



“SANDHEDEN” OM MÆLK, GLUTEN OG SOJA

“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

Overfølsomhed og reaktioner på mælk

Man kan reagere på mælk på flere forskellige måder:

- Laktoseintolerance hvor man ikke kan nedbryde mælkesukkeret laktose. Det gælder næsten alle folk af anden afstamning end europæisk efter 2-3 års alderen og et vist antal voksne europæere.
- 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 adfærdstørstyrrelser, såsom autisme og ADHD" nedenfor).

Så det at komælk glimrende tolereres af alle, 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 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 problemer med fordøjelsen, mellemørebetændelse, adfærd/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 mange 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.

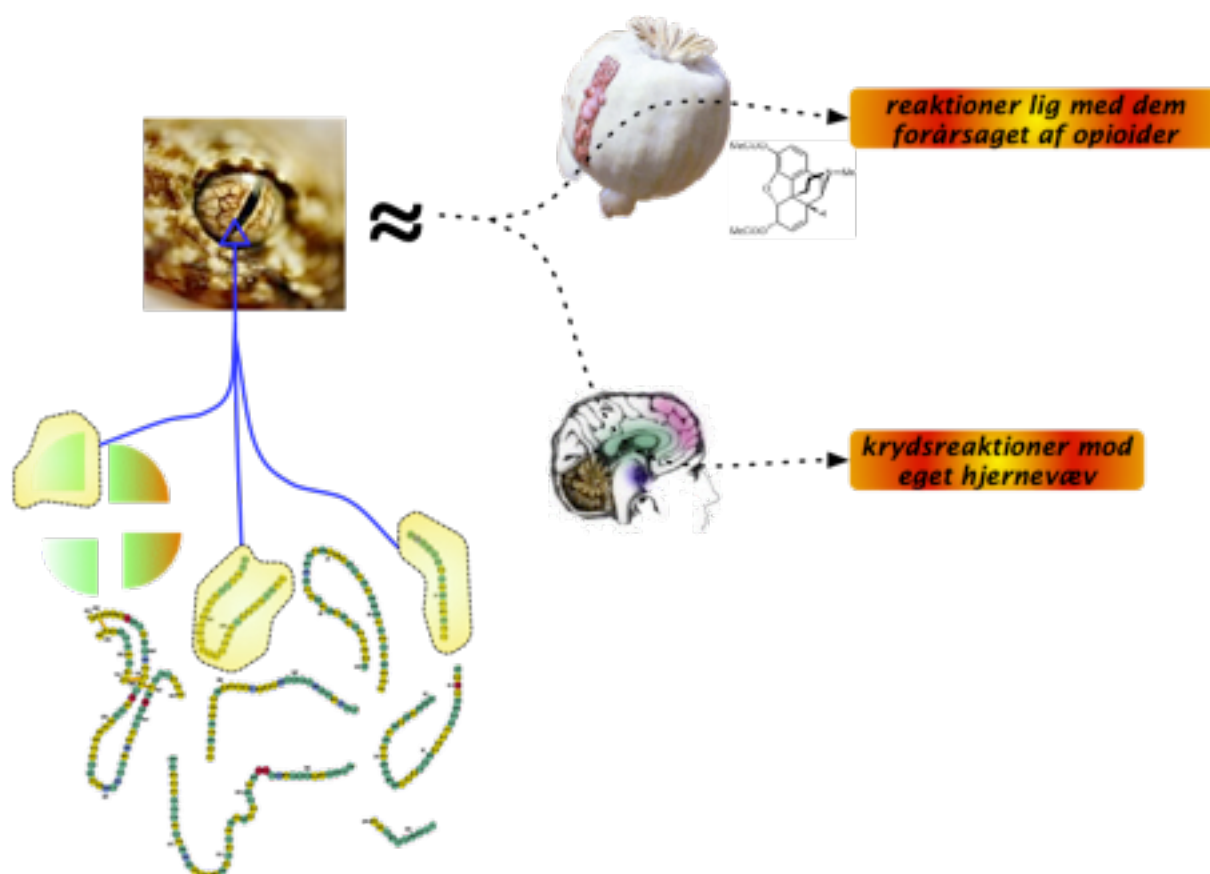
Man kan ikke sige, at komælk forårsager mellemørebetændelse, for nogle børn bliver ved med at have mellemørebetændelse, selvom de fjerner al komælk. Og mange børn drikker komælk uden at få mellemørebetændelse. Men for i hvert fald nogle børn, er komælken den store synder. De får det meget, meget bedre 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 adfærdstørstyrrelser, 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 adfærdsforstyrrelser har tit forhøjede mængder af kasomorfiner i urinen.



Herhjemme er Nordic Laboratories agent for Reichelts laboratorium. De kan kontaktes på 33751005.

Yderligere information

- Food and Behaviour Research

Mælk og kræft

Mælk vil altid indeholde vækstfaktorer, der stimulerer cellevækst. Så rent teoretisk kan mælk stimulere væksten af kræftceller over lang tid. Men det er et spørgsmål om mængder. Både mængderne af mælk der indtages og koncentrationen af vækstfaktorer i denne mælk.

