

Virksomme naturmidler "forstyrer" medikamentbruk!

Naturmidler virker mer årsaksrettet og har langt færre bivirkninger enn medikamenter. Likevel advarer mange leger om at mange naturmidler kan "forstyrre" virkningene av medikamenter og derfor bør seponeres.¹ Helsejournalist Bill Sardi har tidligere skrevet om fiskeoljer mot dårlig syn² og dokumenterer her at syntetiske medikamenter fører til mangel på viktige næringsstoffer.³ Virksomme naturmidler bør gis førsteprioritet og ikke sløyfes fordi de eventuelt forsterker virkningene av syntetiske medikamenter; sistnevnte bør seponeres først.

Tekst Bill Sardi

Oversatt/tilrettelagt Dag Viljen Poleszynski

I det som begynner å bli kjent som et antikoagulasjonskuddstidsskrift, er *JAMA Internal Medicine* igjen på hogget. Tidsskriftet rapporterte nylig om endringer i medikamenter og kosttilskudd fra 2005 til 2011, da forskrivningen til pasientene av reseptbelagte medikamenter steg fra vel 84 til nesten 88 prosent av alle og kosttilskudd fra 52 til 64 prosent.⁴

Forfatterne var raskt ute med å skylde på at økningen i bruken av fiskeoljekapsler kan tenkes å føre til alvorlige bivirkninger (en økning i risikoen fra 8,4 til 15,1 prosent) når de kombineres med blodfortynnende medikamenter. Dette kan føre til blødningsproblemer. Fiskeoljebruken økte fra 4,7 til 18,6 prosent i løpet av studieperioden.

"Dette utgjør et stort folkehelseproblem," uttalte rapportens hovedforfatter til *New York Times*.⁵ Hun la til at hun var sjokkert over å ha oppdaget at bruken av kosttilskudd med omega-3-fettsyrer ("fiskeolje") var firedoblet i løpet av 5 år (cirka 1 i 5 amerikanere tar nå fiskeoljekapsler), siden de kan forårsake blødning hos pasienter som tar "blodfortynnere" som warfarin (Marevan). Men det finnes få kasuistikker og lite i form av bevis for dette.^{6,7,8,9}

Det faktiske forhold er at EPA (eikosapentaensyre), som utgjør en del av fiskeoljer, *reduserer* åreforkalkninger (stivhet) induert av vitamin K-mangel *forårsaket* av medikamentet warfarin.¹⁰ Dessuten er samtidig bruk av fiskeolje med blodfortynnende medikamenter også dokumentert å redusere risikoen for medikamentindusert skade på magen og tarmkanalen.¹¹

Med en økningen i bruken av blodfortynnende medikamenter fra 32,8 til 43 prosent ville det sikkert være et enormt antall bivirkningsrapporter om fiskeolje selv om det førte til at én prosent av pasientene som tok blodfortynnende midler, opplevde en blødningsepisode.

Forutinntatt mot kosttilskudd

JAMA Internal Medicine publiserte en bitende rapport om det de kaller verdiløse vitaminpiller i sin hovedrapport utgitt i 2013 med tittelen "Nok er nok: Stopp å kaste bort penger på vitamin- og mineraltilskudd",¹² hvilket fikk undertegnede til å skrive et motsvar med tittelen "Vitaminer: Nok av 'nok er nok'".¹³

En seinere rapport fra *JAMA Internal Medicine* foretar et liknende angrep på kosttilskudd ved å uttale at "Til tross for at det ikke foreligger noen holdepunkter for klinisk nytte, er bruken av kosttilskudd stadig mer vanlig blant eldre voksne, med nesten 50 prosent økning i bruken av flere kosttilskudd."

Før forfatterne av dette tullet får lov til å gå videre med sine falske påstander om ”ingen bevis” for fordelene av kosttilskudd, la oss ta en titt på det uttalte behovet for kosttilskudd blant godt voksne.

Forskere har nylig gjort en grundig jobb med å dokumentere progressiv krymping (atrofi) av menneskets hjerne med økende alder, en prosess som kan bremses av vitamin B₁₂-tilskudd.^{14,15,16} Forresten virker ikke en B₁₂-kur for dette problemet uten samtidig inntak av fiskeolje eller andre gode kilder til omega-3-fettsyrer som valnøtter, linfrøolje og grasfôret biff.¹⁷

Hjerneatrofi (krymping) er et allment problem forbundet med aldring. Det er derfor ikke nødvendig å foreta en hjerneskaning eller utrede en diagnose før du starter med kosttilskudd som inkluderer B₁₂ og fiskeolje. Bør man vente til hjernen har krympet så mye at du merker det for å begynne å ta B-vitaminer og fiskeolje? Jeg synes ikke det. Og hvorfor oppfordrer ikke redaktørene i *JAMA Internal Medicine* enstemmig sine leglesere til å forskrive fiskeolje og vitamin B₁₂ til sine eldre pasienter?

