

Drop fastfood – og få det bedre

Når du har en kronisk sygdom, kan kosten have stor betydning for immunforsvaret. Og det kan igen have betydning for, hvordan sygdommen udvikler sig.

Af Anne Weimar

Journalist



Vi ved allerede en masse om, hvad mennesker bliver syge af, og hvordan kosten kan have afgørende betydning især for kronisk syge. Man kan ikke pege på én enkelt ting, og sige, at det er årsagen. Men rigtig meget tyder på, at der er "triggere" i kosten, som forstyrrer immunforsvaret. Det er 'summen' af det, vi indtager, der kan gøre folk syge

Mia Damhus

● I Ryesgade på Nørrebro i København, inde i en baggård, sidder en kvinde i begyndelsen af 50'erne og taster løs. Endnu en travl dag er gået, og de sidste patienter er smuttet. Lyset på det lille kontor er lyst og blidt. Umiddelbart ånder alt fred og idyl, men virkeligheden er en lidt anden. På Center for Ernæring og Terapi dukker der dagligt patienter op, der er desperate for at få hjælp. For hvem hvert måltid, hver dag, kan udgøre en potentiel risiko for, at deres kroniske sygdom bliver forværret, uden at de rigtig ved hvorfor. Men sådan behøver det ikke at være.

Ernæringsterapeut, faglig leder af ernæringsterapeutuddannelsen, mangeårig brygmester og farmaceut Mia Damhus har sat tid af til at lade sig interviewe. Hun anses for at være en af landets mest respekterede kapaciteter indenfor 'functional medicine' og sidder blandt andet i Sundhedsstyrelsens råd vedrørende alternativ behandling.

Som forfatter til flere bøger, senest fagbogen "Andre Boller på Suppen", slår hun til lyd for, at man forsøger at bygge 'bro' mellem offensiv kostintervention som et område, der kan komplementere medicinsk og kirurgisk behandling. Med afsæt i mere end 300 videnskabelige referencer er der dog ikke meget "alternativt" over hendes budskaber.

I virkeligheden er det evidensbaseret viden, som 'blot' møder meget skepsis, fordi der er en hel del kon-

servatisme og forståelig skepsis overfor ikke-medicinske måder at håndtere kroniske sygdomme på.

»Vi ved allerede en masse om, hvad mennesker bliver syge af, og hvordan kosten kan have afgørende betydning især for kronisk syge. Man kan ikke pege på én enkelt ting og sige, at det er årsagen. Men rigtig meget tyder på, at der er "triggere" i kosten, som forstyrrer immunforsvaret. Det er 'summen' af det, vi indtager, der kan gøre folk syge,« siger Mia Damhus, og fortsætter.

»Der er flere forklaringer på, hvorfor det er sådan. I Danmark er kosten indenfor de senere år blevet særdeles ensidig og 'udpint'. Vi har et forhøjet brug af antibiotika, som vi enten selv indtager, eller også får vi det som medicinrester gennem kød. Generelt er vi for stressede – og for ukritiske, for eksempel i forhold til smertestillende håndkøbsmedicin,« siger hun.

I Skandinavien udmærker Danmark sig ved at have det højeste forbrug af smertestillende medicin, som indeholder paracetamol. Selv om vi gerne vil tro det, er det ikke 'ufarligt', fordi det ikke er på recept. Lægger man kraftig medicin til, som kan være nødvendigt for at håndtere eksempelvis en kronisk sygdom, bliver kroppen belastet – ikke alene af sygdommen, men også af andre udefrakommende faktorer. Og det er ikke altid så hensigtsmæssigt.

Vejen til mere energi og ro i en kronisk sygdom betyder ikke, at patienten skal lade være med at tage sin medicin, understreger Mia Damhus. Hun kunne ikke drømme om at underkende en læges råd og vejledning. Men lidt perspektivering i forhold til den enkeltes spisevaner og sygdomsprofil kunne de fleste have meget gavn af. En del patienter ville kunne nøjes med mindre medicin, tilføjer hun.

For lidt – og for meget...

