

PLUS

guide

32
sider

B.T. MARTS 2011 - flere guider på bt.dk/plus

DEN STORE GUIDE TIL
**Naturmedicin
og kosttilskud**

- LÆGERNES TIPS
- SLIP FOR GIGTSMERTER
- FÅ ET STÆRKT HJERTE
- ØG DIN POTENS

Naturmedicin og kosttilskud

INDHOLD I DETTE HÆFTE:



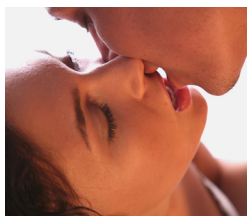
Side 4-9

Lægerne anbefaler: Her er de bedste naturlægemidler



Side 14-18

Få et stærkere hjerte. Hjerteforeningen vurderer de seks mest populære naturmidler til hjertet



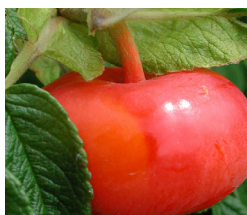
Side 10-13

Bedre sex - her er naturprodukterne, der rent faktisk hjælper dig



Side 22-27

Farer ved naturmedicin: Her er bivirkningerne, du skal undgå



Side 19-21

10 midler, der tager smerterne - din gigt kan lindres



Side 28-31

Fiskeolie holder dig ung, sund og rask

PLUS

B.T. Plus udgives af Berlingske Media. Ansv. chefredaktør: Peter Brüchmann. Redaktionschef: Anders-Peter Landert. Redaktion: Thomas Størmosse, Trine Steengaard. Tekst: Jan Eriksen, Christian Krabbe Barfoed, Torben Bagge, Trine Steengaard og Nina Sommer. Foto: Colourbox, Søren Bidstrup, Brian Bergmann, Istockphoto, Bax Lindhardt, Torben Christensen, Benita Marcussen, Henrik Ole Jensen, Allan Lundgreen.



Hjælp fra naturen

En recept til apoteket. En tur på operationsbordet. Sygdom og sundhed handler i dag om langt mere end bare medicin, knive og stråler. Den tid, hvor vi i blind autoritetstro lod lægen bestemme alting, er forbi.

+ Vi ved nu, at sundhed ikke er noget, vi opnår bare med en hurtig recept til apoteket. At det kræver en kæmpe indsats af os selv.

I dag kigger vi konstant lægen over skulderen på

internettet og suger til os af ny viden om sundhed fra alle mulige kanter.

De fleste har opdaget, hvad f.eks. sund kost og rigelig motion betyder for et godt helbred - både på kort og lidt længere sigt. Og rigtig mange har forladt lænestolen og droppet den fede sovs.

Samtidig tager vi igen gamle husråd til os og bruger et milliard-beløb på kosttilskud og naturmedicin, som vi tror kan understøtte de andre gode ting, vi gør for os selv og vores sundhed.

Også de alternative behandlere oplever i disse år en opblomstring. En ny under-

søgelse viser, at mere end en million danskere i løbet af et år søger hjælp hos en alternativ behandler - en zoneterapeut, massør, healer osv.

Noget af det virker. Noget af det virker ikke. Ligesom lægens behandling.

Det alternative kan umiddelbart virke som lidt af en jungle. Og en del er stadig rent hokus-pokus.

Vi håber, denne guide kan støtte dig i bestræbelsen på at finde det helt rigtige for dig.

B.T.s sundhedsredaktion

PLUS TEMA

LÆGERNES bedste NATURMEDICIN

Patienterne efterspørger i stigende grad alternativer til almindelig medicin. Her er lægernes bedste bud

+ Gigtpillere eller ingefærrod. Næsespray eller C-vitamin. Kolesterol-medicin eller fiskeolie. Lægen kan ikke mere slippe af sted med bare at udskrive en recept til apoteket. Patienterne kræver i stigende tal, at han også har et kvalificeret bud på, hvad der kan bruges fra »naturens apotek«.

Patienterne vil vide, hvad der faktisk virker - og hvad der er rent hokuspokus og pengene smidt lukt ud ad vinduet.

For at klæde lægerne endnu bedre på til den svære opgave, er naturmedicin og kosttilskud nu blevet en fast del af lægestudiet.

»Lægen kan ikke mere slippe for at tage stilling. Patienterne har selv påtaget sig det store ansvar for deres sundhed. De er konstant på nettet for at søge oplysninger, og som praktiserende læge

bliver man dagligt spurgt ud om ting, de har set på nettet,« siger praktiserende læge Helge Volkmann, Kastrup.

Han er en af de læger, som af egen drift har valgt at studere naturmedicin, og han råder sine patienter til både at bruge apotekets medicin og naturmedicin eller helsekost.

Gode erfaringer

Klavs Nicholson, speciallæge i psykiatri, Hvidovre, har også erstattet en del af de tunge psykofarmaka med naturmedicin og kosttilskud:

»Jeg har rigtig fine erfaringer med naturmidlerne. Ja, faktisk har jeg nu i otte år slet ikke udskrevet de såkaldte benzodiazepiner (psykofarmaka, red.). Bivirkningerne er simpelthen for slemme. Så vidt muligt vælger jeg de milde ting. Det kan f.eks. være fiskeolie, som hjælper på en depression. Olien mindsker

uro og spændinger. Det kan ikke erstatte rigtig medicin, men er et glimrende supplement,« siger han.

Læge Helge Volkmann er enig.

»Jeg har haft interessen for det alternative, siden jeg var medicinstuderende. Dengang oplevede jeg på nært hold, hvordan gigtramte fik det klart bedre ved at spise naturmedicin med planten venustorn. Det var lidt af en øjenåbner,« siger han.

Vær kritisk

Claus Hyldahl, læge og leder af Lægernes Test Center i Skodsborg, anbefaler også en del af sine klienter at tage bl.a. fiskeolie og D-vitamin, men mener, det er vigtigt som forbruger at være ekstremt kritisk:

»Helsemarkedet handler i høj grad om købmandskab, om at tjene penge. De færreste, som lever efter anbefalingerne, har behov for kunstige tilskud.«

PLUS

Husk magnesium

Anbefalet af: **Irene Hage**, praktiserende læge, lægebogsforfatter

+ D-vitamin

»Jeg giver det til mine patienter, fordi det er godt for immunforsvaret, modvirker ømme led og muskler o.a. 30-50 mg om dagen«

+ Selen

»Det afgifter leveren og kan sandsynligvis modvirke kræft. De fleste får for lidt af det.«

+ Magnesium

»Vi har behov for 300 mg daglig. De fleste får ikke dækket behovet. Jeg anbefaler det især til folk med for højt blodtryk.«

+ C-vitamin

»Godt til at forebygge forkølelser. Modvirker også blærebetændelse.«

+ Oregacyn

»Oregano-ekstrakt, som modvirker bl.a. bronchitis og bihulebetændelse.«

PLUS LÆGERNES FAVORITTER**D-vitamin om vinteren**

Anbefalet af: **Claus Hyldahl**, speciallæge og medicinsk direktør, Lægernes Test Center, Skodsborg

+ Fiskeolie

»Hvis folk ikke spiser fisk, anbefaler jeg dem at tage fiskeolie-kapsler. De indeholder det meget vigtige omega 3, som kroppen ikke selv producerer.«

+ Jern

»En del kvinder - bl.a. kvinder, der er gravide eller har voldsomme menstruationer - kommer i underskud af jern. Det kan også ske for bloddonorer.«

+ Folinsyre

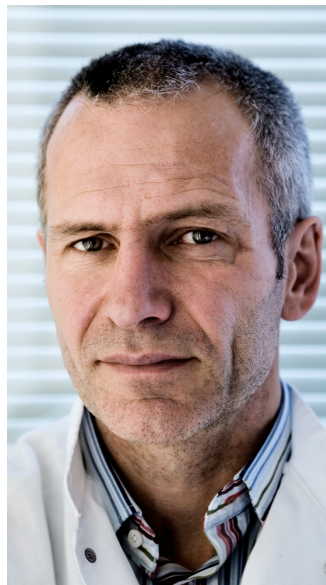
»Jeg anbefaler det til kvinder, der planlægger at blive gravide. Kan forebygge fødselsdefekter.«

