

KOST & KRONISK SYGDOM

Derfor bliver vi syge og sådan
kan vi spise os til bedring

Min rejse gennem mad-labyrinten,
tilbage til sundhedens naturlige
udgangspunkt. Videnskab, historier og
afsløringer som hjalp mig til at ændre
min kost, tabe 20 kg og blive symptomfri.

af Strange Skov og Siv Skov

LAESSEERØVE

Vidste du...

- ✦ at fedt ikke feder, at light-produkter ikke slanker, og at motion ikke er nok til at undgå livsstilssygdomme,
- ✦ at nogle af de ting, som udløser og forværrer kronisk sygdom allermest, samtidig er nogle af de ting, som vi selv har allermest indflydelse på,
- ✦ at mange helt almindelige fødevarerprodukter kan være med til at gøre os syge,
- ✦ at der er sket kæmpe store skift inden for viden om kost og kronisk sygdom de seneste årtier,
- ✦ at den 'sunde kost', som vi er blevet anbefalet i de seneste årtier, måske ikke er så sund alligevel, at den er baseret på et svagt og forældet videnskabeligt grundlag, ofte er økonomisk finansieret af fødevarerindustrien, og at meget af den strider direkte imod vores menneskelige natur og dermed modarbejder vores sundhed,
- ✦ at ældre med et højt kolesteroltal ofte lever længere, og at kolesterol er livsvigtigt for kroppen og beskytter os imod sygdom,
- ✦ at arvelige kroniske sygdomme som leddegigt, psoriasis, sklerose og colitis ikke fandtes i forhistorisk tid, og at de mennesker, som vi har arvet dem fra, ikke var syge,
- ✦ at det ikke er svært at spise og leve sundt, og at det ikke kræver viljestyrke at ændre sin kost,
- ✦ og at du selv kan påvirke, hvordan du har det, MEGET mere end du tror?

LAESSEERØVE

Indhold

Indledning · 9

1: Gener og miljø · 17

Dårlige gener · 30

Lad os vende kronisk sygdom på hovedet · 33

Autoimmun sygdom: Når kroppen angriber sig selv · 35

Symptomer er signaler fra kroppen · 41

2: Hvorfor? · 45

Tandlægen som rejste Jorden rundt · 49

Hvordan kan mad gøre os syge? · 58

Inflammation er en del af kroppens helingsproces · 59

Symptombehandling løser ikke problemet · 61

3: Det som skader os allermost · 65

Et overlevelsesinstinkt som holder os fra sultedøden · 73

Når kroppen mister evnen til at håndtere sukker · 73

Insulinresistens og kronisk sygdom · 79

Hvorfor beskytter diabetes-medicin mod cancer? · 80

Men er sukker ikke naturligt? · 83

Sukker er ikke bare sukker · 86

4: Korn, Klistet og Klebsiella · 91

Tarme med arme og ben · 93

Historien der sparkede bunden ud af min madpyramide · 94

Stivelse, tarmbakterier og krydsreaktioner · 99

Da jeg ændrede min kost · 102

Bitter eftersmag · 105

5: Den store omvæltning · 107

Europa rundt · 109

Det dårlige humør · 112

Depression som en kemisk reaktion · 114

Ingen skal fortælle mig, hvad jeg skal spise, drikke og ryge · 116

Hvor meget kan du egentlig lide "det gode"? · 118

6: Jeg er et skadedyr · 121

- Gnisten som tænder bålet af inflammation · 123
- Glutenfri hjælper ikke · 129
- Hvad med resten af Bjørnebanden? · 133
- I tidernes morgen: Stenalderfolk og nutidige hulemænd · 135

7: Den store fedtforskrækkelse · 141

- Hvad skade kan det gøre? · 142
- Det franske paradoks og alle de andre · 144
- Russiske kaniner · 146
- Sådan blev der pyntet på tallene · 148
- Vi er lavet af kolesterol og mættet fedt · 149
- Uvidenskabeligt grundlag · 156
- Videnskab og kattermad · 159