I 2010 offentliggjorde Fødevarestyrelsen en undersøgelse, hvor man havde analyseret 5000 danskers kostvaner. Groft sagt udgør seks fødevarer – og alkohol og sukker – 75% af gennemsnitsdanskernes energiindtag. Det, vi indtager igen og igen er: Hvede, rug, kartofler, mælkeprodukter, svinekød og oksekød. De sidste 25% er alt det andet – eksempelvis grønsager, ris, nødder, lam, fisk, kylling og så videre. Alt i alt, påpeger Mia Damhus, ender vi med at spise en meget ensidig kost, som igen betyder mangel på næringsstoffer. De personer, der er særligt disponerede, risikerer at udvikle reaktioner over for visse fødevarer. I forhold til at få børn, er det heller ikke nogen god udvikling, fordi for få af vores genetiske muligheder blive aktiveret.

Ikke skræmmebilleder, men evidens

Mia Damhus' verbale kanonsalver er alt andet end hentet ud af den blå luft. Ikke overraskende argumenterer hun derfor også for, at man går efter økologiske og bio-

FOTO: LISBETH HOLTEN



»Det er ikke synd at bede folk om at lave om på deres livsstil. Det er synd ikke at fortælle dem, at det rent faktisk kan lade sig gøre«, siger Mia Damhus blandt andet i sin bog "Andre boller på suppen".

dynamiske fødevarer, uden at det i sig selv behøver at give svaret på alle problemer. Det paradoksale eksempel var en ung patient – en pige, der går i 9. klasse.

»Patienten kom fra en familie, som altid havde gået virkelig seriøst til værks i forhold til at tilberede sund mad. Hun havde hele sit liv spist økologisk og biodynamisk. Derfor kunne det umiddelbart se ud til, at alt var i sin skønneste orden. Men da hun havde fået gigt og havde mange smerter, søgte familien rådgivning hos os. Sammen besluttede vi at fjerne korn- og mælkeprodukter i fire uger og så

introducere det igen. Vi ville gerne se, hvordan hun ville reagere,« fortæller Mia Damhus, og fortsætter.

»Da hun fik mælk igen, fik hun gigtsmerter, der hurtigt bredte sig til hele kroppen. Glutenholdige kornprodukter gav hende simpelt hen feber. De to fødevarergrupper kan hun i dag godt komme uden om, men sukker er vanskeligere. Hun er som mange andre glad for is og kager, så der er en udfordring. Men det siger lidt om, hvor belastet kroppen kan være, hvis den får noget, den faktisk ikke kan tåle.«



“

Jeg er lidt forbavset over, at selv om antallet af kronisk syge stiger for hver dag, er det ret svært at trænge igennem med budskabet om, at man kan sætte ind på mange planer. Vi burde samarbejde om at gribe fat i patienter, allerede når de er nydiagnosticerede

Mia Damhus

I gamle dage

Det kan være nærliggende at romantisere 'de gode gamle dage'. Og måske gå så langt tilbage i historien, at paleo – stenalderkost – lyder som løsningen på de fleste helbredsproblemer. Helt så enkelt er det nu ikke. Og som eksemplet med pigen illustrerer, er det mere komplekst end som så. Et oplagt område at sætte ind, siger Mia Damhus, er dog at lovgive om, at slik og kager ikke hører til i småbørnsinstitutioner og skoler. Og at vi ser i øjnene, at 'mad' ikke altid er, hvad det giver sig ud for at være.

»Da min mormor var barn, var mælk og kød noget helt andet, end det er i dag. Køernes liv og det foder de fik, betød, at de godt nok gav mindre mælk, men kvaliteten var bedre. Der var heller ikke medicinrester i, som vi kender det i dag. Den høje produktion man har nu, er sket på bekostning af dyrenes velfærd og sundhed. I dag bliver korn modnet hurtigere. Mange landmænd bruger stråforkortere og ukrudtsmidlet Roundup lige før høst. Man kan spørge sig selv, hvad det mon betyder for den del af befolkningen, der i forvejen er disponeret for ikke at kunne tåle korn?« spørger Mia Damhus.

Pauser – ikke kure

Ifølge Institut for Folkesundhed vil antallet af kronisk syge danskere i 2020 stige til to millioner. Udviklingen skyldes flere ting. Udover de allerede nævnte fødevarer, produktionen og forarbejdningen, bliver vi paradoksalt nok også ældre, ligesom man er blevet dygtigere til at håndtere de kroniske sygdomme. Selv om de medicinske landvindinger er markante, er det en 'bagvendt måde' at anskue behandling på. Man bør under alle omstændigheder se på, hvad patienten spiser, understreger Mia Damhus.

