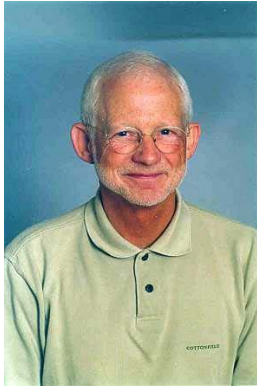


Det sunne sukker



Carsten Vagn-Hansen, i Danmark kjent som Radiodoktoren, turde være et kjent navn for mange. Som Fritt Helsevalg kjemper han i Danmark for helsefrihet, og har uttalt seg en rekke ganger om EUs kosttilskuddsdirektiv og Codex Alimentarius. Men her skriver han om noe ganske annet, om sukker. Og han skriver at sukker er sunt! Det finnes åtte essensielle sukkerstoffer, skriver ham – og kroppen trenger dem alle. Hvitt raffinert sukker er ikke en av dem ...

Det sunne sukker

Artikkel av Carsten Vagn-Hansen, Danmarks "radiodoktor"

Kilde: http://www.carsten-vagn-hansen.dk/Artikler/det_sunde_sukker1.asp

Oversatt av Lars Klette, Fritt Helsevalg

Når vi snakker om sukker, mener de fleste det raffinerte hvite sukker, som skjuler seg i mange næringsmidler, og som de fleste spiser alt for mye av. Men raffinert sukker er som kjent ikke sunt. Det stimulerer bukspyttkjertlen alt for mye, og resultatet er at den produserer alt for store mengder av hormonet insulin. Til tross for at det påvirker blodsukkeret og øker appetitten, pøser vi innpå med enda mer sukker og andre raffinerte karbohydrater, som slikkeri, brød, kaker, m.m., som omgående brytes ned til sukker i magen og tas opp i blodet. Takket være den store mengden insulin i blodet, avleires sukkeret som fett. Det er altså ikke fett vi blir fete av, men av sukker og et raffinert kosthold. Alminnelig sukker er sammensatt av glukose og fruktose.

Skal du bruke sukker, er det best at bruke naturlig sukker, for eksempel økologisk, brunt rørsukker som inneholder stoffer, bla. krom og magnesium, som medfører at vi kan omsette sukkeret på en måte som kroppen tåler.

Åtte essensielle sukkerstoffer

For at kroppen skal kunne fungere skikkelig, har vi behov for å innta en rekke forskjellige sukkerstoffer, hvorav åtte er livsviktige. I et vanlig norsk kosthold, i tråd med myndighetenes anbefalinger, får vi i oss kun to, nemlig glukose fra hvitt sukker og galaktose fra blant annet melkesukker (laktose) og pektin. De andre seks sukkerstoffene forsvant fra maten da vi gikk fra å være samlere og jegere til vi begynte å spise bearbeidet og raffinert mat. Normalt greier ikke kroppen å danne disse seks sukkerstoffene selv, som har stor betydning for immunsystemets og kroppens øvrige funksjon. Disse seks sukkerstoffene danner sammen med fettsyrer og proteiner ulike budbringerstoffer som setter cellene i stand til å kommunisere med hverandre, slik at de kan regulere sine innbyrdes funksjoner og virkninger til det beste for kroppen. Rommet mellom cellene – det ekstracellulære rom, samt cellenes overflate, er fylt med sukkerstoffer. Cellenes reseptorer eller mottakere, som er til for kommunikasjonen mellom cellene, er kjemiske forbindelser dannet av nettopp sukkerstoffer.

Sukkerstoffer er lange molekyler som kan vende og dreie seg på utallige måter, alt etter hvordan de påvirkes. På denne måten kan de bære informasjon, som videreføres når de setter seg på cellene. Sammen med elektriske signaler fra celle til celle, kan cellene på denne måten regulere hverandres vekst og funksjon. Sukkerstoffer kombineres med proteinstoffene til glyko-proteiner og fettsyrer til glyko-lipider.

Disse sukkerstoffene har derfor betydning for fornyelse og reparasjon av cellene, for immunforsvaret, som beskytter oss mot angrep fra for eksempel virus, for utrensning av skadelige stoffer og avfallsstoffer, samt for mange andre viktige kroppsfunksjoner.

