

FINSK KIRURG:

“Det nytter med vitaminer i sprayform”

Af Marianne Palm

Det er blevet helt almindeligt for den finske kirurg Taija Somppi at ordinere vitaminer på spray. For hun er bekymret for finnernes ernæringsstatus og især de lave D-vitaminniveauer, man kan måle i blodet hos mange i Skandinavien.

”Der er alt for lave D-vitaminniveauer hos mange i Skandinavien, og det er bekymrende. For der skal være nok af vitaminet til en lang række udfordringer i kroppen. Ellers kan der opstå problemer med alt lige fra knogleskørhed til smerter i muskler”, fortæller Taija Somppi, som til daglig arbejder som læge og karkirurg.

Taila Somppi fortsætter: ”Visse grupper er særlig udsat, især hos ældre med nedsat appetit, som måske i forvejen får rigtig mange lægeordnede tabletter, er der ikke altid overskud til også at tage kosttilskud. Men også patienter med diverse tarmsygdomme, eller vegetarer, som ikke får nok B12 gennem kosten, har brug for tilskud”, fortæller Taila.

”Jeg har derfor undersøgt muligheden for brug af de forholdsvis nye sprays, som blot skal sprøjtes ind i mundhulen. De blodprøver, jeg har foretaget før og efter brugen af fx D-vitaminspray, viser en fin optagelighed, og hermed er der en løsning, som er nem for alle, unge som gamle - og ikke mindst de mange, som ikke lige får slugt deres tabletter sammen med et hovedmåltid”.

D-vitaminniveauerne er alt for lave

Taila Somppi er også bekymret for det lave D-vitaminniveau, man som finsk (og dansk) Sundhedsstyrelse og alment praktiserende læge antager er nok.

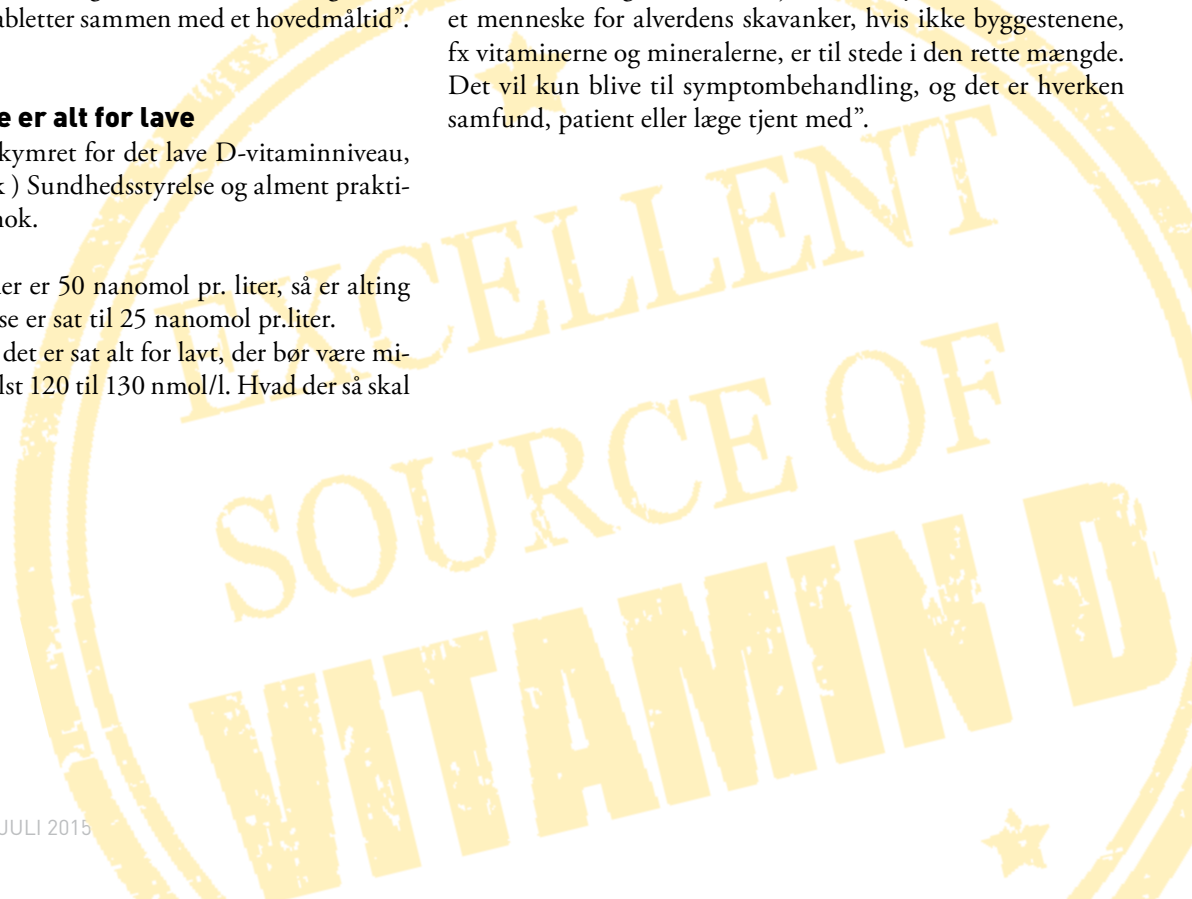
Her hævder de, at blot der er 50 nanomol pr. liter, så er alting godt, og den nedre grænse er sat til 25 nanomol pr.liter.