Og selvfølgelig om der overhovedet er nogle kræftceller til at begynde med.

Når vi konstant presser vores industridyr til at vokse ekstremt hurtigt ved at overfodre dem, fremavle racer der vokser hurtigere og endda manipulerer med deres døgncyklus, kan det også have konsekvenser at indtage sådan mælk...for nogle.

Så man kan på ingen måde sige at komælk giver kræft per se. Men hvis du indtager store mængder af mælk, især mælken fra industridyr – noget mange af os gør – så kan man godt få tilstrækkelige mængder vækststimulerende signalstoffer ind i kroppen, til at de teoretisk set kunne øge vækstraten af allerede-eksisterende kræftceller.

Men i så fald, vil der være tale om, at et problem der allerede er tilstede, bliver gjort lidt værre.

Ikke at mælken er hovedproblemet eller årsagen per se.

Og i forhold til kræft tyktarmen og mavesækken, så ser fermenterede mejeriprodukter ud til at være forebyggende.

Så tænk på kvaliteten af de animalske fødevarer du spiser. Det betyder ikke kun noget for miljøet og dyrenes velfærd, men også for hvad der foregår i din krop.

“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 kornsorarter? 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 1-5% 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.

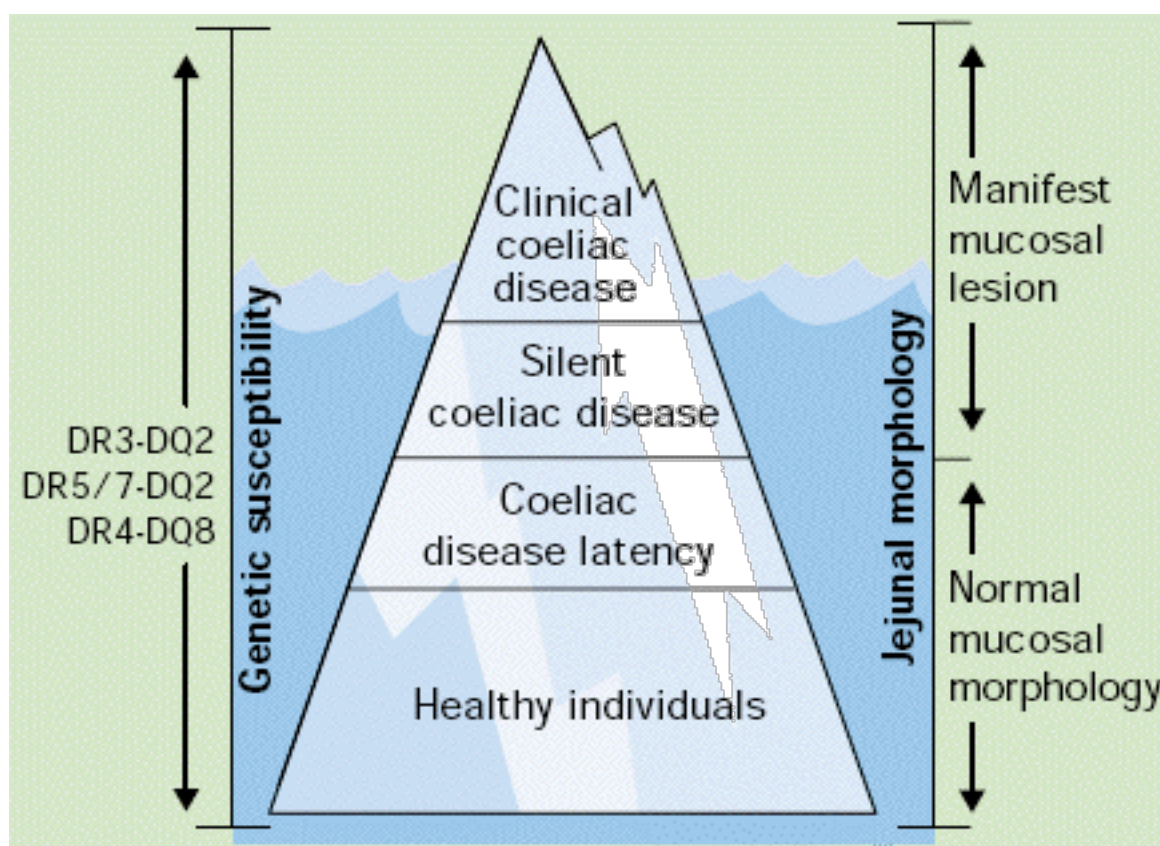


Figure 1: The coeliac disease iceberg and spectrum of gluten sensitivity



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)

Glutenintolerance uden cøliaki

Cøliaki er den værste form for glutenoverfølsomhed/intolerance, men der er også en mildere form for glutenoverfølsomhed, hvor der ikke er genetik involveret.

