det kan gøres med en urinprøve, der sendes til analyse på professor Karl Ludvig Reichelts laboratorium på Rigshospitalet i Oslo. Normalt skal der ikke være nogle kasomorfiner i urinen, da de jo bliver nedbrudt i tarmen. Hvis de optages fra tarmen – og så kan de som sagt lave ”støj på linjen” i hjernen, mavetarmsystemet og immunforsvaret – udskilles de til sidst i urinen. Personer med autisme, ADHD, DAMP, Aspergers o.l. indlærings-, udviklings- og adfærdforstyrrelser har tit forhøjede mængder af kasomorfiner i urinen.

Herhjemme er Nordic Laboratories agent for Reichelts laboratorium. De kan kontaktes på 33932019.

Yderligere information

- [Autism Research Unit, Sunderland University](#)
- [Food and Brain Research](#)



“Sandheden” om gluten

Gluten er et protein, der findes i hvede, rug, byg, havre. Bliver man autist af at indtage gluten? Ville alle helbredsproblemerne vi døjer med i moderne samfund forsvinde, hvis blot vi holdt op med at spise glutenholdige kornsorter? Får man diabetes af at spise gluten? Nej, så slemt er det ikke. Men faktum er, at nogle personer ikke tåler gluten. For dem er det at spise gluten som at gnubbe sig i øjet med en bjørneklo: Det går aldrig godt. Og der er flere personer, der ikke tåler gluten, end man vil være ved officielt.

Cøliaki

Cøliaki er en genetisk betinget tilstand, hvor man ikke tåler gluten. Hvis først cøliakien er brudt ud, skal man holde sig 100% fra gluten resten af livet. Forekomsten af cøliaki er højere end man skulle tro. Faktisk lider 3-5% af befolkningen i moderne samfund af cøliaki. Mavegener er den umiddelbare konsekvens af cøliaki, men der stopper problemerne ikke. Cøliaki giver problemer med optagelsen af næringsstoffer og mangedobler risikoen for depression, type I diabetes, leddegigt, tyndtarmskræft, demens, lupus, sklerose, knogleskørhed, autisme, bipolær lidelse, OCD m.m.