• De åtte sukkerstoffene er:

Glukose som er en del av (vanlig) sukker og nedbrutt stivelse – et druesukker vi får i oss alt for mye av via næringsmidler.

• **Galaktose** Hemmer kreftvekst og spredning av kreftceller, især til leveren. Bedrer sårtilheling. Øker opptaket av kalk. Beskytter øynene mot skader. Nedsatt mengde finnes blant annet ved visse autoimmune sykdommer som f.eks. leddegikt og lupus. Godt for langtids hukommelsen. Finnes blant annet i pektin.

• **Mannose** Øker kommunikasjonen mellom cellene. Forsterker kroppens selvhelingsevne. Hemmer veksten av kreft og spredning av kreft. Forebygger bakterieangrep, virusangrep, parasitter og soppangrep. Nødvendig for produksjon av cytokiner - angrepsceller i det spesifikke immunforsvaret nødvendig for å beskytte oss mot mikroangrep. Nedsetter betennelsesreaksjonen ved leddegikt. Finnes bla. som acemannan i Aloe Vera juice

• **Fucose** Finnes i brystmelk. Øker utviklingen av hjernen og hjernens evne til å huske lenge. Viktig for immunsystemet og kampen mot kreft. Motvirker blant annet herpesvirus. Motvirker luftveisinfeksjoner og hemmer allergiske reaksjoner.

• **N-Acetylgalaktosamin** Hemmer spredning av kreftsvulster, bedrer kommunikasjonen mellom cellene. Folk med hjertelidelser har nedsatt mengde av N-Acetylgalaktosamin. (lav biotilgjengelighet, dvs. nedsatt opptaksevne).

• **N-acetylglukosamin** Motvirker kreft og HIV, stimulerer immunforvaret. Glukosamin er et nedbrydningsprodukt av N-acetylglukosamin som styrker og reparerer brusk, samt nedsetter smerter og betennelsesaktige reaksjoner. Viktig for innlæring. Reparerer tarmslimhinnen ved f.eks. Crohns sykdom, Colitis ulcerosa og blæreslimhinnen ved interstitiell cystitis.

• **N-acetylneuraminsyre** Spesielt viktig for utvikling av hjernen og innlæringsevnen. Finnes i store mengder i brystmelk. Studier viser at barn som blir ammet, blir i gjennomsnittet mer intelligente enn barn som ikke får brystmelk. Godt for hukommelsen og bruken av hjernen. Hemmer virus og bakterier. Nedsetter det dårlige LDL-kolesterolet. Viktig for slimdannelse. (Nedsatt evne til slimdannelse og dermed dårligere immunforsvar, opptrer ved bl.a. Sjögrens syndrom og hos alkoholikere).

- **Xylose** Motvirker bakterier og virus. Bedrer cellekommunikasjonen. Forebygger kreft i mage-tarmkanalen. Gir ikke hull i tennene (Xylitol i for eksempel tyggegummi er et sukkeralkohol, som fremstilles fra xylose. Hvor finner vi dem?)

Essensielle sukkerstoffer finnes særlig i: Brystmelk, sopp, (Reishi, Cordyceps sinensis, Shiitake, Maitake, Coriolus versicolor,, m.fl.), i visse typer frukt, som bær og grønnsaker, ubearbeidet fullkorn, røtter og planter som f.eks. Aloe Vera. De finnes også i muggent brød og i kitin fra skaldyr (glukosamin).

Det kan være problematisk å få i seg alle disse åtte sukkerstoffene via maten, med mindre man er pinlig nøye med kostholdet, noe flertallet mennesker ofte ikke er. Så inntil tilgjengeligheten øker, kan man ta de som kosttilskudd – se etter glykoprodukter i helsekosthandelen.

