

Baser som mad får smerter til at forsvinde

Interview med professor Olav Lindahl i Bio-information nr. 5-6, 1979.

Den svenske læge, professor Olav Lindahl har i sin ungdom arbejdet sammen med dr. Ragnar Berg, som var den første, der opdagede, at der var en sammenhæng mellem kostens indhold af syrer og baser og vor sundhed. Professor Lindahl har ført Ragnar Bergs forskning videre og anvender i sin praktik baser som medicin. Det følgende er et interview med Olav Lindahl i det svenske blad Hälsa, nr. 2, 1970. - Professor Lindahl er en af nutidens bedste kendere på området. Han samarbejdede med dr. Berg i lang tid. Sammen med dr. Berg gennemførte han blandt andet på Sct. Görans sygehus i Stockholm omfattende undersøgelser om syre-base-forholdet i væv.



Ragnar Berg (1873-1956)

- Ragnar Bergs tommelfingerregel var, at vi daglig burde spise syv gange så mange grønsager, kartofler og frugt som af den øvrige kost. Holder det også i dag?

- Påstanden var mere en arbejdshypotese end noget, man kunne anse for at være videnskabelig bevist, svarer professor Lindahl. Tilfører man kroppen for mange syrer, ophobes der syrer. På lang sigt kan det ikke være godt for kroppen at udsætte sig for en fortløbende ophobning af syrer, selv om vi i princippet har forsvarsmekanismer. Hvis man går ud fra denne arbejdshypotese, var Ragnar Bergs anbefaling en god målestok at holde sig til.

- Hvad er det, der bliver surt? Blodet holder jo en temmelig konstant syre-basebalance?

- Inden for medicinen taler man meget om syre-base-balance. Men her drejer det sig næsten udelukkende om forandringer, der har sammenhæng med operationer, narkoser og akutte sygdomme, og praktisk taget drejer det sig kun om blodet og sekundært om urinen, som reagerer meget hurtigt ved forandringer i syre-base-balancen. Derfor taler lægmænd og læger ofte to forskellige sprog, når det drejer sig om syrer og baser. Lægerne mener den akutte balance i blodet i forbindelse med akutte sygdomme, lægmænd og i sin tid Ragnar Berg den mere langsigtede balance i væv og skelet i forbindelse med kosten.

- Når vi spiser syredannende kost, hvilke virkninger kan vi så forvente os?

Syre-base-balancen hænger, så vidt man nu ved, sammen med smertetilstande-, måske også sammen med degenerationstilstande i kroppen. Når det drejer sig om at påvirke smertetilstande, kan en kortvarig stærk ophobning af syre afstedkomme en fordrivelse af syrerne. Det mest typiske er, at man tilfører Magnyl (acetylsalicylsyre) ved forskellige former for smerte. Man får ofte et godt resultat, når det drejer sig om lindring af smerte, indtil medicinen er udskilt eller neutraliseret. Hvis man i stedet for Magnyl tilfører salmiak, som også virker stærk sur, opnår man stort set samme smertestillende virkning.

Men på lang sigt har det vist sig, at årsagen til mange smertetilstande er en langsom ophobning af syrer i organismen, først og fremmest bindevæv og skelet. For at få en virkelig

helbredelse, må man i stedet få syreoverskuddet ud af kroppen ved en langvarig tilførsel af baser.

