



Syk av sukker. Frisk av fett.

Denne boken er en ny utgave av «Sukker en snikende fare», som kom i 2004. I den nye boken er et par kapitler helt nye, mens noen er fjernet, blant annet de som handler om Coca Cola og politiske sider ved sukker. De øvrige kapitlene er ifølge forfatterne oppdatert og omskrevet.

Boken er en av de siste i rekken når det gjelder å sette fokus på sukkerets skadevirkninger på helsen. Ernæringsfysiolog og dr.philos. Dag V. Poleszynski har markert seg over mange år som en kritiker til den offisielle norske ernæringspolitikken. Biolog og dr.philos. Iver Myrsterud

har vært opptatt av evolusjonsteorien og steinalderkost. Boken tar for seg sukkerets betydning og rolle ikke bare i helsemessig betydning, men også i en historisk og i samfunnsmessig sammenheng.

Sukker forårsaker langt flere skadevirkninger enn fedme, tapper kroppen for vitaminer og mineraler og svekker immunforsvaret. Forfatterne lister opp ca. 70 forskjellige fysiske sykdommer eller lidelser som kan tilbakeføres til høyt sukkerforbruk. Sukker har også stor innvirkning på mentale og emosjonelle forhold som angst, depresjon, humørsvingninger, hyperaktivitet og andre adferdsproblemer, konsentrasjonsevne og søvnløshet. I tillegg er sukker vanedannende og kan derved føre til andre former for avhengighet. Forfatterne går meget grundig

inn på sykdomspanoramaet og forklarer grundig sammenhengen mellom sukkerforbruk og helseplager. Ikke alle deler forfatterens syn på at poliovaksine er en velsignelse. Men det er interessant at de nevner at et lavglykemisk kosthold kan forebygge polio.

Forfatterne vier et helt kapittel i boken til sammenhengen mellom sukker og avhengighet. Og at avhengighet av sukker disponerer for andre former for avhengighet som av alkohol, tobakk, narkotika og kaffe. Forfatterne beskriver videre hvordan Coca Cola skaper avhengighet. Allerede ved oppstarten i 1886 fikk produsenten lov til å tilsette en kopp kaffe per liter. Kaffe er med på å forsterke økningen av blodsukkeret og derved den øyeblikkelige positive følelsen en får når en spiser noe søtt.

Det ser også ut til å være en sammenheng mellom røyking og bruken av sukker. Boken inneholder en rekke faktaopplysninger. Noen er av mer kuriøs karakter. Et eksempel er at sjokolade og sukkervarer ilegges en avgift på kr 15,45 per kilo uavhengig av sukkerinnhold, slik at mørk sjokolade med 85 % kakao har samme avgift som sjokolade med 50 % sukker.

Forfatterne beskriver ulike måter å redusere forbruket av sukker på. Det handler både om tiltak på individnivå og systemnivå. Et tiltak er å legge mo kosten til steinalderkost. Det vises ganske detaljert til hvordan det kan gjøres, blant annet ved bruk av eliminasjonsdiett. Det beskrives også hvordan barn fra spedbarn til ungdom kan skjermes mot skadevirkningene av sukker. Forfatterne viser til eksempler på et par barnehager som har tatt sukkerets skadevirkninger på alvor og lært seg å kose seg uten sukker.

Forfatterne mener at myndighetenes ernæringsråd har endret seg lite siden de skrev den første utgaven av boken. Forskerne bak myndighetenes råd viser manglende forståelse for vitenskapsteori og avslører en fundamentalt manglende forståelse for anerkjente forskningsmetoder. I 2005 fulgte de norske myndighetene Sverige og innførte ordningen med nøkkelhullsmarkering. Den bidrar ikke til bedre helse.

Den nye utgaven av boken er strammet noe inn i forhold til første utgave. Forfatterne vil mye. Sukker er hovedfokus, men det ser ut til at forfatterne av og til skriver mer om andre temaer enn det som er nødvendig for å forstå sammenhengen mellom sukker og helse. Et eksempel er tilsetning av fluor i drikkevann. Tittelen på den første utgaven er mer i samsvar med det boken handler om. Det er svært lite av bokens innhold som handler om det å bli frisk av fett.

Begge forfatterne har lang erfaring med å skrive artikler og omfattende bøker. Som forfatterpar har



de sammen videreført den systematikken og grundigheten som de hele tiden har dokumentert. Selv om de i utgangspunktet er spesialister innen hvert sine forskningsfelt, har de maktet å skrive en fagbok som er helhetlig og hvor det for leseren er umulig å vite hvem som har skrevet hva. I motsetning til mange akademikere greier forfatterne på en utmerket måte å skrive et godt og forståelig språk. De fleste faguttrykk blir godt forklart. Boken er meget oversiktlig og de har en mengde noter til hvert av bokens 18 kapitler og 3 vedlegg. Forfatterne har nesten 50 sider med litteraturhenvisninger og et omfattende stikkordregister. Illustrasjonene er gode og de har maktet å gjøre til tider relativt vanskelig stoff, lettere tilgjengelig.

Dette er en bok som uten tvil også ville kunne egne seg som en lærebok. Ikke bare for dem som ønsker å utdanne seg til alternativmedisinsk terapeut, men også for studenter i alle profesjonsutdanninger som tar sikte på å arbeide innen helse-, omsorgs- og undervisningssektoren.

thorekaalberg@gmail.com

Norges NaturmedisinSentral:

Homøopati som offentlig behandling i Thailand?

Thailandske helsemyndigheter vurderer å innføre homøopati som profylaktisk behandling for hele befolkningen.

Bakgrunnen er et homøopatisk pilotprosjekt på forebyggende homøopatisk behandling blant barn og unge i regionen Sing Buri tilbake i 2012. Dr. Wali Suwatthika ved barneavdelingen på Sing Buri Hospital forteller at man ga Eupatorium perforatum oppløst i vann til barna hver 3 måned.

Det kan se ut som medisinen styrket immunforsvaret til de unge i regionen. Under et nasjonalt utbrudd av dengue feber i 2013 hadde nemlig Sing Buri den laveste forekomsten av dengue feber i hele Thailand. Sing Buri har alltid tidligere ligget høyt på listen over antall rapporterte tilfeller av dengue feber.

Thailand planlegger nå nye lignende pilotprosjekter i syv andre provinser, og om de viser lignende resultater vil man vurdere å innføre programmer i offentlig regi over hele landet. Helsemyndighetene i Thailand henviser til at homøopati er et trygt og rimelig alternativ, som er også er brukt i land som Storbritannia, Frankrike, Italia, Sveits, Belgia, USA, Australia, India og Malaysia.

Dengue feber er en malarialignende virussykdom som også har mygg som smittebærer. Thailand kunne i fjor rapportere om 150.934 tilfeller av sykdommen, noe som tilsvarer en fordobling fra 2012. Det finnes ingen vaksiner for dengue feber.