

# EDTA © NYT

20. årgang

Nr. 1 - Marts 2014



# Indkaldelse

**Landsforeningen for medicinsk behandling af åreforkalkning med EDTA indkalder herved til ordinær generalforsamling torsdag den 24. april 2014 kl. 14.30 på Hotel Villa Gulle, Østervoldgade 44, 5800 Nyborg**

Ved generalforsamlingen har alle medlemmer mulighed for at øve indflydelse på, hvad der skal ske i foreningen, mød derfor frem.

Ægtefælle/ledsager er naturligvis meget velkomne. Men det er kun medlemmer der har stemmeret.

Generalforsamling med følgende dagsorden i henhold til vedtægterne § 6.

**Pkt. 1.** Valg af dirigent:

**Pkt. 2.** Formandens beretning om foreningens virke siden sidste ordinære generalforsamling.

**Pkt. 3.** Aflæggelse af regnskab for det forløbne år, samt forelæggelse af budget.

Uddrag af regnskabet er indsat i bladet.

**Pkt. 4.** Valg til bestyrelsen for 2 år.

Der skal vælges 3 bestyrelsesmedlemmer for 2 år.

Svend Aage Nielsen, Bent Jørgensen og

Willy Odgaard Christensen er på valg. Alle tre modtager genvalg.

Inger Jørgensen udtræder af bestyrelsen og ønsker at blive suppleant, og foreslår Niels Højgaard til overtagelse af sin post i bestyrelsen.

**Pkt. 5.** Valg af 2 suppleanter for 1 år:

Børge Rasmussen er på valg. Børge Rasmussen modtager genvalg.

Bestyrelsen foreslår genvalg. Bestyrelsen foreslår nyvalg af Inger Jørgensen.

**Pkt. 6.** Valg af intern revisor for 1 år:

Arne Enghøj modtager genvalg: Bestyrelsen foreslår genvalg.

**Pkt. 7.** Fastsættelse af medlemskontingent for året 2013:

Bestyrelsen foreslår uændret medlemskontingent.

**Pkt. 8.** Behandling af indkomne forslag:

Jfr. vedtægterne § 6 stk. 6.3. Forslag, som medlemmer ønsker optaget på dagsordenen, skal indgives skriftligt til bestyrelsen v/formand Willy Odgaard Christensen, Herman Bangs Vej 3, 8660 Skanderborg senest mandag den 7. april 2014.

**Pkt. 9.** Evt.

*Den 15. februar 2014*

Med venlig hilsen Bestyrelsen

## Landsforeningen for medicinsk behandling af åreforkalkning med EDTA

## Uddrag af årsrapport for 2013

## RESULTATOPGØRELSE FOR ÅRET 2013

Budget 2014  
i 1.000 kr.

2012 kr.

135	Kontingenter	136.060	127.321
50	Tips- og lottotilskud	57.178	55.888
5	Andre indtægter, incl. renter	4.673	4.841
<b>190</b>	<b>INDTÆGTER I ALT</b>	<b>197.911</b>	<b>188.050</b>
0	Trykning foldere	0	-5.431
0	Trykning "Bogen"	-27.875	0
0	Videoproduktion reklame	-18.750	0
-10	Kontorartikler	-7.799	-6.764
-5	Porto	-3.768	-2.266
-28	EDTA Nyt, trykning	-28.519	-27.388
-24	EDTA Nyt, porto	-22.721	-21.871
-3	Telefon og internet	-2.245	-2.642
-30	Repræsentation	-8.295	-2.760
-8	Bankomkostninger/betalingservice	-5.751	-6.101
0	Annoncering	-50.552	-27.914
-18	Administration	-20.787	-19.913
-13	Mødeomkostninger, bestyrelsesmøder	-23.342	-13.120
-6	Mødeomkostninger, generalforsamling	-4.638	-2.800
-40	Mødeomkostninger, offentlige møder	-62.080	-18.647
<b>-185</b>	<b>OMKOSTNINGER I ALT</b>	<b>-287.122</b>	<b>-157.617</b>
<b>5</b>	<b>ÅRETS RESULTAT</b>	<b>-89.211</b>	<b>30.433</b>

## BALANCE PR. 31. DECEMBER 2013

## AKTIVER:

Forudbetalte omkostninger	0	3.214
<b>Tilgodehavender i alt</b>	<b>0</b>	<b>3.214</b>
Indestående i bank		
<b>Likvide beholdninger</b>	<b>92.344</b>	<b>177.741</b>
<b>AKTIVER I ALT</b>	<b>92.344</b>	<b>180.955</b>

## PASSIVER

## Egenkapital:

<b>Saldo pr. 1. januar 2012</b>	<b>165.655</b>	<b>135.222</b>
Årets resultat	-89.211	30.433
<b>EGENKAPITAL</b>	<b>76.444</b>	<b>165.655</b>

