



brevkasse

Den **HOLISTISKE** lægebrevkasse



Charlotte Bech er læge, forfatter og foredragsholder. Charlotte hjælper primært kvinder med at blive gravide og få sunde børn via naturlige og holistiske metoder, så fokus bliver lagt på helheder og sammenhænge. Hun har udgivet, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn" samt "Hormoner i balance".

Gensplejsede fødevarer – er de farlige?

Gensplejsede fødevarer (Genetically Modified Organisms = GMO) fremstilles ved at fremkalde mutationer i planter i laboratoriet. Det betyder, at GMO indeholder fremmed arvemasse, som er splejset ind ved hjælp af genmanipulation. F.eks. har man indsat arvemasse fra insekter i majs og arvemasse fra polarfisk i tomater, for at de kan holde sig længere på hylderne i butikkerne. I mange tilfælde er GMO hybrider mellem planteriget og dyreriget.

Mere og mere mad skal gensplejses

Der er desværre planer om, at flere og flere fødevarer skal gensplejses. I USA har man allerede produceret specielle typer af tomater, æbler, raps, soja og kartofler, som er genetisk modificerede. De kan kendes i butikkerne ved, at de kan være abnormt store og se lidt for identiske ud – og kan holde sig alt for længe uden at rådne. I Danmark er det indtil videre mest sojaprodukter, som er gensplejset.

Gensplejset mad kan føre til sygdom

Den fremmede arvemasse i GMO kan i visse tilfælde fungere som toksiner og allergener, der

kan føre til alvorlige ubalancer og sygdomme og i næste generation formentlig også føre til misdannelser og andre abnormiteter.

Gensplejset mad kan føre til flere mutationer

Fordi gensplejsning betyder, at man har manipuleret med arvemassen (hvor man har induceret en eller flere mutationer), må man formode, at GMO kan forårsage ukontrollable mutationer i de organismer, der indtager dem, og på den måde forårsage uhelbredelige sygdomme og misdannelser af forskellig art. Derfor kan det tage mange år at udvikle sygdommene.

Kan man bevise at gensplejset mad er sundhedsskadelig?

Der kan gå mange år, før de negative virkninger viser sig, og derfor kan der gå mange år, før man kan opdage det og bevise det videnskabeligt. Ukontrollable mutationer har i mange tilfælde ført til forskellige former for kræft. Frankrig er gået foran med et godt eksempel og har forbudt GMO-majs.

Der er mange forskellige synspunkter og livlige diskussioner i gang, fordi det er et emne, hvor vi





denskabelige undersøgelser viser modstridende resultater. Der foreligger endnu ikke nogen videnskabelig dokumentation for, at gensplejsede fødevarer skulle være sikre - tværtimod tyder dele af den foreløbige forskning på, at der på langt sigt kan være tale om mange alvorlige sundhedsrisici.

Det er bedst at være på den sikre side

Der kan gå mange årtier, før den videnskabelige forskning er nået frem til en endegyldig konklusion. I mellemtiden er det bedst at lade tvivlen komme os til gode – dvs. der sker intet ved at vi holder os på den sikre side, være forsigtige og undgå at spise GMO, indtil man har fuldstændig klarhed.

Hvad forskningen viser indtil nu

I Rusland har man vist, at hamstere, som bliver fodret med GMO-foder, mister deres reproduktionsevne, dvs. de kan ikke få unger. Desuden har man set, at der begynder at vokse hår i munden på hamsterne i tredje generation.

Mus, som fik GMO-soja, begyndte at danne færre fordøjelsesenzymer, leveren viste tegn på forgiftning, og de fik færre unger end normalt, samtidigt var ungerne mindre. Mus, som fik GMO-ærter, blev allergiske over for mange andre fødevarer.

Hos rotter, som fik GMO-kartofler, blev leveren mindre og svandt delvist ind. Desuden fik dyrene mere angst og uro. Unger født af mødre, som havde spist GMO-soja, døde inden for tre uger efter fødslen. Tusindvis af får, bøfler og geder i Indien døde efter at have spist af GMO-bomuldsplanter. De få dyr, som overlevede, havde dårligt helbred og blev sterile. Både køer, vandbøfler, kyllinger og heste i Europa og Asien er døde, efter at have spist GMO-majs. Og beboere i fem landsbyer på Filippinerne blev syge, da der var pollen i luften fra en GMO-majsmark i nærheden.