+ D-vitamin

»Jeg vil anbefale det i vinterhalvåret til de fleste. I vores del af verden kommer vi let i underskud. Om sommeren danner vi nok i huden. Indvandrere og gravide kan have et særligt behov.«

+ Multi-vitaminpille

»Det anbefaler jeg, når folk lever meget af hurtig-mad, uden ret meget frugt og grove kornprodukter. Det skader i hvert fald ikke.«

**Hjælp til søvnløshed**

Anbefalet af: **Klavs Nicholson**, speciallæge i psykiatri, Hvidovre

+ Silymarin

»Mit favorit-naturmiddel af planten mælketidse. Godt til at genopbygge en lever, der har været belastet af f.eks. alkohol. Vi har ingen rigtige lægemidler, som har den samme genopbyggende virkning. En dårlig lever medfører bl.a., at hjernen fungerer langsommere.«

+ Rosenrød

»Naturmidlet er velegnet til at mindske søvnforstyrrelser, som ofte følges med uoplagthed og træthed. Tre-fire uger tager det, før det virker.«

+ Circadin

»Indeholder melatonin, der virker let beroligende og søvndyssende. En-to tabletter daglig.«

+ Folinsyre

»Jeg ordinerer ofte folinsyre (B-vitamin) til folk med depression. Mangler man folinsyre i kroppen, er det sværere at slippe af med sin depression. 25-35 mikrogram om dagen.«

+ D-vitamin

»D-vitamin gavner knoglerne, men modvirker også træthed, der er lidt af en folkesygdom. Stress medfører f.eks. ofte en voldsom træthed. 25 mikrogram daglig.«

PLUS**Hvidløg forhindrer blodpropper**

Anbefalet af: **Helge Volkmann**, praktiserende læge, Kastrup

+ Fiskeolie

»Jeg anbefaler det bl.a. til gravide. Deres børn bliver mere intelligente. Det er også godt dokumenteret, at det forebygger hjerte-kar-sygdomme.«

+ Hvidløg

»Svovlforbindelserne modvirker betændelser og fortynder blodet, så man ikke så let rammes af blodpropper. Jeg bruger det ofte, også fordi det styrker immunforsvaret.«

+ C-vitamin

»Det afgifter, hvis man f.eks. har meget kvik-sølv i kroppen. Også godt mod forkølelse. 5 gram i starten og ellers et gram i timen den første dag.«

+ Ingefærkapsler

»Modvirker betændelser i bl.a. leddene, oplagt at tage, hvis man har gigt. Også godt hvis man er køresyg eller har kvalme.«

+ Solhat (echinacea)

»Aktiverer immunsystemet. Også et middel, jeg altid anbefaler mod forkølelse.«

Anbefalet af: **Christian Lange**, overlæge, speciallæge i kardiologi og intern medicin, Amager Hospital

+ D-vitamin

»Uden tvivl det bedst dokumenterede middel inden for det alternative. Jeg bruger det gerne. Mindst hver anden dansker mangler D-vitamin, især lige nu. Det øger risikoen for hjerte-kar-sygdom. 25 mikrogram dagligt.«

+ Ren kakao

»Nye, veldokumenterede amerikanske og hollandske studier viser, at personer, der hver dag spiser mørk chokolade med højt kakaoindhold, har færre hjerte-problemer. De har lavere blodtryk.«

+ Womega

»Omega 3 fedtsyrer er vigtige i kampen mod hjerte-kar-sygdomme. Jeg anbefaler op til 500 mg af de vigtige fedtsyrer om dagen. Et nyt interessant produkt er midlet »Womega«, som indeholder både fi skeolie, kakao, D-vitamin og grøn te - fi re ting, der gavner hjerte og kredsløb.«

+ K2-vitamin

»Det er supergodt for hjertet og virker blodtryks-sænkende. Det findes i bl.a. oksekød, men kan også tages som tilskud.«

+ Hvidløg

»Har veldokumenteret kolesterol-sænkende effekt. Ikke så kraftfuldt i sin virkning, men absolut sundt.«

PLUS LÆGERNES FAVORITTER**Q10 booster immunforsvar**

Anbefalet af **Kurt Dahl Christensen**, praktiserende læge, Valby

+ D-vitamin

»Et meget vigtigt tilskud. Solhysteriet er derfor et problem.«

+ Q 10

»Jeg anbefaler 100 mg af den kraftige antioxidant daglig. Jeg bruger den meget til kræftsyrge, hvor immunforsvaret trænger til et 'boost'.«

+ Melatonin

»Godt til at stabilisere søvnrytmen. Jeg har også fra min praksis erfaring for, at det gavner kræftsyrge. Forbedrer deres almentilstand.«

+ Hørfrøolie

»Jeg tror, det modvirker kræft. Jeg har selv indtaget tre spiseskefulde hørfrøolie hver dag i mange år.«

+ Hvidløg

»Forebygger mange sygdomme. Jeg spiser det rå og anbefaler mine patienter at gøre det samme.«

C-vitamin mod infektioner

Anbefalet af **Palle Gad**, speciallæge i kirurgi, Svendborg

+ C-vitamin

»En vigtig antioxidant til forebyggelse af bl.a. infektioner.«

+ Fiskeolie

»Jeg er selv hjertepatient – har en utæt hjerteklap – og spiser hver dag fiskeolie, fordi det beviseligt modvirker hjertesygdom.«

+ Calcium/magnesium

»Vigtigt tilskud, der forebygger især muskelkramper i arme og ben.«

+ D3-vitamin

»Vigtigt til styrkelse af bl.a. muskler og led og til at styrke reaktionsevnen. Jeg tager det selv sammen med kalk.«

+ Gingko biloba

»Det er veldokumenteret, at det gavner hukommelsen. Jeg tager det hver dag som tilskud.«

**PLUS****Tag trangen til de søde sager**

Anbefalet af **Knut Flytlie**, speciallæge, Vejle

+ Krom

»Syv ud af 10 af mine patienter klager over periodisk voldsom trang til sukker og sødt. Flere er i den forbindelse blevet overvægtige. Jeg anbefaler dem at tage krom som kosttilskud.«

+ C-vitamin

»Her i foråret har mange været forkølede. Hører du til dem, der har et dårligt immunsystem, så lyder mit råd: Spis 1 g C-vitamin 4-6 gange daglig i 7 dage, hver gang du er udsat for hostende familiemedlemmer.«

+ Selen

»Sporstoffet selen gør os mere robuste og modstandsdygtige både over for tungmetaller og for kræft. Blodniveauet hos os i Skandinavien ligger for lavt.«

+ Q 10

»Træthed plager mange lige nu. Mange af mine patienter bliver hjulpet ved at tage 100 mg Q 10 om dagen.«

+ D-vitamin

»Tag altid D-vitamin om vinteren. Solskin gør, at kolesteroleet i kroppen omdannes til D-vitamin.«

**Hver tredje mangler d-vitamin**

Anbefalet af **Jerk W. Langer**, tv-læge, forfatter

+ Fiskeolie

»Naturmedicinens formel 1. Det er veldokumenteret, at fiskeolie forebygger blodpropper, mindsker led smerter, styrker hukommelsen og forbedrer humøret.«

+ D-vitamin

»Helt ny forskning viser, at en tredjedel af os mangler D-vitamin selv her om sommeren. Solen sikrer os D-vitamin, men vi er i den grad blevet solforskrækkede – ikke mindst de unge, der sidder meget inde ved en pc. Men D-vitamin forebygger leddegigt, kræft, sklerose og styrker immunforsvaret.«

+ Hvidløg

»Modvirker åreforkalkning, infektioner og måske kræft. Der er lavet mange studier, som beviser effekten.«

+ Hyben

»Et rigtig godt middel mod slidgigt. Mange, der opdager, at det populære middel glucosamin ikke hjælper, kan i stedet have glæde af et hyben-præparat. Hyben er testet med gode resultater på danske universitetshospitaller.«

+ Hestekastanje

»Et glimrende – og stigende populært – middel mod kar-sprængninger og små åreknuder i benene.«

PLUS TEMA

FÅ ET BEDRE sexliv MED NATURENS HJÆLP



PLUS

Naturen kan gøre sex bedre

Hvis dit sexliv mangler et lille pust til gløden, er der også her hjælp at hente i naturmedicinen. Men ikke alt holder hvad de lover.

➤ Danskerne har ondt i sexlivet, og mange tyr til naturmedicin for at få potensen og lysten tilbage.