## Gældsforpligtelser:

Forudmodtaget kontingent for 2014	4.700	4.100
Kreditorer	11.200	11.200
<b>GÆLDSFORPLIGTELSE</b>	<b>15.900</b>	<b>15.300</b>
<b>PASSIVER I ALT</b>	<b>92.344</b>	<b>180.955</b>

Den 23. januar 2014

Kenneth Svendsen  
KassererWilly Odgaard  
FormandForanstående uddrag af årsrapport er revideret, jf. revisionspåtegning på årsrapporten.  
Næstved, den 23. januar 2014**Funder & Ostenfeld Revision ApS**  
Stiig Ostenfeld  
Statsautoriseret revisor

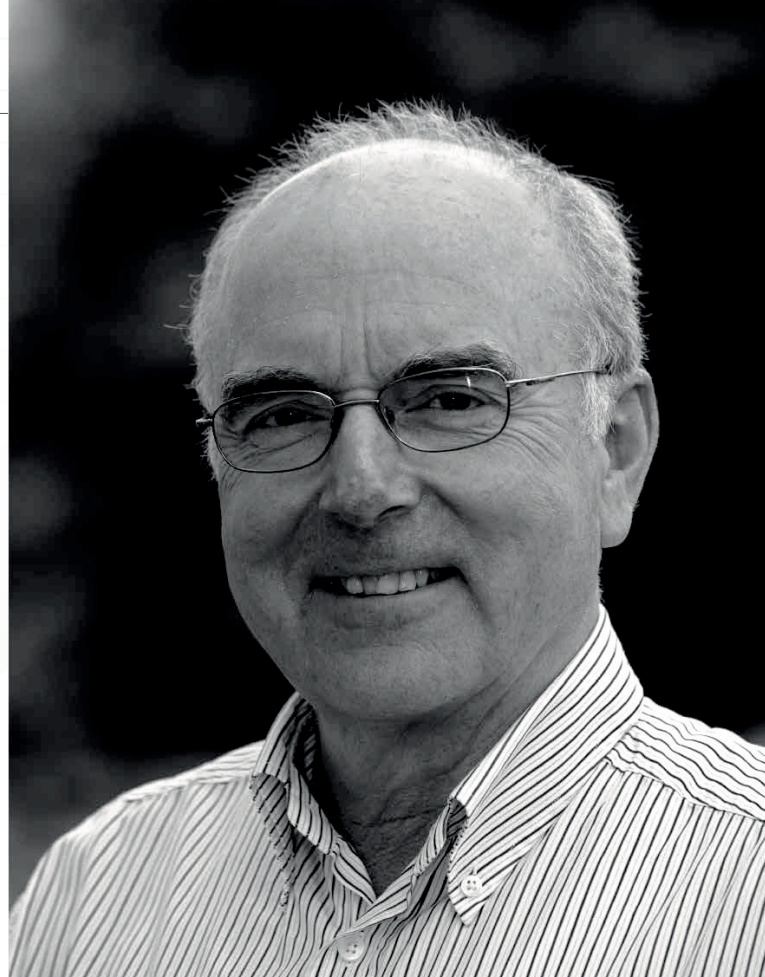
# 25 års erfaring med EDTA- behandling i Danmark

Efter ti år som alment praktiserende læge i Helsingør, gjorde en af mine patienter mig opmærksom på en behandling, som han havde modtaget i USA, og som havde reduceret hans forbrug af hjertemedicin fra 26 til 2 piller om dagen og samtidigt mange-doblet hans fysiske ydeevne og livskvalitet.

Det vakte naturligvis min nysgerrighed og resulterede i en total omvæltning af min praksis fra symptombehandling til sygdomsbehandling.

Noget sådant kunne desværre ikke lade sig gøre i min sygesikringspraksis, så jeg var nødt til at etablere en privat praksis. Så jeg solgte min praksis til en yngre kollega, så jeg kunne følge min interesse i en kurativ behandling af åreforkalkning. Dette krævede en del efteruddannelse, specielt i biokemiske emner, og de følgende 25 år har jeg med stor succes behandlet åreforkalkning i hals, hjerte og ben, og givet mange mennesker et bedre liv.

Behandlingen er en langsommelig behandling og er derfor uegnet til akutte tilfælde, hvor f.eks. en blodprop i hjertet truer. Til gengæld er EDTA-behandlingen fuldstændigt ufarlig, uden bivirkninger og meget effektiv over tid. Men man skal være tålmodig. Behandlingen gives intravenøst. Det betyder, at man sidder i



en klinik og får et drop, som stille og roligt drypper ind i en vene i armen gennem en plastkanyle over 3 timer. Og denne behandling gives en gang om ugen de første 30 gange. Dette er grundbehandlingen. Derefter kan den opnåede effekt fortsat forbedres og holdes vedlige gennem 4 behandlinger om året, og hver gang koster det små 1.000Kr. for 3 timers behandling. Til gengæld kan man, som årene går, opleve en fortsat bedring selv mange år efter, at man er startet.

