

Projekt Vitamin Freedom

Rätten till vår hälsa

EU tänker inte förbjuda kosttillskott. Bara göra det svårt att använda. Vad tänker du göra åt det?

I januari 2009 planerar EU-kommissionen att publicera ett förslag om MPL (Maximum Permitted Level) för vitaminer och mineraler. Det kommer att sättas en maxnivå för hur mycket vitaminer och mineraler ett kosttillskott får innehålla. De föreslagna maxnivåerna står inte i proportion till riskerna. Den föreslagna maxnivån för betakaroten föreslås t.ex. bli 7 mg. Det motsvarar innehållet i en och en halv morot. Detta motsvarar inte dagens näringsbehov och speglar ingen verklig riskfaktor. Ett antal engagerade människor har startat *Projekt Vitamin Freedom* med syfte att väcka opinion i denna fråga och bevaka vår rätt till hälsa.

Vi har yttrandefrihet, pressfrihet och religionsfrihet – ska vi nu förlora vår hälsofrihet?

Vi får dricka hur mycket alkohol vi vill, trots de vetenskapliga bevis som finns för alkoholens skadlighet. Vi får röka hur mycket tobak vi vill och vi får stoppa i oss hur mycket onyttig mat som helst. Svenska försök att stoppa azofärgämnen har misslyckats, trots att azofärgämnen fullständigt saknar konsumentnytta och sannolikt skapar hyperaktivitet (och andra problem) hos barn.

Allt detta är helt okej enligt EU. Men att ta ett kosttillskott med mer betakaroten än du får via en och en halv morot – det anses farligt och måste förbjudas. Var finns logiken? Vi får gärna bli sjuka, men gud bevar oss om vi vill förbli friska med hjälp av kosttillskott! Vem vinner något på denna utveckling? Den enskilde medborgaren har allt att förlora och absolut ingenting att vinna.

När apoteksmonopolet avskaffas 2009 kommer receptfri medicin säljas i princip var som helst, från mataffärer till bensinstationer, medan kosttillskott med terapeutisk verkan klassas som läkemedel. Om förslaget går igenom försvinner vår hälsofrihet. Vi kan inte längre köpa kosttillskott med det näringsvärde som vi behöver – inte ens via internet. Vi kan inte stilla titta på när vår rätt att vara friska tas i från oss. Därför föreslår vi en handlingsplan.

Projekt Vitamin Freedom

Projekt Vitamin Freedom planerar en informationsfilm som kommer att publiceras på DVD och skickas ut till medlemmarnas, makthavare och andra nyckelpersoner. Den kommer även att distribueras via tidningar samt läggas ut på olika mediasajter på internet som YouTube, Google Video, Viddler med flera. Produktionen beräknas vara färdig 2008-09-15.

Kampanjsajt

Projekt Vitamin Freedom har en kampanjsajt med syfte att väcka opinion och påverka makthavarna att bevara vår hälsofrihet. Adressen är www.vitaminfreedom.org.

Hälsofrihet – bakgrund och fördjupning

Om man frågar människor vad de tycker är viktigast i livet svarar de flesta hälsa. Hur står det till med vår hälsa egentligen? En intressant paradox är att livslängden i I-länderna ökar samtidigt som hälsotalet minskar, det vill säga att man lever längre men med krämpor och sjukdomar. Behöver det vara så? Vad beror det på och hur ser framtiden ut?

Hur ser situationen ut i dag?

Allt fler människor drabbas av kroniska sjukdomar som sjukvården inte kan bota, utan endast symtomlindra med mediciner som har stora biverkningar. Orsakerna till det ökade ohälsotalet är flera, men några av de viktigaste, som ofta inte diskuteras, är kostens och näringsstatusens betydelse.

Kroniska sjukdomar påverkas av näringsstatusen. Jordarna har utarmats på näringsämnen de senaste 100 åren och därmed tappat 75–85 procent av sitt mineralinnehåll.

Livsmedelsindustrins raffinerade livsmedel reducerar ytterligare näringsinnehållet och industrin har också vant oss vid att tycka om och välja mat som innehåller mycket socker, snabba kolhydrater, raffinerade fetter, mat med allehanda tillsatser etc.