»Det er rigtig nok et kæmpe marked, siger en af Danmarks førende kostekspert, læge Jerk W. Langer, og tendensen bekræftes af læge og sexolog Jesper Bay-Hansen.

»Vi oplever generelt flere henvendelser. Moderne danskere vil ikke finde sig i, at en så vigtig del af deres liv ikke fungerer,« siger Jesper Bay-Hansen, som også er medlem af bestyrelsen i Dansk Sexologforening.

Utallige tilbud

Internationale producenter af potensmidler og diverse kosttilskud udnytter den stigende interesse for sex-stimulans.

Det vrirler med tilbud, der skal gøre det erotiske samliv både sjovere og lettere.

Og der er da også hjælp at hente, hvis sexlivet er gået i stå. Ginseng og fiskeolie er den mest udbredte form for naturmedicin, men læge, forfatter og ekspert i naturmedicin Irene Hage peger også på andre virksomme produkter.

»Yohimbe (en urt, der oprindeligt kommer fra Sydafrika, red.) virker fremmede for

potensen. Det brugte man før Viagra, men da Viagra – som er kraftigere – kom, overskyggede det yohimbe,« forklarer Irene Hage. Hun peger også på ginseng, akupunktur og planten maca root (stammer fra Peru, red.) som virksom. Dog er det essentielt at være opmærksom på, hvilket køn der skal hjælpes.

Forskel på kønnene

»Der er stor forskel på mænd og kvinder. For mænd er problemet først og fremmest mekanisk. For kvinder er

” Der er stor forskel på mænd og kvinder. For mænd er problemet først og fremmest mekanisk. For kvinder er det komplekst

det komplekst. Hvordan man har det, træthed, manglende energi, hvor man er i sit liv, partneren.

Jeg er generelt skeptisk, når det gælder midler, der direkte hævder at kunne styrke kvinders sexlyst.

Når det er sagt, er det en almindelig betragtning, at naturmidler som ginseng

og russisk rod godt kan give mere energi og overskud også når det gælder sexlivet. Jeg vil ikke afvise, at fisk kan være gavnlige. Eller fiskeolie. Det har en dokumenteret virkning på kredsløbet. Problemer med potensen skyldes i langt de fleste tilfælde problemer med kredsløbet. Der kan en daglig kapsel med fiskeolie være en rigtig god idé,« siger Jerk W. Langer.

Tro ikke på alt

Han advarer mod at tro på de såkaldte kærlighedsfremmede afrodisiaka. Det kan være alt fra kakao til østers.

»Undersøgelser har vist, at mange af de produkter, der sælges på internettet som naturens eget Viagra, ikke kun er naturmedicin. Ja, der er måske urter i og ja, måske har de en effekt for de mænd, der bruger det. Men det er ikke urternes skyld.

Det handler simpelthen om, at producenterne snyder ved også at tilsætte rigtige lægemidler, der minder om Viagra,« siger Jerk W. Langer, og tilføjer, at begreberne ofte blandes sammen.

»Zink, som bl. a. findes i østers, fremhæves ofte som et middel, der er fremmede for potensen. Zink har først og fremmest en positiv virkning på sædkvaliteten. Det er ikke ensbetydende med, at man lettere får rejnsning,« understreger han.

PLUS BEDRE SEX**✓ Fiskeolie**

Er kendt for at nedsætte risikoen for blodpropper og give bedre kredsløb. De fleste potensproblemer kommer af kredsløbsproblemer. Det er derimod en myte, at østers øger potensen. Men østers indeholder zink, som giver bedre sædkvalitet.

✓ Yohimbe

Ældgammel afrikansk urt, som blev brugt af mænd med potensproblemer før Viagra blev populært. Ikke så kraftigt som Viagra, men virksomt.

✓ Alfalfa

Alfalfa er en lucerne-urt, som indeholder østrogen og østrogenlignende substanser, som menes at øge sexlyst hos kvinder. Brugen bør ikke overdrives.

✓ Dyvelsdræk

Plante, som siden antikken har været brugt til at øge kvinder og mænds sexlyst. Bruges i præparaterne Feminine og Masculine og ser ud til at øge præstationen hos mænd og sexglæden hos kvinder.

✓ Maca Root

Stammer fra en peruviansk rod og giver øget velvære og øger også sexlysten. Kan eventuelt blandes op med kakao og kaffe.

✓ Ginseng

Der er bred enighed om, at ginseng er virksomt og øger både energien og sexlysten. Ginseng har tidligere været mistænkt for at kunne påvirke blodtrykket negativt, men den mistanke er blevet afkræftet.

**✓ Naturlig Viagra**

Naturlig Viagra - Herbal Viagra, som det hedder på mange hjemmesider - er i de fleste tilfælde virkningsløst. Men i nogle tilfælde indeholder det ingredienser, som kan give øget erektion. Disse præparater har dog bivirkninger, og kan i nogle tilfælde være decideret livsfarlige.

✓ Bukkehornskløver

Findes bl. a. i præparater som

Testofen.

Indeholder hormonlignende vækststeroider og er populær blandt bodybuildere. Kan virke potensfremmende og kan af kvinder også bruges mod PMS-problemer. Men kun kvinder, som er kommet i klimakteriet, bør bruge præparatet i længere perioder. Kan have bivirkninger som sved- og urinlugt.

PLUS**Tag lægen med på råd**

Psyken kan spille en langt større rolle, end du tror

»Gør dit sexliv mere spændende.« »Få mere seksuel energi og udholdenhed.« »Giver dig og din partner mere langvarige og hede øjeblikke sammen.«

Der er skruet helt op for de smarte slogans, når de firmaer, der sælger naturmedicin på internettet skal ud over rampen med deres produkter.

Og mange danskere agerer egen læge, når de går på net-

tet og handler.

Noget, som sexolog og læge Jesper Bay-Hansen advarer imod.

»Det bedste er at komme først og få en snak om problemerne. Ofte er den psykiske faktor meget stor og større end de fleste af mine klienter forestiller sig. Og der er ganske få af de her præparater, hvor der er nogen dokumenteret virkning,« siger han.

»Der er utrolig meget plad ind i mellem. Men som så meget andet inden for medicin – hvis folk har opfattelsen af, at det rent faktisk virker, ja så gør det jo,« siger læge og kostekspert Jerk W. Langer.

»De her ting kan man bruge til at klare problemerne en enkelt aften eller to. Hvis problemerne stikker dybere, skal der mere end bare naturmedicin til,« istemmer læge og ekspert i naturmedicin Irene Hage.



PLUS TEMA

STYRK DIT hjerte MED NATURENS MIDLER

Har du problemer med hjertet, kan naturmedicin hjælpe. Læs her, hvad der virker

➕ Det kan være en god idé at spise kosttilskud, hvis du vil styrke dit hjerte. Det er den klare melding fra Hjerteforeningen.

Foreningen lancerede i 2010 en liste over, hvilke naturlægemidler og kosttilskud der egner sig til patienter med hjertekarlidelser, og hvilken naturmedicin der er god grund til at gå i en stor bue udenom.

»Målet er at guide folk

rundt i den jungle, som naturmedicinen er. Så de ikke skal vælge medicin på baggrund af en artikel i et ugeblad,« siger Malene Ejlertsen, der er sundhedskonsulent i Hjerteforeningen.

Danskerne køber sig fattige i naturmedicin. Hvert år omsætter de alternative behandlere medicin og behandling for 400 mio. kr., og så er den medicin, der bliver solgt over nettet eller i supermarkedet,

ikke engang talt med.

Blandt andre hjertepatienterne har i den grad taget den alternative verdens medicin til sig. I følge en undersøgelse fra 2005 tog 55 pct. af de danske hjertepatienter naturmedicin eller kosttilskud i en eller anden form. Siden da er tallet formentligt steget støt.

»I vores rådgivningscentre får vi flere og flere opkald, der drejer sig om naturmedicin og kosttilskud. Folk vil vide, om de virker, og om de er farlige i forbindelse med anden medicin,« siger Malene Ejlertsen.

Piller og tilskud

Ifølge en undersøgelse fra Videns- og Forskningscenter for Alternativ Behandling (ViFAB) vælger 39 pct. af alle, der bruger alternativ behandling eller medicin, at tage det som supplement til den konventionelle behandling, deres egen læge allerede har ordineret.

