

Vitaminer mod demens

Forskere fra universitet i Ulm, Tyskland har sammenlignet indholdet af næringsstoffer i blodet hos to grupper ældre. Den ene gruppe bestod af lettere demente ældre – den anden af raske.

Studiet viste, at indholdet af C-vitamin og beta-karoten var meget lavere i gruppen med demente. Begge vitaminer er vigtige antioxidanter, der modvirker oxidation (harskning) af kroppens væv, når ilten omsættes i cellerne.

Med alderen har man behov for flere antioxidanter for at modvirke aldring. C-vitamin er nødvendigt for vækst, reparation og heling, og det er nu klart, at C-vitamin er vigtigt for en normal hjernefunktion og beskytter hjernecellerne, blandt andet mod Alzheimers demens. Beta-karoten omdannes i kroppen til A-vitamin, der også er et vigtigt antioxidant.



Slagtilfælde - motion modvirker hjerneskadens

En ny undersøgelse fra Toronto Rehabilitation Institute i Canada har dokumenteret, at varieret motion og træning kan bedre hukommelsen og evnen til at tale, tænke og vurdere med næsten 50 procent inden for seks måneder efter et slagtilfælde.

41 patienter, hvoraf 70 pct. havde lette til moderate problemer med at gå og behov for at bruge en stok eller en rollator, deltog fem dage om ugen i et træningsprogram, som var tilpasset den enkeltes fysiske problemer. Træningen omfattede gang, vægtløftning, sætte sig på hug og rejse sig igen og var i øvrigt indrettet til at ligne de aktiviteter, som raske mennesker deltager i hver dag.

Ved afslutningen af forsøget kunne forskerne konstatere, at der var sket klare forbedringer i hjer-

nens funktioner. Især forbedredes opmærksomheden, koncentrations- evnen og evnen til at planlægge og organisere. Muskelstyrken og evnen til at gå forbedredes også dramatisk.

Forskerne peger på, at varieret og vedvarende træning efter slagtilfælde kan modvirke den øgede dødelighed efter slagtilfælde ved dels at bedre hjernefunktionen og dels at bedre hjertet og kredsløbet samt muskelstyrken. Desuden bedres evnen til at klare sig selv efter blodproppen eller hjerneblødningen.

(Canadian Stroke Congress 2012).

Motion har vist overbevisende effekt

Ødelægger mikrobølger mad?

? Så er jeg her igen. Jeg har fået en mikroovn, hvad jeg aldrig ville have haft, da man ikke har undersøgt, om den er skadelig. Nu bruger jeg den hver dag, både til kartofler og grønsager – med et par dråber rapsolie. Så troede jeg alt var vel forvaret, og at jeg fik flere vitaminer, end når man koger det i gryde.

Nu har jeg så læst, at det kan være kræftfremkaldende at bruge den. På nettet er der stor uenighed om det, har jeg set. Så kom jeg til at tænke på, at hvis der var en, der vidste det, måtte det være dig.

Håber jeg fortsat kan bruge den med god samvittighed, da det er en letelse, når man har en kronisk sygdom.

Kamma

! Jeg har sammen med tre andre studeret emnet mikrobølger og mad igennem flere år, og det er rigtigt, at meget i maden bliver ødelagt i mikrobølgeovnen. Opvarmning

af modermælk ved hjælp af mikrobølger ødelægger modermælken evne til at hæmme væksten af coli-bakterier og dermed beskyttelsen mod mave-tarminfektion hos spædbørn. Stanford-forskerne fandt også, at man ved at mikrobølge mælk øger surhedsgraden (pH) af mælken, skader proteinerne, forstørrelse fedtcellerne og ødelægger B-vitaminet folinsyre, der blandt andet nedsætter risikoen for medfødte misdannelser i centralnervesystemet (bl.a. rygmarvsbræk).

Allerede i 1975 viste det sig ved studier af mikrobølgede gulerødder og broccoli, at næringsstofferne molekylære strukturer bliver deformeret, og cellevæggene bliver destrueret, hvilket ikke er tilfældet ved konventionel opvarmning. Mikrobølgerne kan herved frembringe nye, hidtil ukendte stoffer. Der kan dannes frie iltradikaler, der blandt andet kan ødelægge energidannelsen i cellerne. Et andet studie har vist, at broccoli ved mikrobølging mister 97 pct. af flavonoiderne, der er

nogle af vores vigtigste antioxidanter. Ved almindelig kogning mistede broccoli 66 pct. af flavonoiderne. Ved tryk-kogning mistede broccoli 47 pct., og dampede man broccolien, mistede den højst 11 pct. af flavonoiderne.

Japanske forskere har påvist, at man ved at mikrobølge mælk eller blandinger af 10 gram rått oksekød eller svinekød med 50 milliliter vand ødelægger 30-40 pct. af B12-vitaminet. Forskning kan tyde på, at aminosyrerne ved den kraftige påvirkning på molekyleplan ved brug af mikrobølger ændres fra venstredrejende naturlige aminosyrer til den højredrejende form, som organismen ikke kan genkende, og som derfor kan medføre dannelse af skadelige frie iltradikaler og fremme cancervækst, ikke mindst i samarbejde med unaturlige kræftfremkaldende og nyreskadelige stoffer i maden (toxiner, sprøjtemidler) og lægemidler (kemoterapi). En schweizisk undersøgelse, der viste, at mikrobølget mad kunne øge forekom-

sten af kræftceller i blodet, er derimod ikke blevet bekræftet.

At genopvarme mad i en mikrobølgeovn er muligt skadeligt, da maden opvarmes i "hot-spots", og den del af maden, der derved ikke opvarmes, kan huse skadelige bakterier, som ikke dræbes ved opvarmningen. Mange ældre spiser ikke op, og hygiejnen i danske hjem er ikke særlig god. Selvom de ældre får besked på ikke at genopvarme mikrobølgemad, gør de det alligevel for at spare. Det kan medføre fare for mave- og tarminfektioner. Det har også vist sig, at mikrobølgeovne ikke er tætte, så der kommer mikrobølger ud i omgivelserne. Blandt andet øges risikoen hos ældre, der bruger mikrobølgeovn, for at få grå stær.

Du kan læse mere om mikrobølger og mad i bogen "Sund Skepsis" fra forlaget Hovedland.

**Mange gode hilsener
Carsten Vagn-Hansen**