Jeg har patienter, som startede i min klinik for mere end 25 år siden med en rigtig dårlig hjertetilstand og kunne næsten intet yde uden at få ondt. Disse patienter mærker intet til hjertet i dag 25 år senere, og kan yde, hvad det skal være – og det til trods for, at de er blevet 25 år ældre!

Denne langtids effekt af EDTA-behandling er senest blevet bekræftet af en stor, amerikansk undersøgelse ud-

ført af det statslige National Institute for Health. Et videnskabeligt studie over 10 år viste en statistisk sikker gavnlig virkning på hjertepatienter af EDTA-behandling.

Studiet er gennemført efter alle de gængse normer for videnskabelighed, og var et såkaldt randomiseret, dobbelt blindt forsøg på 1.700 hjertepatienter.

Studiet kaldes "TACT", hvilket står for Trial to Assess Chelation Therapy (i Danmark kaldet "EDTA-behandling"). National Institute for Health ville teste, om behandlingen var effektiv og sikker, hvilket forsøget bekræftede. Specielt var der en særdeles overbevisende effekt hos diabetikere, hvor der var 39 % færre dødsfald, blodpropper eller behov for hjertekirurgi i EDTA-gruppen.

Hvad sikkerheden angår, så blev der givet over 55.000 behandlinger uden alvorlige bivirkninger ud over placeboniveau.

Studiets hovedforfatter Gervasio Lamas er chef-cardiolog på Mount Sinai Medical Center i Miami, og er valgt af NIH, fordi han har et uglettet ry som højst estimeret videnskabsmand.

Forsøget har været igennem en stormfuld proces, hvor den amerikanske hjerteforening (AHA) efter 5 år forsøgte at få det stoppet, ligesom de har saboteret tilgangen af forsøgspersoner, selv om alt har været sikkerhedsgodkendt af den amerikanske sundhedsstyrelse FDA.

Man må have forståelse for den modstand både studiet og nu også dets resultat har mødt hos de faggrupper, som har kritiseret behandlingen i årtier. Det er ikke nemt at

skulle trække offentlige udtalelser tilbage, eller at skulle retfærdiggøre de mange tilfælde, hvor man har frarådet patienter at få en EDTA-behandling, som kunne have hjulpet dem. I USA er det endnu vanskeligere, fordi mange mindre sygehuse vil være truet økonomisk, hvis antallet af bypass operationer bliver reduceret væsentligt.

Det længe ventede resultat af den store TACT-undersøgelse har således vist, at EDTA-behandling er overordentlig sikker, at den har en positiv effekt på hjertepatienter og i særdeleshed på diabetespatienter.

Hvad der specielt havde overrasket forskerne positivt var to ting.

Det første var, at der ikke blot er tale om gennemsnitlige værdier for de forskellige end-points lagt sammen, men EDTA-behandlingen viste positiv effekt ved hver enkelt parameter målt for sig.

Det andet var, at kurven med Placebo-resultater og kurven med EDTA-resultater fjernede sig mere og mere fra hinanden for hvert år, der gik. Resultatet blev således tiltagende signifikant som tiden gik. Lige det modsatte af, hvad man ser ved hjerte-kar operationer, som har tidsbegrænset effekt.

Dette resultat bekræfter mine 25 års erfaring, hvor patienter får det bedre og bedre med årene. Det er trods alt ikke hver dag, man oplever en 85-årig hjertepatient, som har det væsentligt bedre, end da han var 60 år og svært hjertesyg.

**Claus Hancke**

*Speciallæge i almen medicin*

[www.iom.dk](http://www.iom.dk)

# Læsernes EGNE SIDER

Her kan du skrive om din sygehistorie, din erfaring med EDTA-behandling og indsende spørgsmål. Spørgsmål af lægelig art vil blive besvaret af en EDTA-læge.

Til denne udgave af EDTA-nyt er der ikke modtaget noget fra læserne.

*Kære læser!*

Vi er meget interesserede i at høre, hvad du synes om EDTA-NYT.

Hvis du har ris, ros eller forslag til forbedringer af bladet, er du velkommen til at kontakte os på

**tlf. 8652 1919, mobil: 2276 4305,**  
eller på **mail: woc@youmail.dk**

Bestyrelsen vil herved gerne sige tak til alle de medlemmer der er med

til at uddele bladet EDTA-NYT samt andet materiale om EDTA til Apoteker, Biblioteker, Helsekostbutikker, Matas butikker m. fl. samt til venner og bekendte.

Skulle der blandt vore medlemmer være flere, der har lyst til og har mulighed for at uddele foreningens materiale om EDTA er de meget velkomne til at kontakte foreningens formand:

**Willy Odgaard Christensen på**  
**tlf. 8652 1919, mobil: 2276 4305**  
**Mail: woc@youmail.dk**

Hvorefter de vil få tilsendt det relevante materiale.