Men det er ikke ligegyldigt, hvad du tager og hvornår. For

PLUS

naturmedicinen virker og påvirker.

Det kan betyde, at den medicin, din læge har ordineret, pludselig virker anderledes, end den plejer. Fiskeolie har f. eks. en blodfortyndende virkning, mens Q10 kan få blodet til at størkne hurtigere.

Begge dele kan være farlige, hvis du skal opereres, og påvirker, hvordan din krop reagerer på bedøvelse under en operation.

Stop før operation

»Folk tror, at fiskeolie er ufarligt. Det er det også. Medmindre man tager blodfortyndende medicin, så skal man være forsigtig med det,« siger Malene Ejlertsen.

Hjerteforeningen anbefaler derfor hjertepatienter at droppe de fleste kosttilskud en uge inden en planlagt operation.

På Institut for Rationel Farmakoterapi er overlæge Steffen Thirstrup godt tilfreds med Hjerteforeningens initiativ.

»Det er forkert at opfordre patienterne til at tage alternativ medicin. Men vi må erkende, at mange tager kosttilskud og naturlægemidler. Og det er meget bedre at rådgive end over en bred kam at fraråde, at de bruger det,« siger han.

De seks produkter her på siden og de næste sider er de mest populære blandt hjertepatienter. På hjerteforeningen.dk kan du finde information om andre kosttilskud og naturlægemidler.



✓ Fiskeolie Omega-3 fedtsyrer omdannes i kroppen til aktive hormonlig- nende signalstoffer.

Virkning: Ca. 1.000 mg omega-3 fedtsyrer dagligt eller fisk flere gange ugentligt reducerer markant risikoen for pludselig hjertedød samt for et nyt hjerteanfald hos patienter, der har haft en blodprop. Tag ikke fiskeolie for at sænke kolesteroltallet.

Godt nok øger olien HDL (det sunde kolesterol) lidt. Men også LDL (det farlige kolesterol) øges. Derimod sænker fiskeolien blodtrykket, men der skal 5.000 mg. til. Olien kan modvirke ny forsnævring efter en ballonudvidelse af hjertets kranspulsårer.

Hos leddegigtpatienter hjælper 3.000 mg. dagligt til færre smerter, mindre morgenstivhed samt mindre behov for almindelig gigtmedicin (NSAID). Der forskes i fiskeoliens virkning mod demens, depression, astma, ADHD, tidlig fødsel, Crohns sygdom, colitis ulcerosa, psoriasis og menstruationssmerter.

Fiskeolie og medicin: Fiskeolie kan forstærke den blodfortyndende virkning af blodfortyndende medicin, (f.eks. warfarin). Fiskeolie kan anvendes sammen med kolesterolsænkende medicin.

Operation: Det anbefales at stoppe senest en uge før planlagt operation pga. den blodfortyndende virkning.



PLUS STYRK DIT HJERTE

✓ Padma 28

Indeholder 19 urter af tibetansk oprindelse. Tilskuddet dæmper betændelse og irritation i blodkarvæggen.

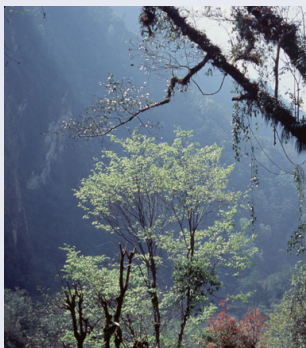
Virkning: Modvirker dårligt blodkredsløb i benene. Ved »vindueskiggersyge« kan Padma 28 forbedre gangdistancen fra 115 meter til 227 meter på fire måneder, før der opstår smerter.

Dosis: 2 tabletter 2 gange dagligt.

Bivirkninger: Er sjældne og ikke alvorlige f. eks. søvnforstyrrelser, træthed. Mavepåvirkning, bl. a. kvalme, opkastning, diarré, udslæt. Undgå Padma 28: Hvis du lider af allergi over for et af indholdstofferne morgenfrue, krysanthemum, bynke m. fl. Padma 28 og medicin: En sammenhæng er ikke klarlagt.

Operation: Der er ingen forbehold.

NB: Bør ikke anvendes af gravide og ammende.



✓ Løppefrø

Øger passagehastigheden gennem tyktarmen og danner en halvflydende gel, som nedsætter optagelsen af galdesyre i kroppen. Leveren bruger kolesterol til at danne nye galdesyre.

Virkning: Løppefrø har en let kolesterolsænkende virkning. Effekten er beskeden, og der synes ikke at være nogen virkning på HDL (det sunde kolesterol). Det er usikkert, om løppefrø kan sænke blodsukkeret hos diabetikere.

Dosis: 5 gram morgen og aften.

Bivirkninger: Mavesmerter,

oppustethed og luft i maven. Må ikke anvendes ved: Synkebesvær eller forsnævninger i fordøjelsessystemet. Sygdom i spiserøret. Dårligt reguleret sukkersyge. Ændret afføringsmønstre uden årsag i over to uger.

Løppefrø og medicin: Frøene kan mindske optagelsen af bl. a. digoxin, coumariner (blodfortyndende medicin), vitamin B12, visse mineraler (bl. a. lithium) og carbamazepin. Løppefrø bør tages mindst 2 timer før andre lægemidler. Diabetikere, der tager løppefrø til et måltid, kan blive nødt til at reducere insulin-dosis. Dosis af skjoldbruskkirtelhormon skal justeres under brugen.

PLUS

✓ Hvidløg

Fås som tørret pulver, olie eller koldlagret. Lægemiddelstyrelsen godkender kun tørret hvidløgpulver som naturlægemiddel.

Virkning: Sænker total-kolesterol-tallet med beskedne 1-2 pct., men har gunstig virkning på balancen mellem HDL (det sunde kolesterol) og LDL (det farlige kolesterol). Mindre studier antyder en vis blodtryksænkende effekt. Kan sinke udviklingen af åreforkalkning i halsarterien. Hvidløg har traditionelt været anvendt mod infektioner. Mennesker, der spiser hvidløg i maden, har muligvis lavere risiko for kræft i bl. a. mave-tarmkanalen.

Dosis: 600-900 milligram, svarer til to fed friske hvidløg.

Bivirkninger: Den karakteristiske hvidløgsduft og -ånde undgås ikke med kvalitetstilskud, da det er de duftende stoffer, der er medicinsk aktive. Høje doser kan irritere maven og fremkalde diarré og opkastning.

Hvidløg og medicin: Hvidløg kan forstærke den blodfortyndende virkning, så blødningstiden forlænges. Men ikke meget, så hvidløg kan tages under behandling med blodfortyndende medicin, (f. eks. warfarin). Hvidløg kan forstærke effekten af Saquinavir, ritonavir, der bruges mod (hiv-infektion).

Operation: Pga. den blodfortyndende virkning anbefales det at stoppe brugen senest en uge før planlagt operation. Genoptag brugen tidligst en uge efter indgrebet.

✓ Q10

Kroppen danner selv Q10. Men produktionen hæmmes af kolesterolsænkende medicin.

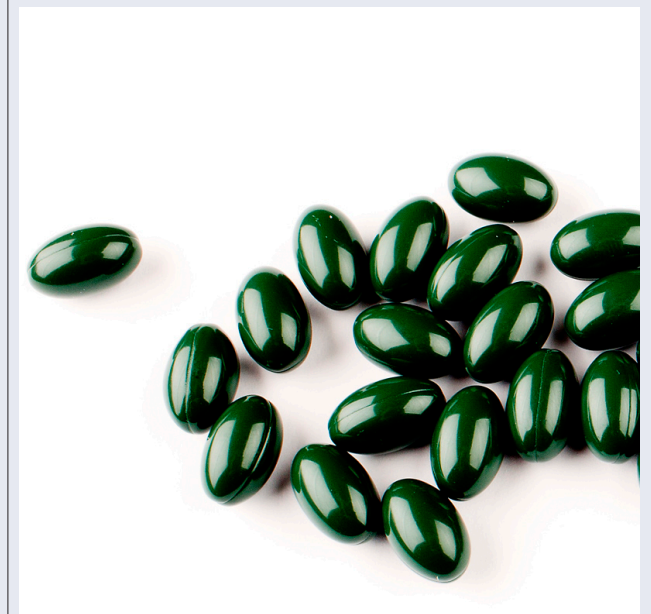
Virkning: Ved hjertesvigt/-krampe forbedrer Q10 blodmængden i hjertet. Ved åreforkalkning i hjertets kranspulsårer kan Q10 supplere den øvrige behandling. Kolesterolsænkende medicin (statiner) sænker blodets indhold af Q10. Et tilskud af Q10 kan modvirke de muskelsmerter, som kan være en bivirkning af statin-terapi. Blodtrykket falder ved få ugers Q10-tilskud. Det vides ikke, om effekten holder på længere sigt.