Altid syre ved smerte

- *Dr. Berg var helt sikker på, at en basisk kost havde en gunstig virkning på en række sygdomstilstande.*

- Man må nok i dag sige, at hans iagttagelser stort set byggede på isolerede observationer. Han opnåede virkningen ved at forandre hele kosten. Baseoverskuddet var bare en detalje i hele kostforandringen. Der kræves langt flere undersøgelser for at fastslå, hvad det er, der har positive virkninger i alt det her. Jeg har selv, efter at jeg har samarbejdet med Ragnar Berg, fortsat med at forske på det her område. I min doktorafhandling har jeg gjort rede for syrebase-balancens betydning for, at der opstår smerte. Som et resultat af afhandlingen kom jeg frem til, at vi med sikkerhed har en fælles faktor ved al smerte, nemlig sure stofskifteprodukter, altså en stigning i brint-ionkoncentrationen i vævene. Jeg har altid kunnet finde, at ved punkter, hvor det gør meget ondt, kan man få en stærk sur reaktion. Fra ortopædisk hold har man nyligt kunnet påvise, at ledvæsken i knæled er stærk sur ved reumatiske lidelser, men derimod neutral ved den sædvanlige sunde tilstand. Man har endog kunnet påvise, at bruskskiverne imellem ryghvirvlerne er stærk sure ved iskias.

Basisk medicin

- *Kan man drage nogen slutning om kostens betydning for dette?*

Det er lidt for hurtigt at drage den slutning, at en basisk kost skulle have direkte betydning ved smertetilstande. Men i princippet er der vældig meget, som taler i den retning. På grundlag af de undersøgelser, som viser, at smerte har sammenhæng med ophobning af syre, har jeg behandlet forskellige typer smertetilstande med, hvad jeg kalder alkalisering, dvs. tilførsel af baser (også kaldet alkalier). Da det har vist sig, at det i sædvanlig sygehuspraksis er meget vanskeligt at foreskrive diæter, som mere eller mindre stærkt afviger fra den almindelige kost, specielt hvis kosten skal holdes i lang tid, var jeg tvunget til i stedet for diætvejen via mediciner at påvirke syre-base-balancen.

I ti år har jeg således behandlet smertetilstande ved tilførsel af et stort baseoverskud i form af medicin. Undersøgelserne har resulteret i 4-5 videnskabelige arbejder, som i hovedtræk har vist, at særlig ved en speciel type smertetilstand, som jeg har kaldt for virialgi - en smerte, som kendetegnes af, at den varierer, flytter sig rundt i kroppen, kan være afhængig af vejrforhold og oftest er værst om morgenen, - kan man få en forbløffende god lindring ved, at man tilfører præparater, som bevirker et stort baseoverskud i organismen.

Disse forsøgsbehandlinger viser, at man med baser kan påvirke smertetilstande, som ikke forsvinder på nogen anden måde. Patienterne bliver ofte forbavsede over, at de slipper af med deres langvarige smerter.

Få gigtten til at forsvinde

- *Er det samme princip, som når patienterne får baseoverskud gennem kosten?*

- Det er eksakt samme princip. Man kan vel også sige, at det baseoverskud, man får gennem kosten, bliver bedre afvejet. På den anden side må man gøre sig klart, at det kan være svært igennem kosten at få et tilstrækkeligt stort baseoverskud. En person, som spiser en blandet kost, er ofte ganske sur og udskiller en vis mængde syre igennem urinen. Hvis man tilfører en tilsvarende mængde baser hver dag, som teoretisk burde neutralisere den udskilte syremængde, ophører kun undtagelsesvis syre-udskillelsen og kun hos særligt sunde mennesker. Hos patienter med visse typer gigt fortsætter syreudskillelsen praktisk taget uforandret trods tilsvarende basetilførsel.

Den første og næsten eneste tænkelige slutning er, at den syge må have en meget stærk oplagring af syrer i kroppen. Hvis man tager sådanne patienter ind på et sygehus og i form af intravenøs drop tilfører dem 3 til 4 gange så mange baser, som de udsondrer syrer, kan man efter nogen uger få en neutral eller basisk urin. Samtidig kan man få en forbløffende forsvinden af tidligere kronisk gigt. Når patienterne tager hjem, kan de kun tilføre langt mindre doser baser igennem medicin, og så kan balanceforholdet atter slå om, og det kan tage op til et halvt år, inden balancen helt har normaliseret sig.

