



**Geir Magne Andersen (bildet) har arbeidet med alternative behandlingsteknikker med urtemedisin og kosthold som spesialfelt. De siste 16 årene har han holdt over 2000 forelesninger i Skandinavia. Han deler sine erfaringer med Ringsakerns lesere. I denne utgaven skriver han om helsevesenets manglende kunnskaper når det gjelder sukker.**

**Geir Magne Andersen**  
Ki-Terapeut – Foreleser

**Norge har ett av verdens beste helsevesen, men kunnskap og bruk av kosthold og ernæring i behandlingen er mangelfull eller misvisende!**

Hva skal til og hvor mye dokumentasjon er nødvendig før Helse Norge advarer kreftpasienter mot å spise sukker og raske karbohydrater? Etter hva som erfares trenger vi tilbud og konkrete råd om livsstil og kosthold i henhold til både ny og gammel forskning!

Når pasienter i sin fortvilelse spør sin kreftelege om hva man kan gjøre selv for å unngå at sykdommen utvikler seg, får de fleste standardsvaret at du må være fysisk aktiv og unngå å gå opp i vekt. Enkelte sier riktig nok at du må spise sunt uten at dette utdypes nærmere. Det sies ingen ting om at vi må være forsiktige med inntak av raske karbohydrater og sukker.

I gamle dager var det nærmest å anse som lov dersom presten, skolelæreren, lensmannen eller legen fortalte oss noe eller ga oss et råd. Kreftelegenes råd kunne også blitt oppfattet som lov dersom forskning og ny viten ble til konkrete kostholdsråd i forhold til kreft og andre sykdommer. De fleste av oss har stor respekt og tillit til sin lege. Vi ville gjort vårt beste for å etterkomme de profesjonelle råd vi fikk dersom forskning og rådene var mer like. Det blir lite troverdig når forskningen sier at hvilken mat vi velger har betydning for sykdommen, mens kreftelegen sier at det ikke har betydning.

# Sukker kreftens beste venn!

## Forskning og kostholdsråd

Oppdatert informasjon er lett tilgjengelig for de fleste i dagens moderne samfunn. Med teknologi, som blant annet internett, er oppdatert forskning og kunnskap lett tilgjengelig for de fleste.

Mange lytter selvfølgelig til ekspertene (kreftelegene), men mange undersøker også forholdene grundig på egen hånd. Når kunnskapen om matens virkning på kroppen er så godt kjent, og dette bare avfeies av mange krefteleger oppleves dette som svært forvirrende for den enkelte. Vi blir ofte kontaktet av mennesker som er frustrerte over forskjellen i faktainformasjon.

Legenes motvilje til den nye forskning om mat og kreft kan fort virke mot sin hensikt, og tilliten til vårt gode helsevesen kan brått bli redusert. Mange mennesker har lest og forstått budskapet i tilgjengelig dokumentasjon om mat og kreft som viser at kostholdet er svært viktig i forhold til en rekke sykdommer, og dette gjelder også kreft.

Det ville være trist dersom vårt helsevesen mistet tillit og troverdighet på grunn av spriket i informasjonen. Forskningen sier ja og kreftelegen sier nei. Hvorfor er motstanden hos kreftelegen så stor mot all kunnskap til alt som kan oppfattes som komplementær medisin? Dette kan hver og enkelt tenke gjennom selv. Hva er motivet?

Dette er frustrerende for syke og sårbare mennesker. Er det slik at vi skal tolke forskning på kostholdet og ernæringen som svindel eller rett og slett tull og tøys? Er det vårt Helse Norge som ikke er oppdatert på nødvendig kunnskap om kosthold og ernæring, eller er det forskningen som er på helt ville veier? Ser vi tilbake på uttalelser fra Hippokrates som regnes som legekunstens far, så sa han noe slik som at "la din mat være din medisin, og din medisin

være din mat." Dette høres også riktig ut i dag da vi ofte hører at vi i stor grad blir hva vi spiser og drikker.

Denne sprikende opplysningen oppleves derfor som svært frustrerende for mange spesielt i en vanskelig og sårbar situasjon dersom du er blitt syk. Vi må stille oss selv spørsmålet om hvorfor det er så stor motstand til å fortelle hva som forebygger, og hva som øker risikoen for sykdom. Kunnskapen finnes og gode dokumentasjoner foreligger om næringsens effekt på kroppen vår.

## Kreftceller elsker sukker

Forskning viser at kreftceller elsker sukker, og dette er faktisk nesten eneste næringen de kan leve av. Det er helt ubegripelig, hvorfor ikke pasientene blir informert om dette, og hvorfor advares det ikke mot karbohydrater og matvarer med tilsatt sukker?

Kreftceller «såkalte gjærende celler» kan bare produsere energi gjennom anaerob fermentering av blodglukose, mens normale friske celler forbrenner aerobt både glukose og fettsyrer. Kreftecellene gjærer og produserer melkesyre som igjen omdannes til glukose / sukker som er næring for kreftecellene!

## Trist budskap:

Jeg har gjennom de siste snart 20 år etablert en gruppe på over 3500 naturterapeuter i Skandinavia, som i Norge går under navnet Samarbeidende Ki-Terapeuter. Et stort antall av disse terapeuter har lang utdannelse og erfaring innen kosthold og ernæring. Vi får stadig inn rapporter fra terapeuter at kreftpasienter som oppsøker alternativ behandling har fått beskjed fra sin kreftelege at det ikke finnes grunnlag for å si at kostholdet har betydning i forhold til kreft. Dette kan aldri stemme da vi hele tiden er blitt matet med at et variert og sunt kosthold er helsebringende og forebygger sykdommer.