# Vores behov skal opfyldes



## **Fortsættelse af artiklen fra EDTA-Nyt nr. 3, september 2013**

Det er muligt at købe sukkerstofferne som kosttilskud, fx som Ambrotose Complex, der formidles via private eller via internettet, Glyconutrient-8 Complex og Glykoernæring, der sælges i helsekostbutikker og hos Matas. Kan også købes via internettet.

Der er ingen tvivl om, at kroppen ikke vil kunne fungere optimalt, hvis der er problemer med vores cellers kommunikation. Mange af de mennesker, der har taget et tilskud med de 8 sukkerstoffer sammen, har oplevet gode resultater og øget deres selvhelbredende kræfter.

Eksempler på fejlagtig kommunikation er sclerose, hvor immuncellerne er fejlinformeret og derfor angriber nervecellernes isolation. Sclerose er et eksempel på en autoimmun lidelse. Andre autoimmune lidelser er lupus, type 1-diabetes, leddegigt, Crohns sygdom og colitis ulcerosa. Ved psoriasis, der også er en autoimmun sygdom, bliver nogle bestemte hudceller ved med at vokse over hinanden, da de ikke har de rette signaler, der kan stoppe væksten, når de døde hudceller er erstattet.

Ved astma og allergier overreagerer immunceller og starter en reaktion. Symptomer ved kronisk træthedssyndrom og fibromyalgi dæmpes ofte betydeligt ved indtagelse af glyco-ernæring.

Hos kræftramte har sukkerstofferne kunnet lindre de kraftige reaktioner fra stråler og kemoterapi, medens kræftbehandlingens virkning forøges. Dette resulterer i længere overlevelse og bedre livskvalitet. Forskning

*Denne artikel er fra bogen "Hvad fejler du i grunden", forfatter Carsten Vagn-Hansen "Radiodoktoren"*

Forlag Hovedland 2011

www.hovedland.dk, hvor bogen bl.a., kan købes – Vejledende pris 269 kr.

Forfatter og forlag har givet tilladelse til videregivelse af artiklen.

fra Florida universitet viser, at når niveauet af disse 8 sukkerarter er lavt, kan kræftsygdomme forekomme hyppigere. Sukkerstofferne kan forøge dræbercelleaktiviteten med 50 % hos sunde mennesker og op til 400 % hos mennesker med nedsat immunforsvar.

I en udgave af Proceedings of the Fischer Institute for Medical Research konkluderede man, at glyco-ernæring forbedrede tilstanden hos forsøgspersoner med ADHD (DAMP børn) og reducerede et vist antal af deres symptomer.

En af grundene til, at spædbørn, der får modermælk, er beskyttet mod mange forskellige infektioner, er, at modermælken indeholder 5 af de livsvigtige sukkerstoffer – altså den bedste naturlige glyco-ernæring, der findes i dag.

## **Kvalitet og tilberedning**

For at få det fulde udbytte af næringsstofferne og livskraften i grønsager og frugt er det vigtigt at være opmærksom på kvaliteten. Der er nu gode beviser for, at økologisk og biodynamisk grønt og frugt indeholder mere af de vigtige næringsstoffer end de ikke-økologiske. Det er dyrere at købe økologisk, men vi bruger alt for lidt af vores indtægt til at købe ordentlig mad for. Hvis dyr bliver tilbudt at vælge mellem konventionelt dyrket føde og økologisk eller biodynamisk, vil de først spise det økologiske eller biodynamiske.

Opbevaringen og friskheden af grønsager og frugt er vigtig. Der sker et stort tab af vitaminer m.m., hvis man har grønt liggende i hjemmet i bare en uge. Frugt, der er plukket grønt, transporteret langt og opbevaret på

køl i længere tid, mister også meget af indholdet af blandt andet vitaminer. Frisk grønt og frugt, der er dyrket der, hvor man bor, er absolut det bedste. Næstbedst er friskhøstede grønsager, der efter eventuel blanchering bliver opbevaret i en fryser.

Ved tilberedningen er det bedst at undgå stegning og kogning, da det går ud over vitaminerne, smagen og de naturlige fordøjelsesenzymmer i grønsagerne, der også er vigtige for fordøjelsen af anden mad. Vi skal ikke slå maden ihjel. Det er i orden at svitse grønsager kortvarigt i en wok eller pande, så det kun er overfladen, der steges.

At dampe eller koge er også langt bedre end at stege, da det ikke går så meget ud over smagen og næringsstofferne.

Mikrobølgeovne er skadelige for kostens livskraft. Allerede i 1975 viste det sig ved studier af mikrobølgede gulerødder og broccoli, at næringsstoffernes molekyllære 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 biologiske processer. Et andet studie har vist, at broccoli ved mikrobølgebehandling mister 97 % af flavonoiderne, der er nogle af vores vigtigste antioxidanter. Ved almindelig kogning mistede broccoli 66 % af flavonoiderne. Ved trykkogning mistede broccoli 47 %, og dampede man broccolien, mistede den højst 11 % af flavonoiderne.