”Jeg er overbevist om, at det er sat alt for lavt, der bør være minimum 115 nmol/l og helst 120 til 130 nmol/l. Hvad der så skal

til for at få det så højt, det ved man måske ikke nok om i dag, men det vil absolut hjælpe, hvis man får sol nok hele sommeren og ikke smører sig med solblokkere, og man i øvrigt sørger for en god appetit og et velfungerende tarmsystem. Tag også D-vitamin hele året rundt, og især en høj dosis om vinteren”. ”Her kan sprays gøre det lettere at huske, de er lige til at tage med i tasken og behøver ikke nødvendigvis at spises sammen med et fedtrigt måltid, som man bør gøre med de fleste tabletter eller kapsler”.

B-12 og magnesium på spray

”Jeg har også patienter, der har valgt af alle mulige årsager at være vegetarer og veganere. Her kan det være meget svært at få nok B-12, og spray er en god og nem løsning for de unge, som tit er på farten. Hurtigt ned i tasken, og hurtigt at spraye ind i munden. Men også patienter med tarmsygdomme har brug for ekstra B-12, som ellers i en sund tarm og hos en kødspiser kan dannes af kroppen”, slutter Taila, inden hun fortsætter hen ad gangen til møde med sin mand, osteopat Jani Somppi, som hun deler klinik med. ”Vi har et tæt samarbejde og ser altid vores klienter med meget holistiske øjne. Hvad nytter det at behandle et menneske for alverdens skavanker, hvis ikke byggestenene, fx vitaminerne og mineralerne, er til stede i den rette mængde. Det vil kun blive til symptombehandling, og det er hverken samfund, patient eller læge tjent med”.



Kan du finsk?

Mød lægen og osteopaten i interviews på www.amplia.fi

Tajja Somppi har sammen med sin mand Jani Somppi, osteopat, et privat lægecenter, hvor de bl.a. arbejder med sportsskader, klienter med forskellige medicinske problemer, bl.a. problemer med skjoldbruskkirtlen, binytræthed og mange andre problemstillinger. Vi tager en masse specifikke blodprøver, og det er tydeligt at se, at der er alt for mange, der har mangel på forskellige vitaminer og mineraler, herunder magnesium, B-12 og D-vitamin.



D-vitamin bliver dannet i huden under solstråling (UVB-stråling) og optages desuden i tarmen fra D-vitaminholdig ernæring eller fra kosttilskud. Mangel på D-vitamin kan hos børn medføre rakit (engelsk syge) og hos voksne en tilstand, som betegnes osteomalaci, og som er karakteriseret ved muskelsmerter og muskelsvaghed, særligt i bækkenpartiet.

Vi skelner mellem D-vitamin-insufficiens (let mangel), D-vitaminmangel (moderat mangel) og svær D-vitaminmangel.

I de senere år er forskerne blevet opmærksomme på, at let mangel på D-vitamin er hyppigt, specielt blandt ældre, plejehjemsboere og hos patienter med lårbens- eller håndledsbrud. Let mangel af D-vitamin medfører en større risiko for knogleskørhed og knoglebrud. Svær D-vitaminmangel er sjælden i vores del af verden og skyldes som regel en tarmsygdom med mangelfuld optagelse af næringsstoffer (malabsorption) eller meget ensidig kost.

(kilde: sundhed.dk)

Er kolesterol dit problem?

Zerochol med 100% plantesteroler

- ♥ Plantesteroler har vist sig at sænke kolesterol indholdet i blodet.
- ♥ Sænkning af kolesterol niveauet i blodet kan reducere risikoen for koronar hjertesygdom.



Læs mere på zerochol.dk

Årets helsekostprodukt i Danmark 2012

Zerochol bliver forhandlet i helsekostbutikker, apoteker og udvalgte Matasbutikker.

 **BioVita**
naturmedicin - homøopati

Tel: 76 26 07 66 • info@biovita.dk • www.biovita.dk