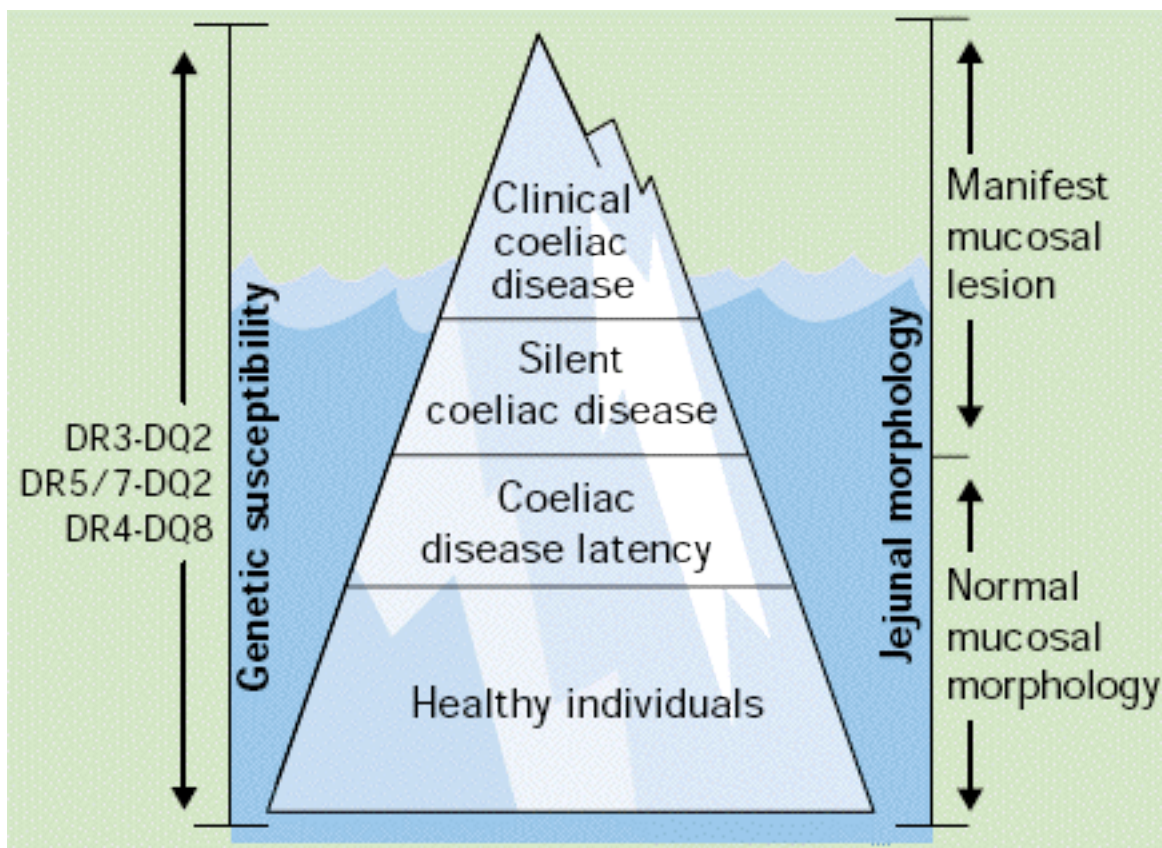


Figure 1: The coeliac disease iceberg and spectrum of gluten sensitivity

Tidligere var den eneste måde at undersøge for cøliaki at tage vævsprøver af slimhinden i tyndtarmen, udelukke gluten fra kosten i en længere periode, tage endnu en prøve, reintroducere gluten igen og så tage atter en prøve. Nu er det heldigvis nok med blodprøver. For at diagnosticere cøliaki skal følgende blodprøver tages:

IgA mod vævstransglutaminase (anti-TTG-IgA). Når der er tale om cøliaki og ikke "blot" glutenoverfølsomhed, danner man antistoffer mod enzymet vævstransglutaminase udover antistoffer mod gliadin (se nedenfor).

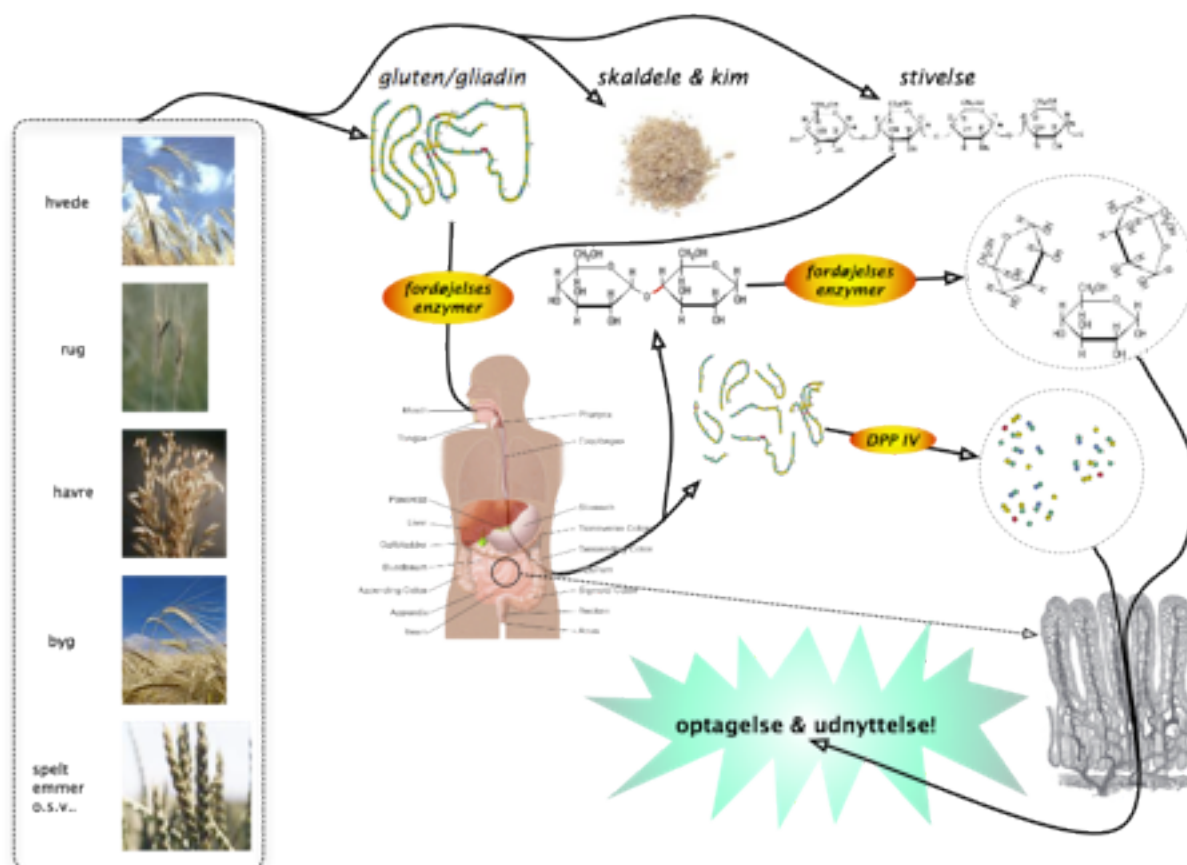
IgA og IgG mod gliadin (den del af gluten, man reagerer på)

Evt. tests for genvariationerne DQ2 og DQ8 (uden disse er det ikke muligt at have cøliaki...men man kan godt være glutenoverfølsom)

Alle disse læger kan du få taget hos din praktiserende læge. Nordic Labs markedsfører en fingerstick test for anti-TTG-IgA, der er lige så pålidelig som blodprøverne. De kan kontaktes på 33932019.