Problemet: medikamentindusert ernæringsmangel

Statiner er den mest brukte klassen medikamenter og tas av halvparten av alle eldre. Jeg antar at amerikanske leger ikke har lest den sjokkerende rapporten fra forskere i Japan som hevder at statiner øker risikoen for hjertesvikt fordi de motvirker vitamin K, koenzym Q₁₀ og spormineralet selen.¹⁸ Dette gjør enhver naiv statinbruker til et offer for bedrag.

Det virkelig store problemet er potensialet som reseptbelagte medikamenter har i å utarme essensielle næringsstoffer i kroppen, noe som resulterer i at man erstatter en sykdom med en annen i stedet for å helbrede. Medikamenter er beryktet for sin evne til å ”tømme” pasienter for næringsstoffer, noe som betyr at pasienten aldri blir frisk. Her er langsiktig profitt involvert, og mye av det.

Takket være apporten i *JAMA Internal Medicine* kan vi få en viss idé om hvor stor andel av medikamentbrukerne som er i faresonen for næringsmangler fordi vi kan sammenlikne foreliggende data. Tabellen nedenfor viser bruk av medikamenter (prosentandelen av alle deltakerne i undersøkelsen) sammenliknet med en liste over næringsstoffer som disse stoffene tømmer kroppen for og prosentandelen som tar kosttilskudd for å motvirke dette.

Nesten alle deltakerne i undersøkelsen tok statiner, og bare 3 prosent av de spurte tok koenzym Q₁₀. Det betyr at mange tar unødvendig risiko. For de fleste kan riktige doser av vitaminer som vitamin C, D, E, B-kompleks og essensielle næringsstoffer som for eksempel magnesium eliminere behovet for statiner. Kosttilskudd er langt bedre for å motvirke og reversere hjertesykdom enn statiner.^{19,20}

Bruk av medikamenter og kosttilskudd 2005–2011, næringsstoffer som brukes opp av medikamenter og %-andel som tok tilskudd av aktuelt næringsstoff (USA)⁴

Medikament	Beregnet bruk (%) 2005–06	Beregnet bruk (%) 2010–11	Manglende næringsstoff	Tilskudd i % av manglende næringsstoff*
Statiner	37,3	50,1	Koenzym Q ₁₀	3,0
Simvastatin (Zocor)	10,3	22,5	Vitamin K	0
Atorvastatin (Lipitor)	13,8	9,7	Selen	0
Pravastatin (Pravachol)	2,8	4,9		

Rosuvastatin (Crestor)	1,1	4,9		
Zetia (ezetimib)	5,6	4,6		
Betablokkere	27,1	31,2		
Atenolol	9,5	8,5	Koenzym Q ₁₀	3,0
Metaprolol	11,7	14,9		
Carvedilol (Coreg)	2,3	4,5		
ACE-hemmere	24,5	30,4	Sink	1,5
Lisinopril	12,9	19,9		
Angiotensinantagonist (Diovan, Valsartan)	13,5	13,2	Kalium Magnesium Sink	8,5 2,9 1,5
Kalsiumblokkere	17,8	19,5	Kalium	8,5
Norvasc	8,5	13,4		
Antidiabetika				
Ikke-sulfonylurea	8,5	7,9	Vitamin B ₁₂	9,8–34,9
Metformin	9,3	12,6		
Blodfortynnende midler	32,8	43,0	Vitamin K	0
Clopidogrel (Plavix)	4,5	7,1		
Warfarin (Marevan)	5,3	6,4		
Syrehekkende midler (protonpumphekkere)	15,7	18,5	Vitamin B ₁₂	9,8
Omeprazol (Prilosec)	8,2	14,2	Folat	4,2
			Jern	1,8
			Sink	1,5
			Kalsium Vitamin C	24,1
			Vitamin D	9,5
				15,6
Betennelsesdempende midler (NSAID)			Vitamin B ₆	9,8
Acetaminofen (Tylenol)	10,1	13,7	Folat	4,2
Naproxen (Aleve)	8,1	8,7	Jern	1,8
Aspirin (acetylsalisylsyre)	3,5	4,7	Vitamin C	9,5
	30,3	40,4	Jern	1,8
			Vitamin C	9,5
			Folat	4,2
Diuretika	36,9	47,6	Kalium	8,5
Thiazid	17,1	19,3	Magnesium	2,9
Furosemid	7,3	8,2	Vitamin B ₁	9,8