Mikrobølgeovne er ikke tætte, så der kommer en påvirkning af de mennesker, der bruger mikrobølgeovne. Ældre får for eksempel meget hyppigere grå stær, hvis de bruger mikrobølgeovne.

### **Problemer ved kulhydrater**

I vor tid spiser vi flere raffinerede kulhydrater og for meget af dem. De nedbrydes hurtigt til glukose og optages meget hurtigt, især ved mangel på kostfibre. Allerede i tarmen udløser for mange let fordøjelige kulhydrater dannelse af tarmhormoner, der signalerer til bugspytkirtlen om at danne hormonet insulin, der blandt andet er nødvendigt for optagelsen af glukose i kroppens celler. Den hurtige stigning af blodsukkeret overstimulerer også bugspytkirtlen, så den danner endnu mere insulin. Det medfører så et hurtigt

fald af blodsukkeret, der går ind i cellerne, man bliver sulten ved lavt blodsukker og får lyst til flere hurtigt optagelige kulhydrater i form af sukker, slik, kager og brød. Det medfører så igen en hurtig blodsukkerstigning. Resultatet bliver store blodsukkersvingninger og et ustabil blodsukker. Det giver dannelse af flere stresshormoner og ubalance i hjernens signalstoffer med psykiske symptomer og mere insulin. Desuden trang til at spise for meget med vægtøgning til følge.

Forskere fra universitetet i Alabama har opdaget, at man ved at nedsætte indtagelsen af glukose kan forlænge sunde lungecellers liv og hurtigere få forstadier til lungekræftceller til at begå selvmord (apoptose) samt nedsætte væksten og spredningen af kræftceller. Kræftceller elsker glukose.

Sukker, især hvidt sukker og alt det, der indeholder hvidt sukker, oxiderer cellerne og fedtet i blodet. Har man fået en dessert med meget hvidt sukker, bliver man træt og sløv. Man tænker kun på, hvornår kaffen kommer, eller hvor den nærmeste sofa er. Mange mennesker udvikler en voldsom trang til sødt, især hvis de har overvækst af candidasvampe i deres tarmkanal og svingende blodsukker. Trangen til sødt kan modvirkes ved at spise en grov og grøn kost uden sukker og andre raffinerede kulhydrater. Desuden ved at tage tilskud af organisk krom og ved om morgenen på fastende hjerte at tage to spiseskefulde af en god olie, fx Nutridan Strong citron, Livets Olie eller Udos Choice.

Al den megen insulin omdanner overflødige kulhydrater til fedt. Cellerne bliver ufølsomme for insulin, der opstår insulinresistens, dvs. nedsat insulinfølsomhed. Der udvikles fedme med ubalance i blodets fedstoffer, højere blodtryk, åreforkalkning med øget risiko for blodpropper, og til sidst type 2-sukkersyge. Motion og selv et moderat vægttab bedrer også insulinvirkningen og nedsætter mængden af dannet insulin. Organisk krom og magnesium kan bedre insulinsvirkning og modvirke blodsukkerubalancen.

Mange naturlige stoffer kan modvirke oxidationen og bedre insulinvirkningen. Det gælder blandt andet en række vitaminer, mineraler, bl.a. vanadium, molybdæn, selen og zink. Løg og hvidløg, te (flavonoider, katekiner), Ginseng, pycnogenol, en lang række krydderier, især kanel og gurkemeje (karry).



Det gælder også det naturlige sødemiddel Stevia, der både virker sænkende på blodsukkeret og blodtrykket hos type 2-diabetikere.

Det er kun få, der tåler meget kulhydrat og især de simple, hurtigt optagelige. Vi er bedst tjent med at gå tilbage til urkosten, der var fyldt med meget mere protein og fedt af den rigtige slags. Desuden er det godt at spise mange grønsager og frugt af god kvalitet.

## Fedt

Det er forkert, at vi skal spise så lidt fedt som muligt. Det er sund-hedsskadeligt ikke at få nok, og de vigtige, livsnødvendige fedtsyrer er mindst lige så vigtige som vitaminer.

Fedt er ikke bare fedt – der er godt og dårligt fedt, og det er livsvigtigt at få nok af det gode fedt for at få en sund og energigivende ernæring. Desuden skal balancen mellem de forskellige fedtsyrer være i orden.

I sammenlignende undersøgelser mellem landene i Europa har man kunnet vise, at kvinder med det laveste indtag af fedt har den største tilbøjelighed til at blive fede, mens kvinder med det højeste indtag af fedt har den mindste tilbøjelighed til at blive fede. Hos europæiske mænd er der ingen sammenhæng mellem fedtindtag og fedme.

Næst efter at lade være med at ryge og bruge hvidt sukker er det at spise den rigtige type fedt en af de vigtigste måder at forebygge hjerte- og kredsløbssygdomme på. Et godt eksempel er den fattige ø Kreta, hvor man spiser mere fedt end i Danmark og ryger lige så meget, men hvor både mænd og kvinder lever flere år længere. Grunden er dels, at det næsten udelukkende er som olivenolie og fra fisk, at kretenserne får deres fedt, og at de spiser mange grønsager med vigtige fede syrer, bl.a. alfa-linolensyre i salatplanten Portulak.