Dosis: Forebyggende 10-30 mg om dagen. Ved sygdom 100 mg eller mere.

Bivirkninger: Ingen ved lave doser. Over 100 mg kan give søvnbesvær, udslæt, kvalme, mavepine, hovedpine eller træthed.

Q10 og medicin: Q10 kan hæmme virkningen af blodfortyndende medicin, f. eks. Warfarin, så blødningstiden forkortes.

Operation: Pga. påvirkning af blodets størkningsevne anbefales det at droppe Q10 senest en uge før en operation. Begynd tidligst igen en uge efter indgrebet.



PLUS STYRK DIT HJERTE

✓ Ginkgo biloba

Ekstrakt fra træet ginkgo biloba øger mængden af signalstoffet nitrogenoxid, der udvider blodkarrene, så blodet strømmer til vævene og hjernen. Modvirker at blodet klumper sammen.

Virkning: Ved »vindueskig-sersyge« forbedrer ginkgo biloba gangdistancen med 64 meter i gennemsnit. Tendens til kolde hænder og fødder kan lindres med ginkgo biloba. Der menes at være effekt på tinnitus, men det er ikke bevist. Hukommelsesbesvær, dårlig koncentration, glemsomhed, svimmelhed og træthed kan

lindres af ginkgo biloba.

Dosis: 120-240 milligram fordeles på tre daglige doser.

Bivirkninger: Mavebesvær og hovedpine kan forekomme, ligesom nogle mennesker kan reagere allergisk. Få tilfælde af spontane blødninger er rapporteret.

Ginkgo biloba og medicin: Kan forstærke virkningen af blodfortyndende medicin (f.eks. warfarin), så blødningstiden forlænges. Det har ført til flere tilfælde af alvorlige blødninger. Kan anvendes sammen med

digoxin og nifedipin. Hos op til 10 pct. stiger hjerterytmen. Får du beta-blokker, er transplanteret, har epilepsi, brystkræft eller tager du gigtmicin af typen NSAID, skal du forbi lægen før brug, da blødningsrisikoen kan stige.

Operation: Det anbefales at stoppe senest en uge før planlagt operation, fordi ginkgo biloba virker blodfortyndende. Begynd tidligst en uge efter indgrebet.

Andet: Bør ikke anvendes af gravide og ammende.

PLUS TEMA

FA gigten

UNDER KONTROL

Anerkendte læger finder beviser på, at naturens egen medicin kan lindre gigt

➕ En række forskningsresultater viser, at mange af de op imod 700.000 danskere med gigt – heriblandt et stigende antal yngre – kunne få det bedre med lidt hjælp fra naturens »apotek«.

Bl.a. har læger på Frederiksberg Hospital – sammen med amerikanske og tyske forskere – fundet nye, sikre beviser på, at hyben, ingefær og fiskeolie effektivt kan lindre gigtsymptomer.

Et middel ad gangen »Det er ufarligt at tage naturmedicin. Mit råd til de gigttramte er derfor: Prøv et enkelt middel ad gangen i to-tre måneder og mærk så efter, om du får det bedre. Tag derefter en pause i nogle uger for at finde ud af, om det ikke bare er sygdommen, der spontant er gået ind i en roligere fase,« siger professor Henning Bliddal, overlæge og forsker i gigtsygdomme ved Parker

Instituttet på Frederiksberg Hospital.

Lindrer smerter

Henning Bliddal er en af de danske forskere, som i en længere årrække har lavet forsøg med naturmedicin og gigt. Bl.a. har han fundet stadig mere sikre beviser på, at ingefær kan lindre sygdommen:

»Det er ikke noget mirakelmiddel, men har en vis smertestillende effekt. Gingerroller hedder de stoffer, som virker lindrende på gigten. Men det er vigtigt at vide, at virkningen forsvinder, så snart ingefæren varmes op. Putter man den i f.eks. en gryderet, påvirker det kun smagen,« siger professoren, der også mener, at hyben er rigtig effektiv over for gigt.

Hyben bedre end medicin

»At hyben er godt mod slid-

gigt, er nu virkelig veldokumenteret. Sammen med amerikanske forskere har vi foretaget en såkaldt meta-analyse (gennemgang af al hidtil offentliggjort forskning, red.), der viser, at hyben både lindrer smerterne hos slidgigttramte flere gange bedre end det kendte smertestillende middel paracetamol og samtidig reducerer stivheden i leddene,« siger overlæge Kaj Winther, overlæge på klinisk biokemisk afdeling på Frederiksberg Hospital. Også han har i mange år forsket intensivt i naturmedicin og kosttilskud.

Overlægen er i de sidste år også blevet kontaktet af mange leddegigt-ramte, som føler sig hjulpet af hyben. Det har ført til mere forskning på området:

»Leddegigt er en såkaldt auto-immun sygdom og ikke til at sammenligne med slidgigt. Men i en kontrolleret undersøgelse, vi har lavet sammen med kolleger fra

PLUS GIGT

Berlin, har vi alligevel konstateret, at også leddegigt-ramte får færre ømme og hævede led ved at tage hyben.«

Fiskeolie og granatæble

Ifølge de to danske læger dokumenter nye forsøg også, at fiskeolie tydeligt lindrer gigt.

»Også forsøg med f.eks. avocado-sojabønne-ekstrakt, granatæble og djævleklo har givet lovende resultater, og det bør føre til yderligere forskning, « siger Kaj Winther.

✓ Hyben

Hybenpulver (bl.a. Litomove) har en dokumenteret virkning på både slid- og leddegigt – flere gange bedre end almindelig smertestillende medicin. Hyben hæmmer de hvide blodlegemers tendens til at samle sig i betændte led. **Bivirkning:** Tilsyneladende ingen ved normal dosis.

✓ Glucosamin

Har i forsøg vist sig at kunne styrke og genopbygge ledbrusk, lindre ledsmerter og forbedre bevægeligheden i leddene. Det er dog ikke nogen mirakelkur. Ny forskning har vist, at nogle produkter virker, mens andre ikke gør. **Bivirkning:** Milde gener fra mave/tarm, hovedpine, udslæt.

✓ Pilebark

Bark fra piletræet indeholder det smertestillende stof salicin, som i kroppen omdannes til salicylsyre. Kan bl.a. bruges som smertestillende middel, hvis man lider af kroniske lændesmerter. Kan også bruges ved slidgigt i knæ og hofte. **Bivirkning:** Bl.a.



mavesmerter, øget tendens til blødning.

✓ Ingefær

Ingefær har vist sig at kunne mindske gigtsmerter. Modvirker klart betændelse i leddene. Dosis af ingefær-ekstrakt skal ligge mellem 170 og 510 milligram. **Bivirkning:** Lette mavesmerter i sjældne tilfælde. **ADVARSEL:** Gravide må ikke bruge ingefær som kosttilskud.

✓ Hjulkrone

Olien (Borago-olie) udvundet af planten er rig på den flerumættede fedtsyre GLA, der hæmmer

betændelse. Lægelig forskning har dokumenteret, at det kan dulme smerter, især hos leddegigt-ramte. **Bivirkning:** Evt. lidt kvalme.

✓ Avocado/soja-ekstrakt

Ekstrakten (1/3 avocado-olie og 2/3 sojabønne-olie) kan ifølge en videnskabelig analyse (Cochrane) lindre smerter hos personer med slidgigt i hofte- og knæled. **Bivirkning:** Halsbrand og kvalme i sjældne tilfælde.

✓ Kæmpenatlys

Olie udvundet af kæmpenatlysplantens frø indeholder den

PLUS

flerumættede fedtsyre GLA, der kan hæmme betændelser og modvirke smerter. Kan lindre smerter, ømme led og morgenstivhed hos personer med gigt. **Bivirkning:** Evt. luft i maven og oppustethed.