Når disse temaer diskuteres tenker jeg bestandig på professor Kristoffer Gundersen som med sin deltagelse i NRK debatter og andre medier ikke har andre motargumenter til alternativ behandling og kosthold enn at dette ikke har noen effekt. Jeg kan ikke minnes at jeg noen gang har hørt en eneste begrunnelse og dokumentasjon fra Gundersen på hans påstander om manglende effekt.

Dersom han er talerør for kunnskapen skjønner jeg at informasjonen er som den er til alle oss potensielle pasienter. Skal vi oppnå troverdige diskusjoner om alternativ behandling og ernæringens effekt på menneskekroppen oppfordrer

jeg mediene til å finne mer troverdige debattanter når et så viktig tema skal diskuteres. Dette er viktig informasjon som gjelder liv og helse for oss alle! Kanskje han tror på det han sier selv, men måten han snakker på vitner om at han virkelig tror at mennesket er den eneste skapningen i universet som ikke er en del av økosystemet. Mener han virkelig at løsningen bare er kjemikalier med dokumentert effekt?

## Dobbeltmoral eller uvitenhet

På sykehus rundt omkring i landet, men også på Radiumhospitalet, vårt fremste og beste kreftsykehus, bugner det i kioskene og automatene som er klare til å selge deg kreftens beste venn, nemlig sukkerbomber som sjokolade, konfekt, mineralvann med masse sukker og andre godsaker som hviteboller og marsipankaker som bugner av sukker. Hvorfor frister sykehuset med disse avdelingene, og hvorfor advarer de ikke pasienten mot å spise og drikke disse sukkerbombene når sannheten er at kreftecellene elsker sukker og stort sett lever bare av sukker? Etter min mening ville det vært mye bedre for pasienten om de ble motivert til å spise mat som hemmer kroniske betennelser og kreftecellenes vekst slik som mer fet fisk, tilskudd av omega 3 av god kvalitet, antioksidanter, nøtter, frø og mer grønnsaker. Dette kostholdet styrker immunforsvaret og gjør livet vanskeligere for kreftecellene samtidig som dette vil hjelpe i kampen med å drepe kreftecellene.

Dersom det er riktig at sukker er kreftecellenes beste venn bør Helse Norge omgående sette i verk kampanjer som motiverer til forebyggende kosthold og ikke for pengenes skyld eksponere sukkerbomber i helseinstitusjonene. Denne eksponeringen er ikke til pasientens beste når det gjelder helbred og helse.

Sukker eller stivelse som omdannes til blodsukker, finnes som kjent ikke bare i godteri, men også i melmat, ris, pasta og poteter.

Syke pasienter med dårlig matlyst blir også tilbudt ernæringstilskudd ofte i form av drikke. I alt for stor grad inneholder disse «super» drikkene mye sukker. Hvorfor kan ikke disse hjelpemidlene være uten sukker når forskninger viser at dette påvirker utvikling av sykdommer negativt.

## Resultater og bivirkninger

I Norge har vi en fantastisk behandling av kreft. Vi hører stadig om vellykkede behandlinger, men også om kraftige bivirkninger som dessverre er de eneste resultatene for mange. Cellegift dreper ikke bare kreftceller, den dreper også normale friske celler og de hvite

blodlegemene som skal beskytte oss mot blant annet kreft og virus. Cellegift og stråling kan også i noen tilfeller øke risikoen for annen kreft senere i livet.

Spørsmålet er om det ville vært behov for mindre kjemiske- og strålebehandlinger dersom behandling med kosthold og effekten av kosttilskuddene ble utnyttet bedre. Ville dette gi mindre bivirkninger og bedre livskvalitet?

En oppfordring til helsemyndighetene kan derfor være å gi større plass i sin informasjon til pasienter og pårørende om kostholdets og kosttilskuddenes gode effekt på de fleste sykdommer. Gunstig mat og effektive kosttilskudd kan være en god medhjelper i å oppnå enda bedre resultater i den tradisjonelle behandlingen.

Det savnes større nysgjerrighet blant leger på ny forskning rundt kreft, kosthold og livsstil. Det er vanskelig å forstå at det kan være negativt at en pasient prøver å hjelpe seg selv til å unngå at sykdommen utvikler seg eller kommer tilbake senere.

Hvorfor helsevesenet og ekspertene ikke tar denne forskningen innover seg og bruker det i sin praksis er uforståelig da stadig ny forskning viser sammenhenger mellom kosthold, livsstil og kreft.

## Hva sier og hva vil pasienten selv:

Pasienten er selv ekspert på sin egen kropp. Spørsmål er hvorfor spesialistene ikke lytter mer til sine pasienter for å avdekke den enkeltes reelle behov. Alle pasienter bør ha krav på å få bedre informasjon og innsikt i forventede resultater og muligheter for bedring samt forventninger til at cellegift og stråling virker. Informasjon om sannsynlige bivirkninger og ettervirkninger kroppen kan påføres, bør nøye gjennomgås med pasienten før de aksepterer å ta i mot cytostatika og/eller strålebehandling. Motivasjon og oppdatert kunnskap om kosthold og anbefalinger til livsendringer bør prioriteres slik at pasienten selv kan avgjøre om de vil endre sine levevaner mer i tråd med ny forskning.

## FAKTA

### Informasjon

Ønsker du mer informasjon om kosthold og ernæring ta kontakt med vår informasjonstelefon så får du vite hvem som er din lokale Ki-Terapeut med gode erfaringer om kosthold og ernæring.

Vil du vite mer om hvordan du kan utdanne deg som naturterapeut ta kontakt for nærmere informasjon og studieplan. Utdannelsen foregår lokalt i Ringsaker.

Informasjonstelefon:

62 34 41 44

Telefaks: 62 34 41 45

E-Post:

firmapost@herbaplus.no