Når vi skal producere energi i vores celler, anvender vi først og fremmest glukose til forbrænding i cellernes "kraftværker". Men det er begrænsede mængder, vi kan hente i leverens depoter af glykogen og i muskelglykogen. Ved vedvarende belastning, som for eksempel hårdt legemligt arbejde eller ved løb over lange afstande, går vi så over til fedtforbrænding og har gavn af, at fedt indeholder dobbelt så meget energi som kulhydrater.

## De vigtige typer fedt omfatter:

Monoumættet fedt - enkeltumættet – fx olivenolie (omega-9 fedtsyrer).

Polyumættet fedt - flerumættet - omega-6 og omega-3 fedtsyrer. Mættet fedt – typisk fedt fra dyr, fx svine- og oksekød samt mælk. Transfedt – der dannes ud fra planteolier ved hydrogenering (margarine) og er en unaturlig form for fedt. Det er giftigt for kroppen og fremmer inflammation og sygdom, blandt andet hjerte- og kredsløbssygdomme og kræft. Det er først og fremmest transfedt, man skal forøge at undgå.

Olier er flydende, fedt er fast ved stuetemperatur. En god grundregel er så vidt som muligt at holde sig til flydende fedtstoffer. Nogle fedtsyrer er livsnødvendige, essentielle, da vi ikke selv kan danne dem.

Vi optager fedt fra tarmene, hvor de enkelte fedtsyrer er hægtet på glycerol, der har tre kulstofatomer med en fedtsyre på hver. Resultatet kaldes triglycerider.

Fedtsyrerne bliver under fordøjelsen hægtet af i tarmen før optagelsen gennem tarmvæggen, og de hægtes så igen sammen på den anden side til triglycerid, der transporteres rundt med blodet og er kroppens hoveddepot for energi og opbevares i fedtcellerne. Får vi for meget fedt i kosten, kan blodet blive helt hvidt af triglycerider. En gammeldags, paneret svinekotellet kan indeholde 85 gram fedt. En stor del af transporten i blodet af energi sker i form af triglycerider og fede syrer.

Som fosfolipider finder vi også de fede syrer i cellernes vægge, hvor de er ansvarlige for cellens optageevne, modstandskraft og for cellens bevægelighed og evne til at reagere på signaler udefra. I blodet og cellemembranerne finder vi også steroler,\* fx kolesterol, der er nødvendigt for dannelsen af nye cellemembraner og adskillige hormoner. Kolesterol er livsvigtigt, selvom vi ikke skal have for meget af det, som normalt kaldes "dårligt" (LDL-kolesterol), hvilket oftest skyldes, at vi lever for usundt (dårlig kost, hvidt sukker, margarine, tobaksrygning, for lidt motion). Men LDL-kolesterol bliver først dårligt, hvis det bliver iltet af frie iltradikaler, som forharsker LDL-kolesterolet, og først da kan det sætte sig sammen med kalk til åreforkalkning, hvilket bør hedde åreforfedtning i stedet. Indtil da er LDL-kolesterol

selv et antioxidant, som er vigtigt for blandt andet reparation af pulsårerne.

Vi skal ikke have så lavt kolesterol som muligt. De eneste, der har gavn af det, er medicinalindustrien, der tjener fedt på kolesterolsænkende medicin – statiner, som har skadelige bivirkninger. Vi skal spise sundt og få rigeligt af naturlige antioxidanter. Det sunde fedt øger ikke kolesterol (udover det gode, hjertebeskyttende HDL-kolesterol), tværtimod.

Fede syrer er meget vigtige for alle kroppens celler, for hormondannelse, for nerveskederne og dermed hele hjernens udvikling og funktion, for synet og er råmateriale for blandt andet stoffer, der har betydning for blodets evne til at koagulere samt for muskelcellernes evne til at trække sig sammen. Den fede syre docosahexaensyre (DHA) fra fx fiskeolie og hørfrøolie udgør den største del af fedtet i hjernen (60 %).

### Essentielle fedtsyrer

Grunden til, at vi kalder de gode og vigtige fedtsyrer for essentielle, er, at vi ikke selv kan danne dem. De er livsvigtige for hele vores sundhedstilstand, både den kropslige og psykiske.

Når vi indtager fedtsyrer, bliver de råmaterialer eller byggesten til dannelsen af nogle kraftige, hormonlignende stoffer ved navn eicosanoider, der menes at have været nogle af de første styrende stoffer i de oprindelige primitive organismer i urhavet – en slags superhormoner. De omfatter en række forskellige stoffer, blandt andet: prostaglandiner, thromboxaner og leukotriener.