Några huvudorsaker till den ständiga ökningen av sjukdomar är näringsbrist och förgiftning via tillsatser. Myndigheternas ståndpunkt är att det som finns i våra livsmedel är godkända ämnen i doser som inte är skadliga, och äter man bara varierat så får man i sig tillräckligt med näring (med undantag för särskilda grupper som äldre och spädbarn som inte ammar samt människor med vissa allvarliga sjukdomar).

Dessutom påstår myndigheterna att det är onödigt att avstå från denna sjukdomsframkallande kost. De rekommenderar att vi ska äta enligt matpyramiden eller tallriksmodellen, att vi ska välja nyckelhälsmärkta produkter och äta pasta samt undvika naturligt fett som smör och kokosfett till förmån för lågfettprodukter och starkt raffinerade oljor och margariner.

Problemet med detta synsätt är att det inte leder till att människor blir friskare, tvärtom blir de sjukare av denna livsstil, vilket vi har sett de senaste 60 åren. Resultatet är att människor i allt större omfattning tvingas uppsöka sjukvården och medicineras för allehanda symptom. Detta är ett globalt experiment med förödande konsekvenser.

Ett intressant exempel är fallet med högfettkost och Annika Dahlqvist, där Socialstyrelsen nu har omvärderat och säger att en kost rik på fett inte är farligt. Slutsatsen blir att det myndigheterna hittills har rekommenderat (lågfattdieten) har bidragit till övervikt och diabetes och man nu kan behandla dessa sjukdomar genom att göra tvärtom vad myndigheterna har rekommenderat tills nu.

Ett annat exempel är D-vitamin där man har omvärderat både RDI och riskerna, särskilt för människor som bor på nordliga breddgrader. Ytterligare ett exempel är omega-3 där forskning nu visar att det är mycket viktigare för hälsan än skolmedicinen tidigare har trott.

Det som var farligt i går när det gäller kost och kosttillskott är inte farligt i dag. Det beror helt och hållet på att varningarna för högfettkost, D-vitamin och kosttillskott i allmänhet inte grundar sig på vetenskap utan på tyckande och fabricerade sanningar från industrin som myndigheterna låter sig påverkas av.

En lösning på hälsoproblemet är att man skiftar till mer naturlig föda helst ekologisk för att minska den kemiska belastningen. Ytterligare en åtgärd är att följa råden från SLU (Sveriges Lantbruksuniversitet) och komplettera kosten med bland annat mineraler. Se artikeln "Brist på näring i svensk brödsäd", SvD 27 juli 2006.

Men tyvärr rekommenderar myndigheterna sällan tillskott av näringsämnen med vissa undantag (t.ex. järn till kvinnor, folsyra till gravida och berikning av mjölet med B-vitaminer). Det är inte rimligt att berika maten med allt som den saknar och dessutom har olika människor behov av olika saker.

I maj 2008 skrev tidningarna om en studie som varnade för antioxidanter. Forskning i all ära, men när den bedrivs för att skrämna konsumenten får det inte accepteras. En metaanalys är inget resultat av forskning utan kan mer liknas vid en datorstyrd granskning av flera studier.

Resultaten blir inte mer vetenskapliga eller pålitliga än de ursprungliga studierna som ingår. Av tidningsartikeln framgick inte att av de studier som ingick i metaanalysen om antioxidanter valde forskarna ut 67 studier gjorda på sjuka (bland annat cancer) och gamla människor efter att först ha valt bort 405 studier där inga av deltagarna dog. Så när studien påstår att kosttillskott med antioxidanter kan vara skadliga, bör detta ses i förhållande till verkligheten och urvalet av studier, d.v.s. deltagarna har troligtvis dött av andra orsaker.

Det är dags att informera konsumenterna om hur vetenskap missbrukas för att föra folk bakom ljuset genom att skapa oro bland människor som mår bra av och har stor nytta av kosttillskott i sin egenvärd.