Det viser sig jo ret forbløffende, at det er den samme tid, det tager at blive af med sin gigt. Derefter kan man holde sig i orden uden nogen medicin overhovedet. Et normalt menneskes evne til at neutralisere og udskille syrer igennem nyrerne er meget varierende. Visse mennesker tåler at spise en sur kost hele livet igennem, mens andre let kan få forstyrrelser i sin balance og større og større ophobninger af syrer.

- Nyrerne har altså en nøglefunktion, også når det gælder syre-base-balancen.

- Det er nyrerne, som tager sig af overskuddet og udskiller det. Der dannes jo også baser i kroppen, f.eks. ammoniak fra proteinet, hvilket også sker i nyrerne.

Kostens to poler

- Hvad er da baser og syrer?

Det er i virkeligheden et temmelig kompliceret spørgsmål, og det er tvivlsomt, om man overhovedet kan forklare det populært. De fleste læger ved heller ikke rigtigt, hvad det er, det drejer sig om. Kemikerne indførte for en del år siden en ny terminologi, som indebærer, at man ved syrer mener brintion-afgivere og med baser brintion-optagere.

Det vigtigste i hele syre-base-diskussionen er altså brintionerne. Brintionerne findes i ren syre. I baser findes der i stedet noget, som kan neutralisere og optage brintioner. Det er på den måde, man får balance. Når det gælder kosten, kan man sige, at en vis kost efter forbrændingen i kroppen giver et vist overskud af brintioner. Anden mad giver et overskud efter det andet princip, som optager neutraliserede brintioner. Kartoffler og rigtigt dyrkede grønsager optager og neutraliserer brintionerne. Andre fødevarer som brød og kød indeholder et overskud af brintioner.

I medicin har vi en meget almindelig kilde til syreoverskud. Vi har f.eks. den rene saltsyre, som tilføres mange mennesker i store mængder, hvor man mener at kunne se eller har mangel på saltsyre i mavesækken.

Det er en misforståelse, som er almindelig ikke mindst blandt medicinere, at det er ligegyldigt, om saltsyre produceres i maven eller tilføres udefra. Den saltsyre, som produceres i maven, neutraliseres i tarmen og ligesom bare cirkulerer i et lukket system. Netop der, hvor mavesyren udsondres i mavesækken, bliver det surt, men i stedet bliver det basisk i blodet, hvorfra den i en vis udstrækning kommer. Nede i tarmen neutraliseres saltsyren, og så er det plus minus nul i syre-base-balancen. Den saltsyre, man selv producerer, har således ingen virkning på kroppens totale syre-base-balance. Det har derimod den, man tilfører udefra.

Vi har også en række forskellige smertetabletter, hvor der indgår store mængder acetylsalicylsyre, f.eks. albyl og magnyl. De er meget stærkt syredannende.

Magnyl - dobbeltmedicin

- Albyl og magnyl bedøver altså smerterne, men øger samtidig den ophobning af syre, som antages at være grundårsag til smerterne.

- Under forudsætning af, at det her ræsonnement er rigtigt, hvilket jeg personligt tror, kan man sige, at det er en ond cirkel. Man er for sur i kroppen og får smerte. Man tilføjer syre og bliver tilfældigt bedre, men bliver på langt sigt endnu mere sur og behøver langt mere magnyl.

I de sidste år er de blodtrykssænkende mediciner blevet uhørt populære. De har vist sig at have en lignende virkning. En meget stor del af dem påvirker nyrernes enzymesystem, så nyrerne ikke længere kan regulere syrer, baser og mineralstoffer på normal vis. En hovedvirkning er, at store mængder kogsalt udskilles. Men det er en virkning, man kan opnå på en bedre måde ved at mindske kogsalttilførselen gennem kosten. Samtidig med, at midlerne opnår den her virkning på nyrerne, sker der en stærk ophobning af syrer, altså brintioner i kroppen. Nyrerne mister sin evne til at udskille brintioner.