Det meste soja er gensplejset

Efterhånden er næsten al ikke-økologisk soja i verden (90% af al soja) blevet gensplejset, dvs. at langt de fleste sojaprodukter er gensplejsede. Og selv om sojaproduktet er økologisk, kan det stadig indeholde GMO, fordi GMO-sojaplanterne spreder deres pollen vidt omkring med vinden og på den måde kan befrugte økologiske sojaplanter, selv om de er mange kilometer væk.

Sojaprodukter findes 'skjult' i mange fødevarer. Man finder soja i tofu, sojamælk, samt de fleste proteinpulvere og proteinbarer. Desuden er der soja i sojalecithin, der også kaldes for lecithin, lecitin eller emulgator. Det findes i næsten al chokolade, kager,



Du kan skrive til brevkassen her på denne mail: redaktion@livogsjael.dk, hvor du kan komme med kommentarer eller stille spørgsmål om sundhed og sygdom. Udvalgte breve vil komme i avisen med navn eller initialer. Hvis du har nogle af de problemer, der bliver nævnt her, bør du begynde med at gå til din egen læge. Spørgsmål besvares af læge Charlotte Bech, Gentofte, www.charlottebech.dk. Charlotte Bech driver en privatklinik i Gentofte og er en efterspurgt foredragsholder. Hun har udgivet bøgerne, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn" samt "Hormoner i balance".

Læge Charlotte Bech, Gentofte www.charlottebech.dk

Hvis du har nogle af de symptomer der bliver nævnt i brevkassen, bør du begynde med at gå til lægen, for at udelukke, at du fejler noget. Vejledningerne her i brevkassen er forebyggende og er ment som supplement til anden lægefaglig behandling. Hvis du overhovedet er i tvivl om noget, eller hvis du føler dig syg, eller hvis du fejler noget, så tal med din egen læge, før du begynder at følge anvisningerne. Mange af de symptomer, der bliver spurgt om her i brevkassen, kan være tegn på andre underliggende ubalancer, og derfor er det vigtigt at opsøge læge, hvis du har symptomer.

Der bliver givet mange gode råd her, så det er vigtigt, at du først og fremmest lytter til din egen krop og vælger de råd, der giver mest mening for dig og dit liv – og lad resten ligge. Bliv inspireret – og find så din egen sandhed. Rigtig god fornøjelse!

småkager, sodavand, sojasovs, mange slags slik og færdigretter. Sojaolie findes desuden i næsten al færdiglaved mad, friturestegt mad og restaurationsmad, fordi det er en billig og drøj olie. Meget ofte, når der står 'vegetabilsk olie' på pakken, betyder det sojaolie. Det bruges i saltstænger, chips, saltede nødder, småkager, færdiglavede frosne retter fra køledisken, popcorn, pommes frites etc., og man kan i nogle tilfælde finde det i brød og kager fra tankstation eller bager.

Gensplejsede fødevarer skal ikke mærkes

Man kan ikke vide, om fødevarer er gensplejsede, siden de ikke skal mærkes. Derimod kan man være sikker på, at fødevarer ikke er gensplejsede, hvis de er mærket som økologiske. Eftersom gensplejsede fødevarer ikke skal mærkes, kan du som forbruger ikke vide, om den vare, du står med i hånden, indeholder gensplejsede ingredienser. Derimod kan du være sikker på, at fødevarer ikke er gensplejsede, hvis de er mærket som økologiske (- undtagen soja som nævnt ovenfor).

Sådan undgår du gensplejset mad

Hvis du gerne vil undgå gensplejsede fødevarer kan du gøre følgende:

- indtage økologisk mad og drikke
- undgå alle former for soja, også sojamælk, tofu, sojaolie og sojalecithin

Af læge Charlotte Bech, Gentofte, www.charlottebech.dk. Dele af denne artikel stammer fra bogen "Godt og sundt for børn". Charlotte Bech driver en privatklinik i Gentofte og er en efterspurgt foredragsholder. Hun har udgivet bøgerne, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn", "Hormoner i balance" samt "Bliv Naturligt Gravid".