8: Kostråd og kulturskift · 163

- Skal vi fortsætte på den vej? · 165
- Med moderne kost følger kronisk sygdom · 167

9: Overvægt er et sygdomssymptom · 173

- Gør det så meget, om vi vejer for meget? · 176
- Man behøver ikke veje for meget for at være fed · 177
- Sukker og mel feder mere end fedt · 183
- Man kan ikke løbe fra en dårlig kost · 186
- Sultekost feder · 189
- Sundhed er det naturlige udgangspunkt · 190

10: Opskriften på kronisk sygdom · 193

- Dagens ret: Affald · 195
- Renlighed, Hydrogen og Transfedt · 197
- Nu skulle det bare bevises · 201
- Planteolie er noget helt nyt · 206
- Kost-plakaten · 207

11: Fødevareindustrien er en industri · 209

- Tørfoder til mennesker · 210
- Korrupte kostråd · 212
- Hvem er skyld i vores sygdom? · 216
- Hvem tager ansvar for vores sundhed? · 218

12: Hvad må vi så spise? · 221

- Heling kræver næring · 221
- Og hvad er rigtig mad så? · 224
- Hvor er maden? · 226
- Problemet med kød · 231
- Alt det, som vi har glemt at spise · 243
- Hvad hvis jeg ikke kan lide det? · 246
- Min liste over rigtig mad · 248

13: Hvad vil du? · 251

- Medicin og kæledyr · 251
- Kærlighed er motivation · 253
- Forbilleder og skræmmebilleder · 254
- Du er et forbillede · 255
- Det kræver ikke viljestyrke · 256

14: Opskrifter · 264

Vil du vide mere? · 299

TAK · 300

Kildehenvisninger · 305

LAESSEERØVE

Hvordan har du det?

Sådan helt ærligt? Gør dig selv den tjeneste, jeg ville ønske, jeg havde gjort: Se på, hvordan du har det i dag i forhold til for 10 år siden, og svar ærligt på spørgsmålet: Hvis jeg ikke ændrer kurs, men fortsætter, sådan som jeg gør nu, hvordan har jeg det så om 10 år, hvordan ser min fremtid så ud?

Jeg har skrevet den her bog sammen med min kone Siv, ganske enkelt fordi jeg ville ønske, at nogen anden havde skrevet den til mig tidligere. Jeg ville ønske, at jeg selv havde vidst alt det her for mange år siden. Nu hvor jeg ved bedre, end jeg gjorde før, så kan jeg handle bedre, og jeg kan få det bedre. Det er jeg nødt til at dele. For jeg har fået det så uendelig meget bedre, end jeg troede muligt, meget bedre end jeg troede, én med min diagnose og mine fremtidsudsigter kunne få det. Jeg ved godt, at det lyder stort og måske lidt dramatisk, men de ting, som jeg deler med dig i bogen her, har ændret mit liv. Det håber jeg, at de også kan gøre for dig.

Du kan også spørge dig selv, hvordan du KUNNE få det, hvis du ændrer retning nu?

Jeg ville ønske, at jeg havde været tidligere til at se kritisk på mit liv, mit helbred og mine vaner. Hver dag og hvert år jeg udskød det, betaler jeg for nu. Jeg ville ønske, jeg havde ændret kurs tidligere. Men det er aldrig for sent. Ikke for nogen af os. Ikke for mig og ikke for dig. Der er meget, vi selv kan gøre for at få det bedre.

Inden vi starter, vil jeg lige fortælle dig lidt om, hvor jeg var i mit liv sundhedsmæssigt og mentalt, inden jeg ændrede kurs.

