

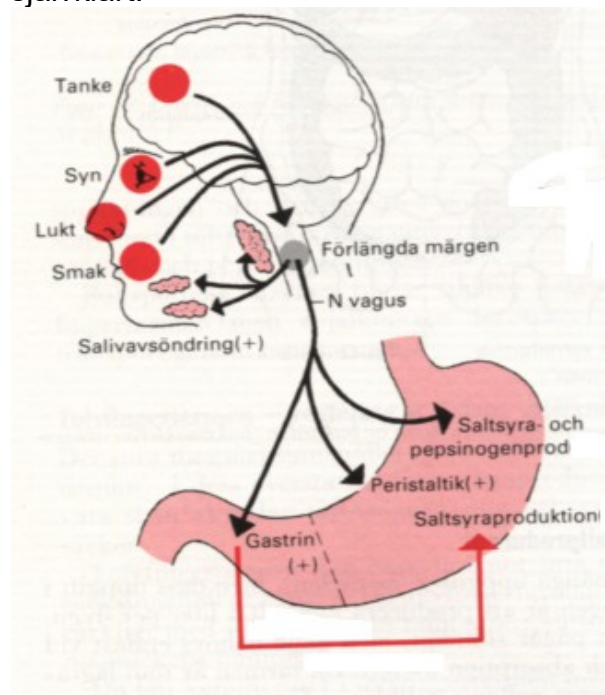
**Nyhetsbrev 9-17****Interaktioner mediciner > födoämnen**

2017-09-28

**Scio me nihil scire-**"Jag vet att jag inte vet någonting", [Sokrates](#).

En intressant inledning, sagt av dåtidens briljantaste hjärna! Han måste ha kommit till insikt att sanningen är en färskvara. En ödmjukhet som jag gärna vill förmedla till alla mina läsare.

Se dagens brev som ett komplement till kommande föredrag om interaktioner mellan mediciner och födoämnen. Vi ska titta närmare på vad som händer i vårt matsmältningssystem, när man intar magsyradämpande medel under en längre tidsperiod. Nutidens läkare har en förkärlek att behandla uppenbara symtom, i detta fall sura uppstötningar och påverkan av magsyran på strupe, mage och tolvfingertarm. Det faktum att man har något problem, räcker för att ställa en diagnos och därmed medicinera symtom efter fastställda mallar. Förskrivning av det modernaste medlet är självklart!

**Magsyraproduktion**

Tanken, synen, lukten och smaken ger viktiga signaler till förlängda mårgen att stimulera till utsöndring av saliv som en förberedelse inför en förväntad måltid. Därför ska man aldrig handla när man är hungrig!

**Gastrin** produceras av särskilda celler som transporteras med blodet till magsäckens saltsyraproducerande celler. Du har således minimalt med saltsyra i magsäcken, när magen inte ska hantera mat. Nu förbereder sig magslemhinnan så att syran inte kan skada den, så länge syran ska finnas där (magslem skyddar magsens celler). Nu är systemet förberett att ta emot födan och bearbeta densamma.

**Matsmältning enzym**

Under enzymer förstår man ämnen som stimulerar till sönderdelning eller sammansättning av biokemiska substanser som kroppen behöver för att fungera. Det som ska sönderdelas i sina minsta beståndsdelar är följande:

**Kolhydrater** – **Amylas** är enzymet som redan produceras av spottkörtlarna för omedelbar sönderdelning till blodsocker (glukos). Nästa tillskott av enzymet sker via bukspott från bukspottkörteln i tolvfingertarmen.

**Proteiner-** **Pepsinogen** är ett inaktivt förstadium som aktiveras efter kontakt med magsyran till det aktiva enzymet **Pepsin**. Börjar omedelbart nedbrytningen av proteiner till peptider i magsäcken

**Fetter-** **Lipaser** kallas enzymer för nedbrytning av fetter till monoglycerider och fettsyror, tillkommer inte förrän i tolvfingertarmen.

