

Får vi vitaminer og mineraler nok i en dansk normal kost

Får vi vitaminer og mineraler nok i en dansk normal kost?

Af Claus Hancke,
Lyngby d. 13.9.2001

Det hurtige svar er: "Nej!" - og det er der mange grunde til. I mange år har det stående budskab fra den medicinske verden været, at kosttilskud er unødvendigt. Blot vi spiser en "varieret kost", så er vi sikret de vitaminer, mineraler og sporstoffer, som vi måtte behøve i dette liv.

Rapporten synes at negligere fire små detaljer. For det første køber vi den forkerte kost. Jeg har svært ved at finde sundhedsmæssige argumenter for at vi danskere årligt skal konsumere 15.000 tons pomme-fritter.

For det andet indeholder den kost, vi køber, ikke det, vi tror. På grund af intensiv udnyttelse af jorden og industriel forarbejdning af fødevarerne, er kosten ofte så udpint, at man nu er begyndt at tale om at det er nødvendigt at "berige" den.

For det tredje indeholder den ting, vi ikke tror - og heller ikke får at vide.

Dette gælder specielt importerede madvarer, men de danske kan ikke sige sig fri. Kosten bidrager desværre aktivt til forurening af kroppen med sprøjtemiddelrester, medicinrester og tungmetaller.

For det fjerde tilbereder vi maden forkert.

Tænk på antallet af frituregryder i de danske hjem. De rummer hver ca. 2 liter fritureolie. Denne olie varmes ganske højt op for at kunne stege den neddyppede mad. Ofte bruges billig, flerumættet, vegetabilsk olie, som under opvarmningen hærdes og ændres fra cis-til trans-form, og oxidationstallet stiger voldsomt.

En sådan olie må kun bruges én gang. Men hvor mange hælder to liter fritureolie ud efter første måltid. Næ, det får henstå, og så bruger man det igen. Og hvor skulle man i øvrigt hælde det ud? I vasken? Eller skal det til Kommunekemi som kemikalieaffald?

Resultatet er en grydefuld frie radikaler, som er vanskelig at betragte som menneskeføde. Både forurening og ovennævnte "oxidations-bombe" er i sig selv årsag til et øget behov for de vitaminer, mineraler og sporstoffer, som kaldes antioxidanter. Dertil kommer så nødvendigheden af, at erstatte manglen på disse tilskud i en såkaldt "varieret kost".

I erkendelse af, at ikke alle spiser en varieret kost, kan man så til nød svinge sig op til et råd om en daglig vitaminpille, som indeholder 100% af det Anbefalede Daglige Tilskud (ADT).

ADT grunder sig hovedsageligt på det amerikanske RDA (Recommended Daily Allowances) fra fyrrerne. Dengang stod den amerikanske sundhedsstyrelse FDA (Food and Drug Administration) usikkert over for de forskellige vitaminer og mineraler, og ønskede faste værdier, som man kunne anbefale befolkningen som et minimum for at undgå mangelsygdomme.

Det gjorde FDA ved at udsende et blankt stykke papir til de store fødevarereproducenters laboratorier, og bad dem nedskrive deres vurdering af kroppens daglige behov for tilskud

af vitaminer og mineraler.

FDA fik så alle disse stykker papir tilbage med de forskellige laboratoriers forslag til vitamintilskud, og

FDA dannede herefter RDA ved at tage gennemsnittet af de indkomne forslag.

Historien stammer fra en tidligere medarbejder i FDA, og hvis den er sand, må vi konstatere, at der ligger et dybt seriøst forskningsarbejde bag æstimeringen af disse værdier. I mere fremsynede forskerkredse oversættes RDA da også som: "Rats, Drugs and Assumptions" i en erkendelse af, at FDA holder meget af dyreforsøg og medicin, samt at RDA (og ADT) hviler på rene formodninger.

De fleste andre lande fulgte imidlertid hurtigt disse anbefalinger, og således har vi i Danmark fået "ADT".

På den baggrund er det interessant, at ADT i dag står som den autoritative sandhed med værdier, der er så lave, at de kun lige akkurat holder os fri af skørbug og beri-beri. Disse fikserede ADT-værdier efterlader et indtryk i befolkningen, at disse behov er generelle. Der lades ingen mulighed åben for individuelle forskelle i behov eller evne til at optage disse stoffer. - Og intet er mere forkert.

Der er overordentligt stor individuel forskel i såvel absorption som behov. Dette er påvist ved dyreforsøg, og der er intet som berettiger en tro på mindre individualitet hos mennesker.