Det perfekte måltid

Jeg vågnede op på gulvet af toilettet på en japansk teppanyaki-restaurant i det indre Shanghai i en pøl af mit eget tis, og jeg blødte fra baghovedet. Jeg kravlede ud i restauranten, og kastede op midt på gulvet. Jeg var udmattet, jeg havde drukket for meget, og nu havde jeg også hjernerystelse. På trods af at jeg var landet i lufthavnen kun få timer inden, havde kørt i taxa i en time til vores lejlighed i den anden ende af byen, og var begyndt at pakke ud, havde jeg alligevel taget mig tid til at tage i byen med en ven, fordi jeg trængte til at komme ud og "have det sjovt". Jetlagged og dødtræt efter en halv jordomrejse og så en druktur oveni var jeg til sidst gået i sort og var faldet om, lige mens jeg stod og aftrådte på naturens vegne, og i faldet havde jeg slået baghovedet imod en håndvask. Det betød en tur på et kinesisk hospital og to uger i sengen med hjernerystelse.

Før i tiden kunne jeg nemlig aldrig få nok.

Jeg benægtede hårdnakket selve ideen om, at man kunne få "for meget af det gode". Jeg ville altid have "mere af det gode". Altid én til. Et stykke kage mere, en øl mere, endnu et afsnit af tv-serien, en til "sidste smøg", en pose slik mere, et spil mere, en portion mere. Mere og mere - som om jeg prøvede at fylde et uendeligt hul indeni.

Jeg kunne altid finde en undskyldning for at ringe efter pizza og takeaway eller tage på McDonalds, KFC og andet fast-food. Da jeg flyttede hjemmefra, begyndte jeg at køre til Tyskland for at handle billigt slik i ubegribelige mængder. Senere udviklede jeg en vane med at spise karton-vis af kinesiske fabriks-vafler (pap med sukker-smag), og i weekenderne, så ofte jeg kunne, tog jeg i byen for at få mere hygge, mere sjov, men brugte egentlig mest tiden på at fylde mig med øl, sprut, cigaretter og bar-snacks, samt (mistænkelig) restaurant-mad sent om natten, dinglede på vej hjem med de første

tegn på den kommende dags tømmermænd. Mine dage (og nætter) var en lang parade af snacks, chokoladebarer, ispinde, burgere, slik, kop-nudler, kiks og kager, pizzaer, peanuts og pastaretter, morgenmadsprodukter og skærme (store og små) med arbejde og underholdning, fra jeg vågnede, til jeg dejsede om hen på natten. Jeg troede, at nydelse, sjov, glæde og lykke kom fra, hvad jeg puttede i munden. At det var noget, man købte i pakker.

Som en hund i et spil kegler af stimulerende kemiske substanser jagtede jeg min egen hale efter tilfredsstillelse, men jeg fandt kun mere trang og mere forbrug og mere tomhed. Jeg lærte på den hårde måde, at alt "det gode", som jeg ikke kunne få nok af, ikke gjorde noget godt for mig. At alt det, jeg troede, jeg godt kunne lide, i virkeligheden snød mig kemisk og holdt mig fanget i at fodre en trang, som kun voksede, jo mere jeg gav efter.

Jeg troede, det var "hvem jeg var". Jeg troede, at jeg var "sådan én, som har en sød tand" og "sådan én, som vil have mere". Men det var bare den måde, jeg så på verden. Og sådan et 'mindset' kan ændres. Nu har jeg et mindset, som hjælper mig fremad. Det kan du også få, hvis du vil. Jeg er med andre ord ikke en sundheds-messias. Men jeg opdagede, hvad jeg havde gang i, og jeg ændrede på det. Det kan du også.

Kan vi ændre på hvordan vi har det, ved at ændre på hvad vi spiser?

Vi kender nok alle sammen opskriften på det perfekte måltid til at få det værst muligt. Når vi rigtig skal hygge os og "have det lidt rart". Du ved sådan til sociale sammenkomster, højtider, festligheder, fødselsdage, til fredagsfilmen eller til fyraften (eller bare til frokost). Når det skal være lidt hyggeligt, så er det forskelligt for os alle sammen, hvad vi vælger. Det kan være chips, slik, pizza, bagerbrød, cola, kage eller typisk lidt (eller meget) af det hele.