Derfor er det ubalancen mellem kost og medicin, der bekymrer og undrer Mia Damhus. Det er ikke raketvidenskab at lokalisere oplagte muligheder for at forbedre folks helbred og livskvalitet i al almindelighed. Der er ikke tale om magiske kure, askese eller brutale kuli-

nariske afsavn, endsige at man skal stoppe med at tage sin medicin – tværtimod.

»Men i takt med at medicinforbruget stiger – for eksempel for den meget kostbare biologisk medicins vedkommende, ville det være oplagt at forsøge at afdække, om man kunne påvirke sygdommene med mindre drastiske metoder,« siger hun.

Der er evidens for, at pesticider i kosten betyder noget for så alvorlige ting som vores børns udvikling af immun- og nervesystem. Så det er sund fornuft at spise økologisk, men det er ikke altid nok. Nogle gange har kroppen bare brug for at få deciderede pauser fra visse fødevarer. Det kan for eksempel være mælk eller kød for nogle patienter.

»I mange tilfælde ser vi patienter, der allerede efter nogle uger får det markant bedre. I visse tilfælde ender de med at klare sig med mindre eller med en mildere medicinsk behandling,« forklarer hun.

Drop fastfood helt

Med videnskaben som fundament kan det godt lade sig gøre at bruge kostintervention til at få en bedre balance i kroppen. Det vigtige er at blive klar over, hvor den kroniske patients individuelle grænser går. Fastfood har Mia Damhus dog intet godt at sige om.

»Meget af det mad gennemsnitsdanskere indtager, egner sig ikke engang til at være hundemad. Det



har intet med mad at gøre. Det egner sig ganske simpelt ikke til at være menneskeføde. For kronisk syge – eksempelvis gigtpatienter – kan valget af forkerte fødevarer have enorm betydning for, hvordan man trives. I værste fald kan man ende med at blive endnu mere syg,« siger Mia Damhus, der dog understreger, at eksempelvis gigtpatienternes fødevarerintolerans er meget individuel. Det handler om at finde ud af, hvor den enkeltes egen grænse går. Men gå helt uden om at købe færdig fastfood som burgere, pølsehorn og pizza-slices, understreger hun.

Det behøver ikke være radikale forandringer, der skal til for at ændre på sine kostvaner. Hvis man er vild med pizza, kan man lave den selv af kornprodukter, der ikke indeholder gluten. Derved kan man måske nå en balance, som kroppen har glæde af. Næste skridt kan være at købe flere økologiske varer. Og optimalt set kunne det være godt at få kostændringerne til at spille sammen med den eventuelle medicinske behandling.

Lys forude for et samarbejde

Center for Ernæring og Terapi, hvor Mia Damhus arbejder, inviterer gerne til samarbejde om en an-

den tilgang til behandling af kroniske sygdomme. Senest er der etableret et tættere samarbejde blandt andre med en gruppe praktiserende læger.

»Jeg er lidt forbavset over, at selv om antallet af kronisk syge stiger for hver dag, er det ret svært at trænge igennem med budskabet om, at man kan sætte ind på mange planer. Vi burde samarbejde om at gribe fat i patienter, allerede når de er ny-diagnosticerede,« pointerer Mia Damhus.

Der er dog sket fremskridt, som har betydning for patienter med autoimmune sygdomme. For eksempel er tandlæger holdt op med at bruge kviksølv i tandfyldninger. Man er blevet mere opmærksom på blyforurening, så der ikke længere er så meget bly i benzinen. Både bly og især kviksølv kan udløse autoimmune sygdomme.

»Vi kunne godt ønske os en seriøs dialog med læger, for eksempel på de hospitalsafdelinger, der behandler patienter med autoimmune sygdomme. Når der kun er én diætist til et helt hospital, er det klart, at alt for mange aldrig får kostrådgivning, selv om de kunne have glæde af det. Jeg synes, det kunne være interessant at lave et fælles projekt omkring nydiagnosticerede patienter. Vores erfaring er jo, at symptomerne kan ændre sig dramatisk ved kostintervention. Det kan være, vi kan hjælpe de 3%, der ellers ikke kan hjælpes med medicin,« slutter Mia Damhus.