Myndigheterna varnar för kosttillskott med motivering att de kan vara både onödiga och farliga. Man hänvisar till försiktighetsprincipen, dvs att skydda konsumenten med alla medel. Till januari 2009 vill man inom EU införa MPL (Maximum Permitted Levels), dvs en övre gräns för vad kosttillskott ska få innehålla.

Det finns inga vetenskapliga studier för detta. Resultatet blir att den maximala dosen inte ligger i relation till dagens näringsbehov. Som exempel kan vi välja betakaroten där den maximala dosen föreslås bli 7 mg, d.v.s. lika mycket som i en och en halv normal morot.

En tablett innehållande betakaroten motsvarande 2 morötter blir då förbjuden. Ett annat exempel är paranötter där två paranötter innehåller mer selen än MPL tillåter i ett kosttillskott. Det intressanta är att allergiframkallande jordnötter, vetemjöl och mejeriprodukter får säljas utan varningstext trots risken för allergireaktioner hos en ökande andel av befolkningen.

Man får även sälja cancerframkallande cigaretter bara man har en varningstext på paketet, men kosttillskott i adekvata doser vill man förbjuda på EU-nivå genom att kraftigt minimera dosen som får säljas i en tablett.

Varför denna särbehandling? Var finns forskningen som entydigt visar på var den optimala dosen respektive den övre gränsen ligger för olika kosttillskott? Om politikerna väljer fel gränsvärden som aktivt hindrar människor att ta de kosttillskott de behöver så kan det få allvarliga konsekvenser för folkhälsan.

En annan fråga man måste ställa sig är: Var finns alla de som blivit sjuka eller rent av dött av överdosering av kosttillskott? Förutom några kända fall så saknas de. Jämfört med hur många som dör av jordnötter, både de som är allergiska och de som sätter en nöt i halsen, så är dödsfall orsakade av kosttillskott små.

Ännu intressantare blir det om man jämför med trafikolyckor eller med dödsfall orsakade av medicinering. Då är dödsfall orsakade av kosttillskott försumbara. Behovet att reglera kosttillskott på detta vis står helt enkelt inte i proportion till riskerna. Vilka andra intressen kan finnas för detta?

Varför får vi inte själva välja våra kosttillskott? Vi har religionsfrihet, yttrandefrihet etc. Grundprincipen är att vi får göra vad vi vill så länge vi inte skadar eller ärekränker någon annan. Men när det gäller vår hälsa har vi inte rätten att välja hur vi vill förebygga sjukdomar eller hur vi eller våra barn ska bli behandlade.

Självklart är det bra att man reglerar bort metoder och produkter som är uppenbart farliga. Men nu vill man reglera bort även kosttillskott som har stor hälsopotential och som har visat sig vara säkrare än det mesta av den mat vi dagligen äter.

Det handlar om rätten till vår egen hälsa, det vill säga hälsofrihet. När EU:s kosttillskottsdirektiv kompletteras med MPL år 2009 kan du inte köpa de kosttillskott du är van vid i något EU-land och inte heller på Internet. Är det så du vill ha det efter 2009?

Bidra till hälsofrihet

Ditt bidrag till kampanjen skickas till Plusgiro: 382 46-5. Ange referensen: PVF. Insamlade pengar kommer att användas för att stödja Alliance for Natural Health (ANH) och Innovativ Hälsovård (BrIH) i deras arbete att påverka EU.

Fakta om Projekt Vitamin Freedom

Projektgruppen består av projektledare Britt-Inger Andersson samt Titti Levin, Zarah Öberg, Ingrid Franzon och Bertil Wosk. Projektet drivs i Branschrådet för Innovativ Hälsovård (BrIH) regi och ekonomisk särredovisning tillämpas för hela projektet. Projektet samarbetar också med Alliance for Natural Health (ANH).

Kontakt

info@vitaminfreedom.org, www.vitaminfreedom.org

Upphovsrätt och spridningsrätt

Copyright © Branschrådet för Innovativ Hälsovård (BrIH) all rights reserved. Dokumentet får kopieras och spridas under förutsättning att inget ändras i text eller grafik.