De fleste af os kan nok også genkende den følelse, som kommer bagefter, når vi ligger på sofaen og har det dårligt. Den der følelse af: "Åh nej, det skulle jeg ikke have gjort". Så ved vi, at det bliver værst for os selv. Vi kender følelsen af kvalme, hovedpine, mavepine, irritation, surhed, træthed OG (utroligt nok) lyst til mere. I den situation er der ikke nogen tvivl om, at det var på grund af det, vi spiste, at vi fik det så dårligt.

Så på spørgsmålet: Kan vi ændre på, hvordan vi har det, ved at ændre på, hvad vi spiser? Der kender de fleste af os allerede svaret. Ja, vi kan. Vi kan få det meget værre, meget hurtigt. Men det går også den anden vej. Vi kan også få det BEDRE ved at spise BEDRE. Ved at forbedre vores kost. Og hvordan gør vi så det? Det er der delte meninger om. Jeg har min, og det er det, som jeg vil fortælle dig om i denne bog.

Det er videnskabeligt veldokumenteret, at skadelig påvirkning fra omverdenen på vores krop har en stor andel i at udløse og forværre kronisk sygdom. Men noget af det vigtigste, jeg har lært på min helbreds-rejse, er, at vores skæbne ikke er hugget i sten. Vi kan træde ud af sygdoms-statistikkerne, når vi ændrer på de 'miljø-belastninger', som vi selv kan påvirke (det, som lægerne også kalder 'risikofaktorer').

Der findes flere negative påvirkninger fra vores omverden som forurening, infektioner, stress og andre miljøbelastninger, der skader os, men mange af dem kan vi ikke gøre noget ved. Ikke sådan lige her og nu i hvert fald. Men én af de allerstørste belastninger KAN vi påvirke: Nemlig vores kost. I den moderne madkultur kommer rigtig mange af de skadelige påvirkninger på vores krop fra de ting, vi spiser.

For mit eget vedkommende og sikkert også for dit er kosten det, som vi selv kan påvirke mest og nemmest, og som vil have den største effekt både på vores velvære her og nu og på vores sundhed

og symptomer på lang sigt. Vi bestemmer nemlig selv, hvad vi vil spise, - og hvad vi ikke vil spise. På den måde tager vi os af årsagerne til sygdom i stedet for bare at behandle symptomerne.

Den amerikanske sundheds-forfatter Chris Kresser beskriver det med et billede, som jeg synes giver god mening: Hvis man har fået en sten i skoen, så får man ondt i sin fod, når man går. Så kan man tage til lægen og få lavet nogle tests, som bekræfter, at man har ondt i foden, og få stillet en diagnose med et fint-lydende latinsk ord. Så kan man få en recept på nogle piller eller noget smertelindrende creme eller anden medicinsk behandling. Behandlinger, så man ikke kan mærke smerten i foden. Det er symptombehandling. Man kan også tage stenen ud af skoen. Det er årsagsbehandling. Symptombehandling maskerer, men løser ikke problemet. Når vi ser på årsager derimod, så kommer vi ned til roden af problemet.^[1,2]

Jeg tror på, at når vi træder et skridt tilbage, så kan vi se det store billede af, hvad der er naturligt, og hvad der er unaturligt for os som mennesker. Meget af det, vi oplever som kronisk sygdom, er i virkeligheden kroppens reaktioner på unaturlige og skadelige påvirkninger, 'miljøbelastninger', især fra vores kost.