Glutenholdige kornsorter indlærings-, udviklings- og adfærdsforstyrrelser, såsom autisme og ADHD

Gluten kan give samme problemer som kasein, hvad angår indlærings-, udviklings- og adfærdsproblemer. Opioiderne der kan dannes, hvis gluten ikke fordøjes fuldstændig, kaldes gluteomorfiner. De kan lave "støj på linjen" på samme maner som kasomorfiner.



“Sandheden” om soja

Soja er hverken så slemt eller fantastisk, som nogle gør det til. Det man kan sige med sikkerhed, er at små mængder soja som del af en sund kost og levevis, ser ud til at give nogle fordele hvad angår velfærdssygdomme. Det er bl.a. gavnligt for hjertet og kredsløbet samt knoglerne. Omvendt er soja ret allergent, så følsomme personer skal være ret varsomme med det. Fytoøstrogenene i soja kan påvirke kroppen på godt og ondt, hvis de indtages i store mængder. Fytoøstrogenene i soja kan styrke knoglerne. Omvendt kan de ”overvælde” hormonbalancen i børn.

Kræftens Bekæmpelse har advaret mod soja i forhold til brystkræft. Men de baserer deres advarsler på dyreforsøg, hvor mus fremavlet til at udvikle brystkræft har fået immunforsvaret inaktiveret, for så at få indopereret svulster og derefter bliver fodret med ekstremt høje mængder af fytoøstrogenene i soja i ren oprenset form. Det har ikke så meget at gøre med et moderat forbrug af sojaprodukter.

Der er også kommet et kinesisk studie fornylig, hvor man kunne konstatere, at kvinder der havde haft brystkræft en gang nedsatte risikoen for, at få brystkræft igen, ved at spise mere soja i naturlig form (edamame, tofu, sojamælk, miso, sojasovs og tempeh).

Kræftens Bekæmpelse har også været ude og sige, at man nok bør undgå fytoøstrogenene i det hele taget, baseret på de ovennævnte museforsøg. Men resultaterne kan slet ikke overføres på fytoøstrogen som helhed. Så hørfrø skal man altså ikke være bange for, hvad angår hormonfølsomme kræftformer. Faktisk er der lavet flere pilotstudier, hvor 45 gr hørfrø i døgnet havde en positiv effekt på bryst- såvel som prostatakræft.

UMAHRO CADOGAN • Svanevej 6, 4.th. • 2400 København NV

Tlf 29879731 • e-mail kontakt@sundhedsrevolutionen.dk

www.sundhedsrevolutionen.dk • www.umahro.dk • www.umahro.tv

Hvad vil det sige i praksis?

- Hvis du bruger sojamælk, så roter det hver 3. dag (brug ris-, mandel-, hirse- eller havremælk de andre dage).
- Sojasovs kan du bruge uden bekymring, med mindre du er meget overfølsom overfor soja. Men fytoøstrogener er der ikke mange af i sojasovs i de mængder vi bruger.
- Miso og tempeh er fermenterede. Under fermenteringen nedbrydes mange af de stoffer i sojaen, der kan være problematiske for nogle. Sojaprotein har til gengæld et meget højt indhold af potentielt problematiske stoffer.
- Småbørn skal ikke have store mængder sojamælk og ej heller hver dag, da fytoøstrogenene i ½ L sojamælk godt kan forstyrre hormonbalancen i spædbørn.
- En undergruppe af personer med neurologiske/mentale reaktioner på mælk er også meget følsomme overfor soja. De skal ikke bruge sojaprodukter som erstatning for mejeriprodukterne.
- Overvægtige mænd med dårlig sædkvalitet skal også være varsomme med sojaprodukter.
- Soja kan være et problem ved lavt stofskifte eller fordøjelsesproblemer, da der er nogle enzymhæmmere i soja, der kan påvirke produktionen af stofskiftehormoner og fordøjelsesenzymer i nogle personer (men langt fra alle).
- Hvis du er kvinde i overgangsalderen, så er der lavet et studie her i DK, hvor ½ L sojamælk dagligt sammen med sund kost, tilførsel af alle næringsstofferne til knoglerne, motion, afstresning og sund levevis i det hele taget, faktisk forhindrede tab af knoglemasse.
- Hvad angår risikoen for brystkræft, så lad være med at spise koncentrerede fytoøstrogener fra soja i f.eks. kosttilskud.