- *Der må altså ligge noget rigtigt i naturkurene ved reumatiske sygdomme, hvor man først fjerner de smertestillende midler og derefter tilføjer basiske råsafter.*

- Princippet stemmer udmærket med de synspunkter, jeg har fremført, og med de undersøgelsesresultater, jeg er nået frem til. Med basedannende lægemidler kan man sikkert opnå en hurtigere og mere effektiv kur end med råsafter. Men samtidig er råsaftmetoden mere biologisk rigtig og indeholder andre faktorer, som kan være af stor værdi for sundheden. Man må her skelne mellem forskellige former for reumatisme og ægte leddegigt. Ved den sidste sygdom er sikkert flere og vigtigere faktorer end syrebase-balancen indblandet.

Syrlig smag vildleder

- *Hvordan er det med levnedsmidler, som har en syrlig smag. Giver de nogen vejledning i syre-base-spørgsmål, f.eks. frugt, bær, syrnede fødemidler og hyben?*

- Sure frugter, f.eks. citroner indeholder en masse citronsyre med brintioner, men det væsentligste spørgsmål er, hvor mange brintioner fødemidlet indeholder, efter at det er forbrændt og omsat i organismen. De syrer, man kalder organiske, f.eks. frugtsyre, forbrændes i kroppen og bliver til vand og kuldioxid og går ud igennem lungerne. De påvirker altså ikke syre-base-balancen over nyrerne, under forudsætning af at man har et effektivt stofskiftesystem. Leveren sørger for denne forvandling. Et overskud af frugtsyre kan til tider være svært for leveren at klare. Slutproduktet ved forbrænding af frugter er næsten altid klart basisk. Kroppens evne til at omsætte mælkesyre, som findes i syrnede produkter, anses for meget god. Det er den syre, som først og fremmest dannes ved muskelarbejde, og som kroppen er vant til at forbrænde.

Brødets syrer er derimod uorganiske, først og fremmest fosforsyre, svovlsyre og saltsyre. Dem kan man ikke forbrænde og udskille som kuldioxid og vand.

Kemisk dyrkning giver syreprodukter

- *Forandrer det syrebasebalancen, hvordan man behandler produktet, f.eks. koger, fryser osv.*

- Det forandres overhovedet ikke. Men samtidig må man gøre sig klart, at når man koger et produkt og smider kogevandet bort, så følger en del af næringsstofferne med vandet. Når det gælder grønsager, går den basiske del med i kogevandet. Hvis man hælder kogevandet bort, kan man altså få en grønsag, som er syredannende.

Dyrker man grønsager på dårlig jord med dårlig gødning, så synes det at kunne opstå store forandringer, ikke bare når det gælder vitaminer og proteiner, men også i syre-base-balancen. I den grønsag, som dyrkes biologisk, bliver der sædvanligvis et basisk overskud. Men hvis man overgødsker eller på anden måde dyrker forkert, forandres sammensætningen, så de ofte bliver syredannende.

Knogleskørhed

- *Et syreoverskud synes altså på lang sigt at kunne munde ud i en smertetilstand. Findes der nogen anden måde, det virker på?*

- Der findes ikke meget mere, men man kan spekulere. Man kan f.eks. tænke sig, at den afkalkning af skelettet, som er så almindelig hos ældre mennesker og ofte kan være meget invaliderende, til dels skyldes kronisk ophobning af syrer. Man ved fra dyreforsøg, at stærk ophobning af syre giver afkalkning af skelettet. Hvor vidt den stærke ophobning af syre, som de fleste mennesker udsættes for på langt sigt, er en medvirkende årsag til knogleskørhed hos ældre, ved man ikke sikkert. Men den er for mig en sandsynlig hypotese.