"Blandt indavlede rotter på identisk kost udsondrede nogle 11 gange mere fosfat i urinen end de øvrige. Nogle syntes at behøve 40 gange mere A-vitamin, og nogle unge marsvin krævede 20 gange mere C-vitamin end andre." (Biochemical Individuality, prof. J. Williams).

Forskere anvender gerne indavlede stammer for at nedbringe individuelle forskelle til et minimum, men endda udviser de betydelige biokemiske uligheder.

"RDA kan ikke anvendes til at definere tilstrækkeligheden af næringer. Forklaringen ligger i den meget store variation i det individuelle næringsbehov". (Prof. Arlin: The Science of Nutrition)

Efterhånden som forskningsresultaterne hober sig op, må man erkende, at det ikke blot er nødvendigt at opjustere ADT, men kraftigt øge doserne af enkelte vitaminer og mineraler, som har en imponerende sygdomsforebyggende effekt, som for eksempel E-vitamin, Selén, Folsyre og C-vitamin:

Vi så i Lancet 1996 et studie over E-vitamin, der viste en 75 % reduktion i antallet af blodpropper i hjertet og en 50 % reduktion i hjerte/kar dødelighed ved indtagelse af 4-800 IU. - ADT er 15 IU.

En optimal daglig anbefaling (ODA) burde måske være 200mg.

JAMA publicerede en kontrolleret undersøgelse, der viste en 50 % reduktion af cancerdødsfald i forhold til placebo ved indtagelse af 200 µg Selén dagligt. (JAMA 25/12-96). - ADT er 50 µg. ODA burde være 200 µg Selén dagligt.

Gentagne studier igennem en 12-års periode viste, at man kunne reducere forekomsten af rygmarvsbrok hos nyfødte med 70-75%, hvis deres mødre havde fået folsyretilskud på 0,4 mg dagligt. Før og tidligt i graviditeten. (Can. Med. assoc. J. 1993). - ADT er 0,1 mg. ODA burde være 0,4mg.

Vi mennesker har det tilfælles med aber og marsvin, at vi ikke selv kan producere C-vitamin. Alle øvrige dyr kan. En almindelig gris producerer ca. 10 gram i døgnet, og under stress mangedobles denne egenproduktion. Den dobbelte nobelprismodtager Linus

Pauling anbefalede, at vi indtager 5 gram pr.dag og i udsatte situationer, f.eks. overhængende infektion, 10-15 g dagligt.

Litteraturen har en lang række forskningsresultater som samstemmende viser, at indtagelse af mindre end 65 mg C-vitamin dagligt medfører en betydeligt øget risiko for kræft. Hvorfor er ADT så 60 mg?

Det er da også interessant, at FDA anbefaler 55 mg/kg kropsvægt pr. døgn - for aber. Det svarer til 3-4 gram C-vitamin dagligt for mennesker - og ikke 0,06 gram, som ADT angiver. ODA burde være 500 mg.

Hvis vi forestillede os, at vi i vor kost kunne indtage ADT, ville det altså ikke være tilstrækkeligt til at kunne opnå ovennævnte sygdomsforebyggende effekt.

Med det in mente, er det jo forstemmende, at vi end ikke har en chance for at dække blot ADT igennem "en varieret kost". En af vore mest seriøse ernæringseksperter, dr.techn.

Lars Okholm, har for længst påvist, at selv om vi retter os punktligt efter "madpyramiden", vil vi komme til at mangle vitamin D og B6, Folinsyre, Zink, Krom, Selén og Jod, - blot for at komme op på ADT.

Også opbevaringen af vore levnedsmidler mindsker næringsindholdet betydeligt. Både C- og E-vitamin ødelægges i vid udstrækning ved dybfrysning.

Selv mineraler går tabt fordi f.eks. grøntsager dampes inden de fryses, men også fordi krystaldannelser skader cellevæggene når de optøs, hvorved de vandopløselige mineraler løber ud. Der tabes ca. en tredjedel af både kalcium og magnesium. En stor del af de mineraler, som nu er tilbage, hælder vi herefter ud med kogevandet.

Vi bør drage i det mindste to vigtige konklusioner:

- For det første er der utilstrækkeligt med selv helt nødvendige vitaminer, mineraler og sporstoffer i "en varieret kost".

- For det andet ville vi kunne nedbringe forekomsten af svære, livstruende sygdomme, som plager vort samfund og dets borgere, blot ved at indtage visse vitaminer, mineraler og sporstoffer i væsentligt højere doser, end i ADT.

Jeg vil derfor appellere til, at der arbejdes målrettet imod en Optimal Daglig Anbefaling (ODA), som kan tilfredsstille disse behov, og som kan justeres efterhånden som vor viden øges og konsolideres.

Det er på tide, at RDA og ADT bliver hældt ud med kogevandet og erstattet af ODA.