Typen og mængden af de fedtsyrer, vi får med kosten, er bestemmende for, hvilke typer og mængder af de forskellige eicosanoider, der dannes, og dermed for virkningen på kroppens forskellige systemer. Vi har derfor en mulighed for at påvirke vores egen kropsfunktion ved at være opmærksomme på, hvilke typer fedt, vi spiser.

Vi kan dele fedtsyrerne i fire store grupper: N3 eller omega-3 fedtsyrerne, der især findes i alt godt fra havet og hørfrøolie.

N6 eller omega-6 fedtsyrerne, som overvejende findes i planteolier og fødevarer fra dyr, der har levet af planter og frø. Der er dog også mange omega-3 fedtsyrer i mælk og kød fra dyr, der har græsset længe og

ædt hø, og hos vildt, der ikke har gået i en indhegning og er blevet fodret. Det er også derfor bedst at spise økologiske eller biodynamiske fødevarer.

Generelt får vi alt for lidt af omega-3 fedtsyrerne i forhold til for meget af omega-6 fedtsyrerne. Oprindeligt har vi i urtiden fået mere af omega-3 (fra fisk) end af omega-6, hvilket stadig er tilfældet hos inuitter, der lever af den kost, deres artsfæller oprindeligt spiste. I dag får vi betydeligt mere omega-6 end omega-3. Man kan strides om forholdet, men det burde nok være 1 omega-3 til 4 omega-6 eller bedre, hvor det i dag menes at ligge på 1 omega-3 til mere end 15 omega-6. Omega-6 fedtsyren gammalinolensyre (GLA) er også livsvigtig.

### Prostaglandinerne

Prostaglandiner er hormoner, der dannes løbende ud fra de essentielle fedtsyrer under medvirken fra enzymer. Det kræver tilstedeværelse af bl.a. zink, magnesium, B-3 vitamin, B-6 vitamin, C- og E-vitamin. De eksisterer kun i ganske kort tid og skal derfor hele tiden dannes på ny. En sund livsstil med sund kost, motion etc. fremmer en balanceret dannelse af prostaglandiner, mens den hæmmes af dårlige fedtstoffer, fx visse former for mættet fedt og transfedtsyrer, alkohol, medicin m.m.

### Der er fire "hovedslags" prostaglandiner:

Prostaglandin E1 kaldes også vidunderhormonet, da det virker stimulerende på immunforsvaret, humøret, huden og nervesystemet. Det virker blodfortyndende, afslapper og udvider kredsløbet, hvorved blodtrykket sænkes og åreforkalkning hæmmes, mens humøret fremmes. Det virker hurtigt og dæmper inflammation – som at hælde vand på et bål. Inflammation er betændelsesforandringer i kroppen. For dannelsen af prostaglandin E1 er linolsyre (LA) og gammalinolensyre (GLA) nødvendige. Linolsyre skal vi have udefra, mens vi kan danne gammalinolensyre selv, hvis vi er sunde og raske. Alder og stress, alkohol, mættet fedt og transfedtsyrer hæmmer dannelsen af GLA, og nogle kan på grund af genetiske forhold ikke omdanne linolsyre til gammalinolensyre. Man må så give det som tilskud, fx som

kæmpenatlysolie, der er den bedste kilde til GLA. Livets Olie, Nutridan Strong eller Udos Choice indeholder kæmpenatlysolie. Man kan også købe kapsler med ren kæmpenatlysolie eller natlysolie.

Prostaglandin E2 dannes først og fremmest fra omega-6 fedtsyren arachidonsyre fra dyrefedt, mælkefedt, indmad, rejer og muslinger. Prostaglandin E2 fremmer blodets evne til at klumpe sig sammen, undertrykker immunforsvaret og øger smerter. Det virker sammentrækkende på livmoderen (mensesmerter og abort), får nyrerne til at tilbageholde salt, hvorved der kan komme væskeophobninger. For meget sukker i kosten, der giver anledning til øget dannelse af insulin, øger også produktionen af dette prostaglandin, så det daglige sukkerforbrug har også betydning.

Prostaglandin E2 har også en vigtig rolle i kroppen, blandt andet for at sikre, at vi holder op med at bløde efter skader og operationer, og hjernen kan ikke fungere ordentligt uden arachidonsyre.

Ingefær, hyben og grøn te samt fiskeolie, acetylsalicylsyre og gigttabletter af typen NSAID, fx ibuprofen, hæmmer dannelsen af prostaglandin E2.

Prostaglandinerne E3 og E4 dannes ud fra omega-3 fedtsyrer fra hørfrø, valnødder, grønne grønsager og fede fisk, ALA (alfalinolensyre), EPA (eicosapentaensyre) og DHA (docosahexaensyre). De virker langsomme, dæmpende og beroligende på et overreagerende immunsystem og dæmper signallerne fra cellerne, også i nervesystemet. De hæmmer åreforkalkning, blodpropdannelse, kræftvækst, psoriasis, migræne og astma samt modvirker dannelsen af prostaglandin E2 og leukotriener. De modvirker således inflammation.