✓ Calcium/d-vitamin

Knoglerne skal have nok calcium hele livet, og D-vitamin øger optagelsen af calcium. Kan måske delvis modvirke gigtsymptomer. **Bivirkning:** Voksne bør ikke indtage mere end 50 mikrogram (2000 IU) og børn højst 25 mikrogram (1000 IU) D-vitamin dagligt. D-vitamin-forgiftning kan medføre manglende appetit, kvalme, opkastning og forstoppelse.

✓ Fiskeolie

Fiskeolie kan lindre morgenstivhed i leddene hos gigtpatienter. N-3 fedtsyrerne omdannes i kroppens celler til stoffer, som kaldes eikosanoiderne. Disse stoffer har i forsøg vist sig at have en tydelig betændelsesdæmpende virkning. **Bivirkning:** Du kan få opstød med fiskesmag. Du kan også få løs afføring. **ADVARSEL:** »Tag ikke fiskeolie sammen med blodfortyndende medicin.

✓ Djævleklo

Knoldplanten har i forsøg vist sig at kunne lindre slidgigt-symptomer og smerter i benene. Har ifølge flere forskere en lige så god virkning som almindelig receptfri medicin mod smerter. Der anbefales en daglig dosis på op til 950 milligram. Kan fås i form af te. **Bivirkning:** Kvalme eller diarré i sjældne tilfælde.

Seks råd der også virker

Afspænding

Typer: Fysioterapi, meditation, yoga og musik. Sådan virker det: Smerter leder ofte til spændte muskler, der kan føre til stress og angst. Derfor skal musklernes løsnes.

Latter

Typer: Grin igennem helt ned til maven. Sådan virker det: Omgiv dig med folk, der får dig til at grine. Det udløser nemlig endorfiner, som virker smertedækkende.

Tab dig

Typer: Masser af motion og sund kost. Sådan virker det: Er du overvægtig, øger du risikoen for at pådrage dig gigt og andre sygdomme, der leder til kroniske smerter.

Stimulationsbehandling

Typer: Akupunktur, kiropraktik, zoneterapi. Sådan virker det: Stimulationsbehandling, hvor nerverne bliver stimu-

leret af nåle, massage eller andet, mindsker smerter. Vinterbadere har gavn af kulden, fordi den nedsætter nerveledningens smerte.

Psykologisk behandling

Typer: Kognitiv psykologi, psykoterapi og hypnose. Sådan virker det: Smerte kan føre til psykiske problemer som depression, søvnløshed, koncentrationsproblemer, angst, stress og problemer med sexlivet. Her er det vigtigt at få psykologhjælp.

Motion

Typer: Vand, bold, balance, yoga, løb og styrketræning. Sådan virker det: Under træning udløser kroppen endorfiner, og det virker smertedækkende. Sørg for at komme i den bedst mulige form, så du kan stå imod smerten – også selv om det gør ondt i begyndelsen.



PLUS TEMA

UNDGÅ farlig NATURMEDICIN

Selvom dit kosttilskud kommer fra naturen, er det ikke uden risiko. Se her, hvad du skal passe på

➔ Vi fylder os med helsekost og naturmedicin i troen på, at det kan sikre os sundhed og et langt liv. Ofte i blind tro, for mange glemmer, at også ting fra naturens medicinskab kan have ubehagelige bivirkninger eller ligefrem være farlige.

»Det er uhyre almindeligt,

at folk tænker: Når det kommer fra naturen, er det godt for mig, og hvis jeg sætter dosis op til det dobbelte eller tre-dobbelte, er det bare endnu sundere. Men intet er mere forkert.

I de fleste tilfælde er det uskadeligt, men det har

bivirkninger præcis ligesom lægens medicin, og i forhøjede doser kan det være ren gift for kroppen,« siger Steffen Thirstrup, overlæge og chef for Institut for Rationel Farmakoterapi, der bl.a. overvåger naturlægemidlerne.

På herrens mark

»Der er faktisk masser af giftige ting i naturen. Det er vigtigt at være bevidst om. Rød og grøn fluesvamp kan man gå f.eks. dø af. Problemerne forstærkes i kraft af det stærkt stigende salg af naturmidler på nettet. Her er man virkelig på herrens mark.

Det er ting, som ikke bliver kontrolleret. Hvis man er heldig, er det måske bare støv fra gulvet, presset sammen til piller. Eller der er cementstøv eller tørret græs i kapslerne, som vi har set eksempler på. Eller plantedelene i pillerne er iblandet rigtig medicin, som vi også har oplevet.

Man kan aldrig vide sig sikker på, at produktet

PLUS

indeholder det, som står på pakningen eller hjemmesiden. Der kan være både for lidt og for meget af f.eks. en plante. Så helbredsrisikoen er stor,« siger lægemiddelchefen, der anbefaler alle at holde sig til ting, som sælges i danske butikker, og som er underlagt myndighedernes kontrol.

Grund til forsigtighed

Ifølge Steffen Thirstrup skal nogle være mere forsigtige end andre, når de går ud og køber naturmidlerne:

»Hvis man føler sig syg, skal man altid gå til lægen, før man handler. Det samme gælder, hvis man allerede tager medicin. Der kan opstå uheldige bivirkninger, såkaldt interaktion, hvis man indtager naturmedicin, helsekost og medicin på samme tid.

Også gravide og kvinder, der tænker på at blive gravide bør være meget forsigtige,« siger lægemiddelchefen, der advarer om, at ting som ginkgo biloba, hvidløg, perikum og fiskeolie kan forstærke virkningen af blodfortyndende medicin og dermed være farlige at tage op til en operation, eller hvis man er i behandling med medicin mod hjerte-kar-sygdom.

Ginkgo biloba har også vist sig at kunne forstyrre virkningen af bl.a. epilepsimedicin, og fiskolie kan få kolesterol til at stige og samtidig nedsætte blodets evne til at størkne.

Se hvad du skal være opmærksom på på de næste sider.



Er midlerne godkendte?

Helsekost

En lang række forskellige produkter, der supplerer den normale kost. Vitamin- og mineraltilskud, fiskeolie, hyben, hvidløg osv. Fødevarerstyrelsens helsekostgruppe fører tilsyn med produkterne, der rangerer på linje med fødevarer. Se mere på www.altomkost.dk/kosttilskud

Naturlægemidler

Produkter, hvis aktive indholdsstoffer udelukkende er naturligt forekommende stoffer i form af pulveriserede planter eller planteudtræk. Naturlægemidler er godkendt og kan anbefales af lægen. Hører under samme lovgivning som almindelig medicin. Lægemiddelstyrelsen godkender og kontrollerer. Se mere på www.laegemiddelstyrelsen.dk



PLUS FARER VED NATURMIDLER

Farlig medicin på nettet

Danskerne køber i stor stil helsekost og naturmedicin på nettet, men langt fra alle tænker over, at de dermed ofte løber en meget stor helbredsrisiko

➔ Fødevarerstyrelsen har i netbutikkerne fundet adskillige eksempler på produkter, som indeholder farlige plantestoffer. De kan bl.a. forgifte leveren, give forhøjet blodtryk og alvorlige skader på centralnervesystemet.

Et eksempel er hjemmesiden svenskosttilskud.dk, der sælger produkter med den ulovlige planteingrediens tribulis terrestris, som kan skade leveren og nervesystemet. Ligesom firmaet tilbyder helseprodukter med indhold af synefrin og koffein i kombination. Stoffer, der tilsammen kan forårsage hjerte-kar-lidelser, knogleskørhed og skade centralnervesystemet. Det er f.eks. tale om produkterne BurnX3 Daytime og Lipocur.

Søg oplysninger

»Det er vigtigt, at man er meget grundig med at søge oplysninger om et middel, før man køber. En god rettesnor er i alle tilfælde at holde sig til kendte produkter, som er registreret og underkastet tilsyn her i Danmark,« siger jurist

og konsulent Maria Christensen, medlem af Fødevarerstyrelsens kosttilskudsgruppe, som overvåger markedet.

Sproget vildleder

»Hvis man på nettet køber produkter, som ikke kan fås herhjemme, skal man være ekstra meget på vagt.