Eksempler på feilaktig cellekommunikasjon:

Et skoleeksempel på en konsekvens av feilaktig cellekommunikasjon er MS (multipel sklerose), hvor immuncellene er feilinformert og angriper myelinskjeden – nervecellenes isolasjon. Det er hevet over tvil at kroppen ikke vil fungere optimalt dersom det oppstår kommunikasjonsproblemer mellom cellene. Flere studier viser økt selvhelbredelsesevne og sterkere resistens hvis man er nøye med å få i seg disse åtte sukkerstoffene. I motsatt fall stiller man seg "lagelig til for hugg" for en rekke indikasjoner, se neste avsnitt, for å nevne noen:

- MS er et eksempel på en autoimmun lidelse. Andre autoimmune lidelser er lupus, type 1 diabetes, leddgikt, Crohns sykdom og colitis ulcerosa.
- Ved psoriasis dannes det hudceller som vokser oppå hverandre og danner den typiske skjellaktige psoriasishuden, da cellene ikke mottar de rette signalene som skal til for å stoppe celledannelsen straks de nye cellene har erstattet de gamle.
- Ved astma og allergier overreagerer immuncellene og starter en reaksjon.
- Symptomer ved kronisk tretthetssyndrom og fibromyalgi dempes ofte betydelig ved inntak av glyko-ernæring.
- Hos kreftsyke kan sukkerstoffene lindre kraftige reaksjoner fra stråler og kjemoterapi, mens kreftbehandlingen styrkes. Dette resulterer i lengre overlevelse og bedre livskvalitet.
- Forskning fra Florida universitet viser at når nivået av disse 8 sukkerarter er lavt, kan kreftsykdommer forekomme.
- Sukkerstoffene kan øke drepercelleaktiviteten med 50% hos sunne mennesker og opp til 400% hos mennesker med nedsatt immunforsvar.
- I november utgaven av "The Proceedings of the Fischer Institute for Medical Research" konkluderte man med at glyco-ernæring forbedret tilstanden hos forsøkspersoner med ADHD (DAMP barn) og reduserte et visst antall av deres symptomer.
- En av grunnene til at spedbarn som får morsmelk er beskyttet mot mange forskjellige infeksjoner, er at morsmelken inneholder fem av de livsviktige sukkerstoffene, altså synes morsmelk å være den beste glyko-ernæring som finnes i dag.

Litteraturhenvisninger: Man kan lese mer om de essensielle sukkerstoffene i heftet "Mirakkelsukker" av Rita Elkins. (på amerikansk: Miracle Sugars. The new class of missing nutrients by Rita M H. Elkins) Sugars That Heal: The New Healing Science of Glyconutrients by Dr. Emil I. Mondo, Mindy Kitei The Ballantine Publishing Group, New York 2001

Lenker relatert til glyco-ernæring: Les mer om glyco-ernæring her og finn forhandlere: www.dsgnet.dk/Sites/leverandører/Glyco-ernæring.asp

Les om videnskap og artikler som er utgitt om "glyco ernæring" og glycobologi: <http://www.glycoscience.com/>

Linker: Link til originalartikkelen: http://www.carsten-vagn-hansen.dk/Artikler/det_sunde_sukker1.asp

Lege Læge Carsten Vagn-Hansens hjemmeside: <http://www.carsten-vagn-hansen.dk/>

Hvem er Carsten Vagn-Hansens? På hans hjemmeside står å lese:

Født 1938. Student fra Sorø Akademi 1956. Lægelig embedseksamen 1965.

Fra 1970 til 1988 praktiserende læge i Aabenraa. Derefter "handelsrejsende sundhed".

Gift 30-6-1962 med sygeplejerske Joan P.K. Hansen, født 1938. Fire børn og fem børnebørn.

Har fra 1976-87 været lektor og kursusleder i praktiserende lægers centraliserede efteruddannelse. 1975-82 medlem af bestyrelsen for Dansk Selskab for almen Medicin. 1979-82 præsident for SIMG – det internationale selskab for almen medicin.

Medlem af redaktionen på sundhedsbladet Naturlig – der fås hos Matas og Helsekostforretninger.

1985 til 1987 TV-doktor i DR TV. Fra januar 1992 radiodoktor i Danmarks Radio med en ugentlig timeudsendelse tirsdag fra 11-12. Skriver ugentligt om sundhed til Jyske Vestkysten og Nordjyllands, Århus og Fyens Stiftstidender. Tidligere mangeårig lægekonsulent i Sønderjyllands Amt, Aabenraa Kommune samt på tre revalideringsinstitutioner i hhv. Sønderborg, Aabenraa og Haderslev.

Underviser og foredragsholder. Bl.a. om sundhed generelt i forskellige aldersklasser, ved seniorkurser, om smerter, stress, gigt mm. 1992 til 2005 radiodoktor DR. 2005- TV-udsendelser på DK4 "Sundhedskonsulenten"