Bukspottkörtelns enzymer			
Förstadium/ aktivt enzym	Aktivering	Spjälkar	Produkt
trypsinogen*	aktiveras till trypsin av enterokinas	protein	peptider
kymotrypsinogen*	aktiveras till kymotrypsin av trypsin	protein	peptider
prokarboxipeptidas*	aktiveras till karboxipeptidas av trypsin	peptider	aminosyror
amylas		polysackarider	maltos och isomaltos
lipaser		fett	diglycerider, monoglycerider och fettsyror
profosfolipas*	aktiveras till fosfolipas av trypsin	fosfolipider	lysofosfolipider och fettsyror

\*anger inaktivt förstadium

### Exokrin del av bukspottkörteln

Bukspottkörteln utsöndrar bukspott till tolvfingertarmen. Bukspott innehåller bikarbonat (för basgöring av födo gröten från 1-3 pH) och ett antal enzymer för nedbrytning av födan. Enzymer kan anges som lipaser (fettnedbrytning), amylaser (kolhydratnedbrytning), och nukleaser (bryter ned DNA strängar som naturligt förekommer i djur-, växt- och bakterieceller). Därutöver proteaser i ett förstadium som efter kontakt med det sura innehållet omvandlas till aktivt enzym för nedbrytning av proteiner.

Det är viktigt att förstå att enzymer inte kan göra någon skillnad mellan födoproteiner och egna proteiner i t ex tarmslimhinnan. Därför skyddas våra egna celler av "slem" som ska produceras innan matgröten hamnar i våra matsmältningsorgan.

### Funderingar

Förgiftningar och skador tycks vara de primära anledningar för felfunktion av matsmältnings- och upptagssystemen. Hela matsmältningsprocessen styrs av sinnrika system, för att fungera optimalt. Förgiftningar och skador tycks vara anledningar för felfunktioner. Nu talar vi enbart om förutsättningar för nedbrytning av födan i upptagbara molekyler. Vi vet sedan tidigare att vår egen produktion av bland annat aminosyror är mycket lättstörd av gifter. När kroppen av någon anledning inte kan

producera rätt substans för ett visst arbete, kan detta inte leda till fullgod hantering. Tyvärr ett av skolmedicinens förbisett ämne. Här pratar vi "näringbrister" - inte ens kroppen kan bygga ett betonghus med tegel som råvara. Dessutom har kroppen svårt att förstå, varför vi tillför ämnen dagligen som hindrar en viss produktion av viktiga ämnen för näringsupptaget.

### **Vad är ett läkemedel?**

På läkemelsverkets hemsida kan man läsa följande:

***Ett läkemedel är en produkt som är till för att förebygga, behandla eller diagnostisera sjukdomar hos människor och djur. Godkända läkemedel är bedömda med avseende på effekt, säkerhet och kvalitet. Nyttan av ett godkänt läkemedel ska överväga risken med det. Ett och samma läkemedel kan förekomma under många olika namn. Definitionen baseras på vad läkemedlet innehåller och vad det ska användas till.***

**So far so good!** Vi måste förstå att läkemedel är potenta gifter, fast i utspädd form. När vi betänker kroppens reaktion på oral tillförsel av gifter, kan vi se att redan våra sinnen förhindrar i många fall att ämnet tillförs överhuvud taget. Nästa steg är kräkning och/eller diarré. Olika gifter i små mängder lagras upp i bindväv, fettvävnad, skelett eller tom nervvävnad. När den kritiska mängden har uppnåtts, symtomsätts problemet (kronisk sjukdom). Den ringa mängden som tillförs åt gången, lurar således kroppens omedelbara försvar och det tycks vara grunden för allehanda olustiga tillstånd.