Sproget på netbutikkens hjemmeside er ofte dansk, og priserne er ofte i danske kroner, selv om firmaet er udenlandsk. Det kan let narre en til at tro, at det så også er en dansk virksomhed, og at de tilbudte produkter dermed er gode og velkontrollerede. Men sådan er det ikke. Vi kan ikke gribe ind over for de firmaer. Hvis de skal stoppes, er det op til det pågældende lands

myndigheder,« siger Maria Christensen.

Fødevarerstyrelsen lægger jævnligt advarsler ind på sin hjemmeside mod forskellige helsekost-produkter. Blandt de seneste er en advarsel mod den farlige plante sort sølvlys - også kaldt sort slangerod, som kan give leverskader. Midlet tilbydes flere steder på nettet. Bl.a. er den i en netbutik under navnet Women's Support blevet anbefalet til kvinder i overgangsalderen.

Hvis man vil sikre sig, at et konkret kosttilskud er omfattet af de danske myndigheders stikprøvekontrol, og om det er stemplet som direkte farligt, kan man gå ind på styrelsens hjemmeside www.altomkost.dk/kosttilskud.



PLUS



Vigtigt om vitaminer og mineraler

! **OBS:** Hold dig altid til anbefalet dagsdosis.

✔ C-vitamin

For bedre immunforsvar o.a.
Bivirkning: Modvirker blodfortyndende medicin, kvalme, mavekrampe, diarré ved overdosis.

✔ A-vitamin

For bedre immunforsvar o.a.
Bivirkning: Hovedpine, blødninger, synsforstyrrelser o.a. ved overdosis.

✔ E-vitamin

Antioxidant i celledembraner o.a.
Bivirkning: Forøget blødningstendens (herunder hjerneblødning) ved overdosis.

✔ D-vitamin

Styrker modstandskraften og knoglerne o.a.
Bivirkning: Voksne bør ikke indtage mere end 50 mikrogram

(2000 IU) og børn højst 25 mikrogram (1000 IU) D-vitamin dagligt. De vigtigste tegn på vitamin D-forgiftning er øget koncentration af kalk i blodet, manglende appetit, kvalme, opkastning og forstoppelse.

✔ Calcium

Styrker knogler, tænder o.a.
Bivirkning: Forstoppelse, jernmangel, nyreforstyrrelser ved overdosis.

✔ Jern

Gavner ilttransport i blodet o.a.
Bivirkning: Leverskade, vævsskade, øget risiko for kræft o.a. ved overdosis.

✔ Zink

Øger sårheling, gavner immunforsvar o.a.
Bivirkning: Kvalme, opkast, mavesmerter, jernmangel o.a. ved overdosis.

✔ Chrom

Mod sukkersyge, for højt kolesteroltal.
Bivirkning: Giftigt ved overdosis.

✔ Kreatin

Øger muskelstyrke og udholdenhed.
Bivirkning: Kvalme, diarré og fordøjelsesbesvær.
ADVARSEL: Stoffet må ikke anvendes, hvis man har nedsat nyrefunktion.

✔ Selen

Kræftforebyggende o.a.
Bivirkning: Tab af hår og negle, nervebetændelse ved overdosis.
ADVARSEL: Meget giftigt i for store mængder.

✔ Natrium

Gavner nervesystemet o.a.
Bivirkning: Blodtryksforøgelse ved overdosis.

PLUS FARER VED NATURMIDLER

Vigtigt om naturmedicin og kosttilskud

✓ Fiskeolie

Mod bl.a. gigt smerter.
Bivirkning: Opstød (»fiskebøvs«), let diarré.
ADVARSEL: Tag ikke fiskeolie sammen med blodfortyndende medicin. Stop også brugen en uge før en planlagt operation.

✓ Ginkgo biloba

Mod hukommelsesbesvær o.a. Stimulerer hjernens blodkredsløb.
Bivirkning: Lette mavetarmgener, hovedpine, allergiske reaktioner.
ADVARSEL: Er man i behandling med blodfortyndende medicin,

bør stoffet ikke anvendes uden samråd med lægen, fordi stoffet selv virker blodfortyndende og dermed forstærker virkningen. Derfor bør man også stoppe med stoffet to uger før en planlagt operation for at undgå problemer med healing af operationssåret.

✓ Perikon

Mod tristhed.
Bivirkning: Overfølsomhed.
ADVARSEL: Tag ikke perikon sammen med receptmedicin. Du risikerer interaktioner, dvs. at perikon svækker virkningen af lægemidlet.

✓ Q 10

Mod bl.a. let blodtryksforhøjelse.
Bivirkning: Normalt ikke i lave doser.

✓ Sølvlys

Mod bl.a. hestestigninger i overgangsalderen.
Bivirkning: Mave- og tarmgener, kvalme, opkast, hovedpine, bryst smerter, vægtstigning, allergiske reaktioner, tilfælde af blødning fra underlivet.

✓ Chlorella

Mod smerter.
Bivirkning: Allergisk reaktion.



PLUS

✓ Hvidløg

Modvirker åreforkalkning.
Bivirkning: Allergisk reaktion, mave-tarmgener.
ADVARSEL: Hvidløg kan forstærke virkningen af blodfortyndende medicin.

✓ Pebermynte

Mod oppustethed o.a.
Bivirkning: Sure opstød.
ADVARSEL: Brug ikke pebermynte, hvis du er gravid, eller har en sygdom i lever eller galdeveje.

✓ Baldrian

Mod søvnbesvær.
Bivirkning: Overfølsomhed.
ADVARSEL: Tag ikke baldrian sammen med sovemedicin eller alkohol.

✓ Echinacea (solhat)

Mod forkølelse.
Bivirkning: Udslæt, kløe, vejrtrækningsbesvær, svimmelhed, forhøjet blodtryk.
ADVARSEL: Brug det ikke, hvis du lider af sklerose, insulinkrævede sukkersyge eller leddegigt.

✓ Hestekastanje

Mod hævelser, uro i benene.
Bivirkning: Slimhindeirritation i mave og tarm.

✓ Guar

Mod for højt kolesterol.
Bivirkning: Mavesmerter, oppustethed, diarré og underlivsmerter.

✓ Ingefær

Ved gigt, mod køresyge o.a.
Bivirkning: Lette mavesmerter.
ADVARSEL: Gravidt må ikke bruge ingefær som kosttilskud pga. en teoretisk risiko for fo-



steret. Tal først med lægen, hvis du også tager blodfortyndende medicin.

✓ Kæmpenatlys

Mod betændelse, smerter o.a.
Bivirkning: Oppustethed, luft i maven.

✓ Grøn musling

Mod betændelse, smerter.
Bivirkning: Lidt maveubehag.

✓ Pilebark

Smertestillende.
Bivirkning: Mavesmerter, øget tendens til blødning.

✓ Djævleklo

Mod smerter i ben o.a.
Bivirkning: Kvalme, diarré.

✓ Pebermynte

Mod muskelsmerter.
Bivirkning: Overfølsomhedsreaktioner.

✓ Ginseng

Øger fysisk ydeevne o.a.
Bivirkning: Allergiske reaktioner o.a.
ADVARSEL: Ginseng kan være farligt sammen med blodfortyndende medicin. Det har vist sig at nedsætte virkningen af stoffet warfarin. Ginseng kan bl.a. medføre forhøjet blodtryk og virke blodfortyndende. Diabetikere skal anvende ginseng med forsigtighed og i samråd med lægen, fordi det kan sænke blodsukkeret.

PLUS TEMA

BEVAR DIN ungdom MED FISKEOLIE

Olien med de vigtige omega-3-fedtsyrer har ifølge undersøgelser stor indflydelse på vores livs-chancer

Der synes ikke at være nogen ende på de gavnlige virkninger af fiskeolie, der er blevet det absolut mest solgte naturmiddel i Danmark. Næsten hver uge dukker nye undersøgelser op, som udnævner olien med det store indhold af de livsvigtige omega-3-fedtsyrer som noget nær et »mirakelmiddel« mod alvorlige sygdomme som gigt, hjerte-kar-sygdom, demens, indlæringsbesvær, øjensyg-

domme og kræft.

Nu viser helt ny forskning, at fiskeolie har en ligefrem livsforlængende effekt ved at beskytte cellerne mod slid.

Jo mere omega-3 fiskeolie man har i blodet, desto bedre er kroppens celler beskyttet mod de skader og det slid, som medfører aldring og død.

»Omega-3 fiskeolier synes at beskytte de såkaldte telomerer, der sidder for enden af cellens kromosomer.