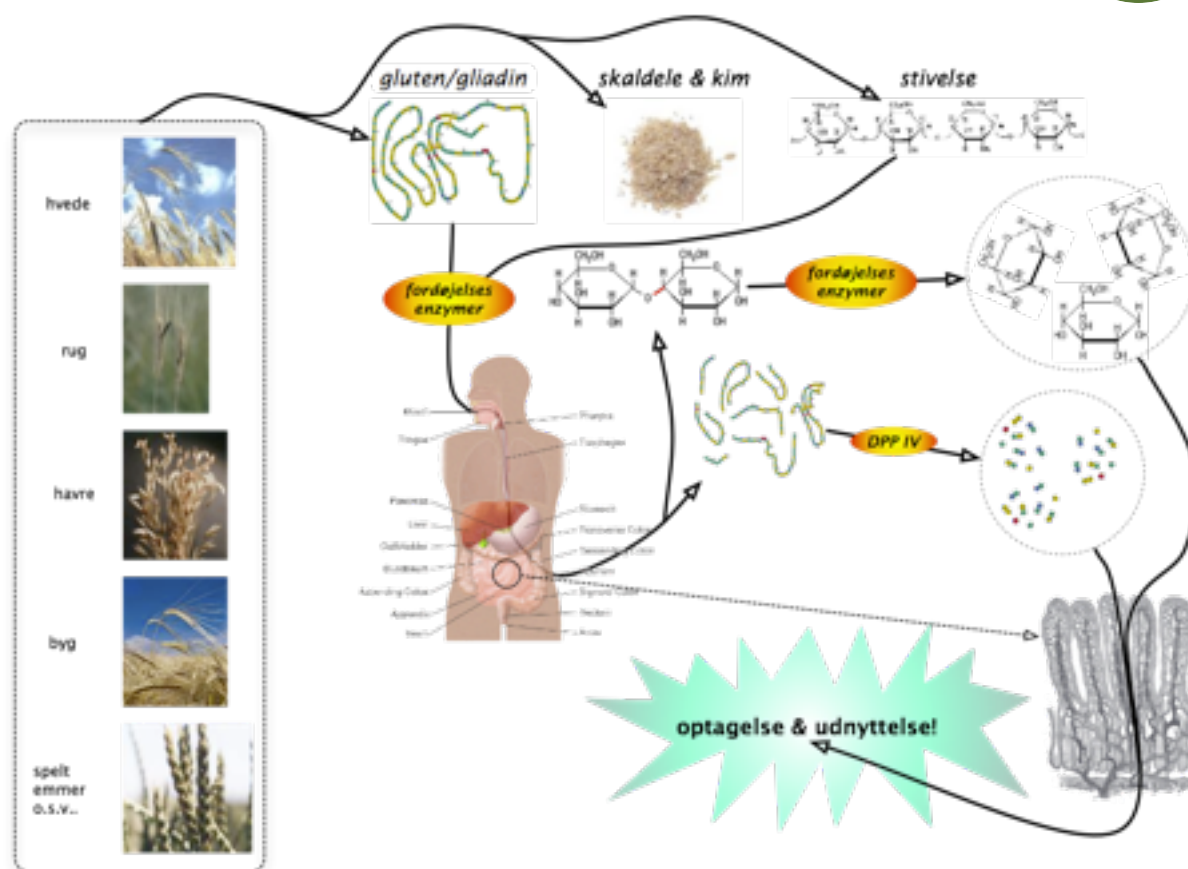
Den kaldes for non-celiac gluten sensitivity.

Her er der også reaktioner på gluten, men de er ikke lige så voldsomme som i cøliaki og blodprøverne og vævsprøverne man bruger til diagnosticere cøliaki, vil være negative.

Dog kan der godt være positive målinger på IgA og IgG antistoffer mod gluten (se ovenfor).

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

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



Glutenholdige kornsorter og autoimmunsygdomme

Ved autoimmunsygdomme, er det også værd at overveje, om gluten er med til at forværre tilstanden. Hvis der er positive reaktioner på gluten i form af antistoffer, bør man uden tvivl også udelade gluten.

Selv hvis der ikke er nogle målbare reaktioner i form af blodprøver, kan det være en ide at udelukke gluten fra kosten i 2-3 måneder og se, om det gør nogen forskel.

Gluten ser ud til at kunne øge tarmpermeabiliteten, selvom der ikke er cøliaki og målbare reaktioner på blodprøver o.l. Øget tarmpermeabilitet er tit et grundlæggende problem i autoimmunsygdomme.



“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. Phytoøstrogenene i soja kan påvirke kroppen på godt, og ondt, hvis de indtages i store mængder. Phytoøstrogenene 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 phytoøstrogenene 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).

Flere offentlige kræftorganisationer har også været ude og sige, at man nok bør undgå phytoøstrogen i det hele taget, baseret på de ovennævnte museforsøg. Men resultaterne kan slet ikke overføres på phytoøstrogen 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.

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 phytoøstrogen 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 phytoøstrogenene 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.