Øget modstandskraft

- *Findes der nogen sikre iagttagelser om modstandskraften imod infektionssygdomme påvirkes af syre-base-balancen?*

- Der findes enkelte observationer. Det er dog svært at fastslå, om syrebaseforandringen har haft virkning, eller det beror på andre sundhedsfremmende omstændigheder, som ofte følger med omlægningen til en baserig kost.

Modstandskraften mod infektioner er, så vidt vi ved, i det hele taget god hos laktovegetarer sammenlignet med normalbefolkningen. Men heller ikke det er videnskabeligt bevist. De fleste læger tvivler vel også på, at den er rigtig. Men de, der har kontakt med laktovegetarer, finder nok, at det er påfaldende sjældent med infektioner hos dem, som lever på den måde.

Så kan man jo spørge, hvad det er, som gør, at deres modstandskraft bliver bedre? De har en bedre mineraltilførsel, de har en bedre vitamintilførsel, de får motion og hærdes, og først og fremmest bliver de mindre forgiftede gennem tilsætninger til fødemidler. Her har vi altid en række faktorer, som alle tilsammen eller muligvis nogen af dem er det, som gør, at modstandskraften er bedre. Det er klart, at man i den forbindelse også må regne med, at kosten er mere basedannende hos laktovegetarer end normalbefolkningen.

Lettere slank og mæt

- *Kan syrebase-teorien have nogen betydning i en slankekost?*

- Meget af overvægten er jo vand og salt, ikke mindst hos kvinder. Det er årsagen til, at visse personer kan gå 10 kg ned på en uge. Det er ikke, fordi de bliver magrere, men de mister så meget væske. Væskeomsætningen kan sikkert påvirkes gennem syrebase-balancen. Der er visse ting, der tyder på, at kronisk ophobning af syrer kan binde væske.

Mindre proteinbehov

- *Ragnar Berg sagde, at en baserig kost mindskede proteinbehovet?*

- Bergs undersøgelser var særdeles langvarige og eksakte, og der findes ingen rimelig grund til at tro, at de ikke skulle være rigtige. Så vidt jeg husker, sagde Berg, at man får proteinbalance på et meget lavere niveau, hvis syre-base-balancen var neutral, mens proteinbehovet mangedobles ved stigende ophobning af syre. Det hænger måske sammen med, at protein bruges til omdanne ammoniak, som så neutraliserer brintionerne i syrekosten.

- *Kan tygningen påvirke syre-base-balancen?*

- Nej, her er det et spørgsmål om indre kredsløb. Spyttet er basisk. Derefter neutraliseres det i maven og kommer ind i blodet igen.

- *Hvordan spiser du selv, dr. Lindahl?*

- Jeg tilføjer for en sikkerhedsskyld i medikamentalt baseoverskud for at holde mig neutral. Vi spiser hovedsageli laktovegetarisk kost i mit hjem med et rigeligt indslag af salat og kartofler. Kød- og fiskemængden er moderat, og vi holder også tilbage på brødforbruget.

- *Hvis jeg har fattet det rigtigt, ville du altså vælge at formulere Ragnar Bergs hovedregler for kostsammensætning nu 30 år senere omtrent lige sådan, som han oprindeligt skrev dem.*

- Det er stadig en motiveret arbejdshypotese. Det definitive videnskabelig bevis, som altid kræves, når man udtaler sig i sådant et spørgsmål, savnes stadig.

Men det gør det jo også, når det gælder mange medicinske forholdsregler, som udbasuneres fra officielt hold.

- *Tror du, at den officielle næringsforskning engang kommer til at tage større hensyn til syre-base-balancen, end de hidtil har gjort?*

- Det er jeg helt overbevist om.

- *Men der findes næringsforskere, der siger, at udviklingen er gået fra Ragnar Bergs syre-base-balance-teori?*

- Det er vel snarest sådan, at udviklingen endnu ikke er nået hertil.

Health News 2005

Kilde: www.helsenyt.com – genvej til livet.