Den virkning beskytter vores celler mod aldring og kan måske holde os yngre i længere tid,« siger Jerk W. Langer, læge og foredragsholder, og en af Danmarks førende eksperter i fiskeolie og kosttilskud.

Holder længere

»Telomererne kan sammenlignes med plastduppen for enden af et snørebånd. På samme måde som duppen forhindrer snørebåndet i at trævle op, så beskytter telomererne vores kromosomer – og hermed vores arveegenskaber – mod at blive ødelagt. Men ved hver celledeling skæres et stykke af telomeret efter salamimetoden, og til sidst kan kroppens celler ikke dele sig længere.

Det spændende er, at forskerne nu viser, at fiskeolier får telomererne til at holde længere,« siger naturmedicinforskeren Jerk W. Langer.

Forskergruppen fra American Medical Association har

PLUS



fulgt en gruppe hjertepatienter gennem fem år og konkluderer, at hos dem med mest omega-3 fiskeolie i blodet er telomererne bedre bevaret.

Med andre ord er deres celler biologisk set blevet yngre.

»Det er en meget interessant undersøgelse. Opdagelsen af telomerer blev sidste år tildelt nobelprisen, så det er et højaktuelt forskningsfelt.

Virkningen beskytter vores celler mod aldring

Telomerer er en slags biologisk cpr-nummer, der afslører, hvor gammel vores krop i virkeligheden er. Jo kortere telomererne er, desto mere nedslidt er man. Fiskeolier styrker tilsyneladende det enzym, der opbygger nye telomerer. Det stemmer flot

overens med ny viden om, at fiskeolier modvirker demens, holder blodkarrerne smidige og forlænger livet hos hjertepatienter. Altså holder kroppen ung i længere tid,« siger Jerk W. Langer.

Gammel olie virker ikke

En række undersøgelser har grundigt dokumenteret fiskeolien beskyttende virkning i forhold til de store folkesygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, forhøjet blodtryk, Alzheimers og gigt.

Ny forskning viser imidlertid, at det er vigtigt for forbrugeren at være stærkt kritisk, når han eller hun vælger et fiskeolie-produkt.

Man risikerer at købe et middel, hvor olien er for gammel og dermed uden den ønskede virkning. Måske kan den ligefrem være farlig. Flere studier hævder, at harsk

(stærkt iltet) fiskeolie kan give betændelser i kroppen og måske ligefrem kræft, leddegigt og hjerte-karskader.

»Når fiskeolierne i kapsler bliver harske (stærkt iltede, red.) – det kan nemt ske, fordi der kun skal meget lidt ilt til – vil det lugte og smage grimt. Men man opdager det kun, hvis man skærer en kapsel over,« siger forskningschef Torger Børresen, DTU Aqua, der forsker i bl.a. fiskeolie.

»Det vil så sige, at når en kapsel f.eks. er deklareret til at indeholde 500 mg fiskeolie, vil indholdet måske reelt kun være 100 mg, fordi olien er blevet harsk. Om det er tilfældet, kan man finde ud af ved at skære en kapsel over og lugte til indholdet.«

Mange fiskeolie-producenter tilsætter antioxidanter for at modvirke harskningsprocessen.



PLUS FISKEOLIE HOLDER DIG UNG

Her hjælper fiskeolien dig

✓ Aldring

Jo flere omega-3 fiskeolier man har i blodet, desto bedre beskyttes kromosomerne i cellerne mod aldring, viser ny forskning. Enderne på kromosomerne, hvor arvematerialet sidder, forkortes med tiden, men tilsyneladende får fiskeolierne kromosomerne, og dermed kroppen, til at holde længere.

✓ Kredsløbet

Omega-3 fiskeolie fortynder blodet, så det ikke klumper sammen til en blodprop.

✓ Blodprop i hjertet

Efter en blodprop i hjertet sænker fiskeolier risikoen for et nyt hjertetilfælde. Blot én kapsel om dagen er ko til at halvere risikoen for pludselig hjertedød, fordi fiskeolier forebygger hjerterytmeforstyrrelser.

✓ For tidlig fødsel

Når kvinden tager fiskeolie i de sidste to måneder af graviditeten, varer hendes svangerskab i gennemsnit fire dage længere, svarende til 100 gram højere fødselsvægt. Det giver ekstra ballast for et for tidligt født barn.

✓ Rynker

Omega-3 fiskeolier giver huden en pænere og glattere glød.

✓ Åreforkalkning

Fiskeolie gør åreforkalkning mindre farlig ved at dæmpe den betændelse i åreforkalkningen på blodkarrets inderside, som ellers får blodet til at klumpe sammen til en blodprop.

✓ Kræft

Helt ny forskning viser, at fiskeolie kan forhindre udvækster i tyktarmen i at blive til kræft.

✓ Menstruationssmerter

Menstruationssmerter kan ofte dulmes af fisk og fiskeoliekapsler.

✓ Alzheimers sygdom

20 pct. af hjernens fedtstoffer er fiskeolier, der bl.a. omdannes til stoffer, som modvirker demens. Fisk og fiskeolier sænker faren for Alzheimers sygdom og demens. Høje doser fiskeolie forsinker måske udviklingen af demens i et tidligt stadium.

✓ Sukkersyge

Diabetikere har ofte for meget fedt (triglycerid) i blodet, der kan føre til åreforkalkning og blodpropper. Fiskeolier nedsætter blodets fedtmængde uden at påvirke blodsukkeret.

✓ Astma og allergi

Et barn født af en mor med astma eller allergi, har mindre risiko for selv at få sygdommen,



PLUS

hvis moderen under svangerskabet regelmæssigt spiser fisk. Jo flere fisk, desto bedre.

✓ Blodtrykket

Blodtrykket – det systoliske (den høje værdi) og diastoliske (den lave værdi) – falder lidt, når man spiser mange omega-3 fiskeolier, fordi de udvider blodkarrene.

✓ Depression

Fiskeolier løfter humøret og kan supplere behandlingen ved depression. Måske kan omega-3 fedtsyrer i høj doser mindske behovet for antidepressiv medicin. Nybagte mødre løber en større risiko for at få en barselsdepression efter fødslen, hvis de ikke spiser fisk under svangerskabet.

✓ Gigt/ømme led

Fiskeolie dæmper ledsmerter og modvirker stivhed. Hos gigt-ramte mindsker fiskeolie behovet for at den gigtmedicin, der kan have bivirkninger og være rigtig hård ved maven. Hos sportsfolk modvirker fiskeolie overbelastningsskader i sener og led.

Pas på anden medicin

Hvis du får blodfortyndende medicin eller skal opereres, skal du være varsom med brug af fiskeolie

✚ Fiskeolier skal bruges med en vis forsigtighed, hvis man får blodfortyndende medicin ordineret af lægen, f.eks. lægemidlet warfarin.

Årsagen er, at fiskeolie også virker blodfortyndende. Det indebærer, at blodet ikke klumper så let sammen til blodpropper.

Denne blodpropforebyggende effekt er af indlysende årsager rigtig nyttig, men tager man også medicin med samme effekt, er der risiko for, at blodet bliver alt for tyndt.

Man kommer lettere til at bløde.

»Pga. den potentielle blødningsrisiko anbefaler jeg, at man stopper med at tage tilskud med fiskeolie en uge før en planlagt operation og først starter igen en uge tid efter indgrebet – hvis der ikke er komplikationer,« siger læge Jerk W. Langer.



Hvor meget skal jeg tage?

Gør dig først klart, hvad du vil opnå ved at tage omega-3, for det har stor betydning for dosis.

⚠ Vil du have en basisdosis, som er god for kredsløbet, er det fint at spise fisk, helst en fed art, to gange om ugen. Ellers kan du tage et dagligt tilskud på 600 mg omega-3, svarende til en typisk fiskeoliekapsel.

⚠ Vil du dæmpe ledsmerter eller mildne betændelsessygdomme i hud eller fordøjelseskanaal, skal du op på en højere dosis – omkring 3.000 mg dagligt. Spis helst fed fisk hver eneste dag, eller – som de fleste ender med – tag supplerende fiskeolie-kapsler hver dag.

Få meget mere indhold på B.T. Plus

Sundhed

Forbrug

Motion



Slank

Bil og camping

Rejser

Se mere på bt.dk/plus