Begreppen **förebygga, behandla och diagnosticera** känns därför ganska luddiga i sammanhanget. Kemiska substanser kan därför mycket lätt interagera med olika ämnen i födan. Därför kan födoämnen blockera medicinens verkan och mediciner förhindra näringsupptag. Man har visst koll på födoämnen som förhindrar medicinupptaget som citrusfrukter eller johannisört, men har inte i isärskilt ntresserat sig för medicinens blockerannde verkan på just näringsupptaget. Här måste man se upp- man äter bra mat (tror sig äta rätt) och olika kosttillskott, men förvärvlar likaväl vissa näringsbrister med vådliga konsekvenser på sikt. Utsatta grupper är gravida, äldre, tonåringar och multisjuka!

### **Omeprazol**

Ett intressant ämne är protonhämmare som Omeprazol, tillfört över tid och i höga doser. Netdoktorn svarar:

***Omeprazol tas i kroppen upp i vissa celler i magsäcken, där blockeras ett enzym som gör saltsyra. Cellerna i magsäcken omsätts ganska snabbt, ungefär som hudceller på kroppens yta stöts de bort och nya kommer upp underifrån. Till dessa nya celler behöver man då en ny dos av medicinen. Medicinen verkar således bara cirka ett dygn och det mesta av läkemedlet hamnar i magsäckens saltsyraproducerande celler. Härigenom är risken för långsiktiga biverkningar små, då läkemedlet inte samlas i kroppen.***

Inledningsvis har vi beskrivit magsyraproduktionen i korta drag. Det är lika illa att ha för mycke som för lite magsyra. Det är också lika illa om både den övre såväl den nedre magmunnen inte stänger igen. En förslappad övre magmun påverkar framför allt den sista nedre tredjedelen av matstrupen som förvisso har en del skyddande cellsystem. En långvarig "giftbelastning" försvagar dessa med sura uppstötningar och cellpåverkan som följd. Protonhämmande mediciner dämpar förvisso magsyraproduktionen, frågan är alltid i vilken omfattning detta sker (dosberoende). För lite magsyra i matsmältningsprocessen kan leda till dels problem med B<sub>12</sub> upptaget (intrinsic faktor) med resultatet av nedsatt förmåga för blodbildningen (röda blodkroppar) och dels till ofullständig nedbrytning av proteiner i födan. Det senare faktum betyder tillförsel av halvsmälta proteiner till tjocktarmen som i sin tur när bakterier med förmåga av toxinproduktion.

### Neurotoxiner

Problemet med toxinproduktion leder till tarmfickor (försvagning av materiaklet), till omedelbar påverkan av närmiljön (äggstockar, livmoder, prostata) och dessutom en oönskad påverkan på nervsystemen. Därför namnet neurotoxiner). När leverns specialister (Kupfferceller) inte kan hantera dessa bakterierester, sker en allmän påverkan på så gott som alla organ och cellsystem i övriga kroppen.

För lite magsyra påverkar dessutom så gott som alla samtliga ämnesomsättningsfunktioner. Gifter i blodbanan blir därför en stor belastning för vårt styrsystem – nervsystemen, immunförsvaret och hormonsystemet. Oavsett vilket av systemen som påverkas, leder detta till störningar och felfunktioner. Nya symtom medicineras för sin egen skull, värkmedicin, lyckopiller, antibiotika, etc ska dämpa eller fördröja sjukdomar som ifrån början mycket lätt hade kunnat hanteras med icke skadliga åtgärder.

### Töm din tarm varje dag!



När du vaknar tidigt på morgonen, t ex vid femtiden och inte kan somna om, gör som figuren på bilden. Ta med en liten pall för att fötterna ska komma högre upp. Efterliknandet av den hukande ställningen rätar upp den sista delen av tjocktarmen (Sigmoideum). När du ändå inte kan sova, sitt kvar och läs tidningen, tills något händer! Hela din kropp kommer att vara oerhört tacksam för den hjälpen du ger den!

### Var uppmärksam på detaljer!