Det er forholdet mellem de "gode" og "dårlige" eicosanoider, der bestemmer, om vi er syge eller raske. Det gælder om at holde den rette balance.

*Fortsættes i næste nr. af EDTA-Nyt.*

## RABATORDNING TIL EDTA-PATIENTFORENINGENS MEDLEMMER

Der er indgået aftale med nedennævnte lægeklinikker, at de giver rabat til patienter, der modtager EDTA-behandling og som er medlem af EDTA-Patientforeningen

### **Claus Hancke**

Speciallæge i alm. medicin

### **Irene Hage**

Praktiserende læge

### **Ole Købke**

Praktiserende læge  
Lyngby Hovedgade 37,  
2800 Kgs. Lyngby  
Tlf. 45 88 09 00

### **Bruce Phillip Kyle**

Praktiserende læge  
Stautrupvej 7A, 8260 Viby J.  
Tlf. 86 28 96 88

### **Knut Flytlie**

Speciallæge i alm. medicin  
Gludsmindvej 39, 7100 Vejle  
Tlf. 75 72 60 90

### **Aa. Winther Nielsen**

Speciallæge i alm. medicin  
Hovedgaden 41,01, 2970 Hørsholm  
Tlf. 70 25 12 05

### **Villy Lade Aps**

Speciallæge i alm. medicin  
Nørregade 18 E, 9800 Hjørring  
Tlf. 2577 7854  
Intravenøs-behandlingerne foregår  
tirsdage og fredage

## Bestyrelse:

Formand: **Willy Odgaard Christensen**  
Herman Bangs Vej 3 · 8660 Skanderborg  
Tlf. 86 52 19 19 · Mobil: 22 76 43 05  
e-mail: woc@youmail.dk

Næstformand: **Svend Aage Nielsen**  
Rømersvej 2 · Kielstrup · 9500 Hobro  
Tlf. 98 55 83 00  
E-mail: kielstrup@kielstrup.dk

Kasserer: **Niels Højgaard**  
Frejasvej 27 · 8981 Spentrup  
Tlf. 86 47 79 56 · Mobil: 28 70 66 63  
e-mail: nielshg@gmail.com

**Bent Jørgensen**  
Nørrevej 9 · 2690 Karlslunde  
Tlf. 46 15 00 18 · Mobil: 21 35 65 68  
e-mail: ingerbent@hotmail.com

**Inger Jørgensen**  
Nørrevej 9 · 2690 Karlslunde  
Tlf. 46 15 00 18  
e-mail: ingerbent@hotmail.com

**Knud Hansen**  
Rytterkær 8 · Herringløse · 4000 Roskilde  
Tlf. 46 76 93 50  
e-mail: knud.hansen@dlgnet.dk

**Suppleant:**  
**Børge Rasmussen**  
Adelgade 102 · 8660 Skanderborg  
Tlf. 28 40 84 47  
e-mail: lailaogboerge@privat.dk

### **Personer, der er tilknyttet Patientforeningen, med særlige opgaver**

**Erik Højstrup Christensen**  
Konsulent i særlige anliggender  
Bakkevej 36 · Dommerby · 7840 Højslev  
Tlf. 97 53 54 28 · Mobil: 22 43 20 71  
e-mail: erikhc@jyde.dk



## **EDTA-Patientforeningen**

Herman Bangs Vej 3 · 8660 Skanderborg  
Tlf. 86 52 19 19 · Mobil: 22 76 43 05  
Sekretariatet@edta-patientforeningen.dk  
www.edta-patientforeningen.dk  
Patienttelefon: 70 27 36 98

### **Følgende medlemmer af Patientforeningen kan kontaktes vedrørende spørgsmål om EDTA-behandling:**

#### **Område Hovedstaden:**

Bent Jørgensen (bestyrelsesmedlem)  
Nørrevej 9 · 2690 Karlslunde · Tlf. 46 15 00 18

#### **Område Sjælland:**

Inger Jørgensen (bestyrelsesmedlem)  
Nørrevej 9 · 2690 Karlslunde · Tlf. 46 15 00 18

#### **Område Syddanmark:**

Willy Odgaard Christensen (bestyrelsesmedlem)  
Herman Bangs Vej 3 · 8660 Skanderborg  
Tlf. 86 52 19 19

#### **Område Fyn:**

Henning Grube Andersen  
Fåborgvej 37 · 5762 V. Skerninge · Tlf. 62 24 18 90

#### **Område Midtjylland:**

Bente Svarre  
Bødgersmindevej 7 · Thorning · 8620 Kjellerup  
Tlf. 86 88 03 04

Erik Bøndergaard  
Solbakkevej 1 · 7480 Vildbjerg · Tlf. 97 13 21 04

#### **Område Nordjylland:**

Erik Højstrup Christensen  
Konsulent i særlige anliggender  
Bakkevej 36 · Dommerby · 7840 Højslev  
Tlf. 97 53 54 28 · Mobil: 22 43 20 71  
e-mail: erikhc@jyde.dk