Når vi forbedrer vores kost, så er det en misforståelse, at vi går væk fra normal mad og over til en special-kost. Nej, vi fjerner os fra den forkerte kost, som ikke hjalp os, og vi finder tilbage til rigtig mad, som fungerer for os. Det er ikke mig eller dig, der er forkerte, hvis vi bliver syge af at spise den forkerte kost. Nej, det er kosten, som er forkert. Hvordan vi har det, påvirkes af, hvad vi spiser, og dermed kan vi påvirke, hvordan vi har det, ved at ændre på, hvad vi spiser.

Lad ingen bilde dig ind, at du ikke kan få det bedre ved at spise bedre.

Hvis du tager medicin og ændrer din kost, er det en god idé at inddrage den læge, der har ordineret medicinen, så han løbende kan

følge med i, om medicinen evt. skal nedjusteres på sigt. Så du ikke fortsætter med at tage medicin, som du måske ikke længere behøver. Denne bog er ikke ment som en erstatning for den individuelle rådgivning, du får eller har fået af din læge, som kender til din sygdomshistorie. Siv og jeg har skrevet bogen for at informere, inspirere og invitere dig til selv at tage styringen over din kost. Hverken vi eller lægen eller staten eller nogen anden bør være ansvarlige for, hvad du spiser, ingen andre end dig selv. Det er dig, der bestemmer, hvad du spiser.

I den her bog kommer du til at læse ting om kost og kronisk sygdom, som måske går imod, hvad du har hørt andre steder, også ting, som måske ikke er så rare at høre. Men jeg siger det alligevel, for jeg tror på åbenhed og ærlighed. Jeg mener, at vi kun kan tage de rigtige beslutninger, når vi vover at se ærligt på os selv, vores sygdom og tingenes egentlige tilstand.

Selvom jeg mener, at vi ikke kan flytte os i forhold til vores kost og vores vaner uden at opnå en dybere forståelse af, hvor vi er, og hvor vi gerne vil være i vores liv, så tror jeg samtidig, at den forståelse bygger på viden, og at viden bygger på information. Vi har gjort os umage for, at denne bog ikke skulle blive en teknisk afhandling, en kedelig lærebog, en slavisk skoleopgave, og heller ikke et belærende regelsæt med en ny kost-religion.

Der er dog en del vigtig information, som har hjulpet til at flytte mig fremad. Information og viden, som har været nødvendig for mig for at opdage, at der var noget galt, og for at forstå, hvad jeg kunne gøre for selv at ændre på det. Det vil jeg gerne dele med dig, uden at det bliver for teknisk og tørt. Jeg glæder mig til at tage dig med på denne spændende rejse i kost, sygdom og sundhed, som jeg har været på i flere år.

Men tag ikke mit ord for det. Det er ikke mig, der har fundet på det. Den viden og forskning, jeg videregiver, er, hvad andre er

kommet frem til, fortalt med mine ord. Gennem hele bogen har jeg sørget for at henvise til kilderne til den forskning, som er grundlaget for, hvordan jeg ser på kost og kronisk sygdom. Kildehenvisninger ser sådan her ud: ^[32], og kilderne står bagerst i bogen. Jeg indbyder dig til at læse videre i kilderne - der er meget mere viden at hente der (omend noget mere teknisk og tørt).

Vi skriver også ting, som går imod, hvad fødevarerindustrien, sundhedsindustrien og sundhedsmyndighederne mener, og som de ikke kan lide, at vi siger. Hvis vi bliver straffet for det, så er det et udtryk for, at vores ytringsfrihed i Danmark ikke i virkeligheden holder, hvad den lover. Hvorvidt ytringsfrihed findes i Danmark eller ej, det tester vi naivt med denne bog.

Vi vil gerne invitere dig til at læse med et åbent sind og til at fordybe dig og fortsætte med at læse mere, for vi har skrevet den her bog til dig med et håb om at inspirere dig til at tage din sundhed i egne hænder.

Vi håber, at bogen kan hjælpe dig til at finde din vej til at få det bedre, og ønsker dig rigtig god læselyst.