*Andel som tok tilskudd, ikke medregnet multivitaminer

*****Ramme*****

Allsidig helsejournalist

Medisinsk forfatter/helsejournalist Bill Sardi (f. 1945) har en bachelor i journalistikk. Han har skrevet tallrike artikler og mer enn 30 bøker, inkludert *Nutrition and the eyes* (1994), *The iron bomb. How iron adversely affects your health* (1999), *How to live 100 years without growing old* (2002), *Why babies die* (2002), *In search of the world's best water* (2002), *The new truth about vitamins and minerals* (2003), *The red wine pill* (2004), *You don't have to be afraid of cancer anymore* (2007) og *User's guide to eye health supplements* (2010). Sardi bor i Cape Coral, Florida. Nettside: KnowledgeofHealth.com.

Kilder:

¹ Solhaug V, Nergård CS. Interaksjoner mellom warfarin og naturmidler. Tidsskrift for Den Norske Legeforening 2010; 130:1252–4. <http://tidsskriftet.no/article/1989073>

-
- ² Sardi B. Fiskeolje mot dårlig syn. VOF 2014; 5 (1): 86–8.
- ³ Sardi B. Fish oil capsules get blamed for unreported drug interactions. OMNS 4.5.2016; <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n11.shtml>
- ⁴ Qato DM, Wilder J, Schumm LP mfl. MS changes in prescription and over-the-counter medication and dietary supplement use among older adults in the United States, 2005 vs 2011. JAMA Internal Medicine 2016; 176: 473–82. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26998708>
- ⁵ Span P. The dangers of ‘polypharmacy,’ the ever-mounting pile of pills. New York Times 2016; April 22. <http://www.nytimes.com/2016/04/26/health/the-dangers-of-polypharmacy-the-ever-mounting-pile-of-pills.html>
- ⁶ Stanger MJ, Thompson LA, Young AJ mfl. Anticoagulant activity of select dietary supplements. Nutrition Review 2012; 70: 107–17. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22300597>
- ⁷ Kepler CK, Huang RC, Meredith D mfl. Omega-3 and fish oil supplements do not cause increased bleeding during spinal decompression surgery. Journal of Spinal Disorders and Technology 2012; 25: 129–32. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21423055>
- ⁸ Eritsland J, Arnesen H, Seljeflot I mfl. Long-term effects of n-3 polyunsaturated fatty acids on haemostatic variables and bleeding episodes in patients with coronary artery disease. Blood Coagulation and Fibrinolysis 1995; 6: 17–22. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7795149>
- ⁹ Bender NK, Kraynak MA, Chiquette E mfl. Effects of marine fish oils on the anticoagulation status of patients receiving chronic warfarin therapy. Journal of Thrombolysis 1998; 5: 257–61. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10767122>
- ¹⁰ Kanai S, Uto K, Honda K mfl. Eicosapentaenoic acid reduces warfarin-induced arterial calcification in rats. Atherosclerosis 2011; 215: 43–51. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21193197>
- ¹¹ Tanaka M, Tanaka A, Suemaru K, Araki H. The assessment of risk for gastrointestinal injury with anticoagulant and antiplatelet drugs: the possible beneficial effect of eicosapentaenoic acid for the risk of gastrointestinal injury. Biology and Pharmacological Bulletin 2013; 36: 222–7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23207874>
- ¹² Guallar E, Stranges S, Mulrow C mfl. Enough is enough: Stop wasting money on vitamin and mineral supplements. Annals of Internal Medicine 2013; 159: 850–1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24490268>
- ¹³ Sardi W. Vitamins: Enough of “enough is enough”. Knowledge of Health 2014, 24.2. <http://knowledgeofhealth.com/vitamins-enough-of-enough-is-enough>
- ¹⁴ Vogiatzoglou A, Refsum H, Johnston C mfl. Vitamin B₁₂ status and rate of brain volume loss in community-dwelling elderly. Neurology 2008; 71: 826–32. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18779510>
- ¹⁵ Smith AD, Smith SM, de Jager CA mfl. Homocysteine-lowering by B vitamins slows the rate of accelerated brain atrophy in mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. PLoS One 2010; 5: e12244. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20838622>
- ¹⁶ Douaud G, Refsum H, de Jager CA mfl. Preventing Alzheimer's disease-related gray matter atrophy by B-vitamin treatment. Proceedings of the National Academy of Sciences USA 2013; 110: 9523–8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23690582>
- ¹⁷ Jernerén F, Elshorbagy AK, Oulhaj A mfl. Brain atrophy in cognitively impaired elderly: the importance of long-chain Ω -3 fatty acids and B vitamin status in a randomized controlled trial. American Journal of Clinical Nutrition 2015; 102: 215–21. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25877495>
- ¹⁸ Okuyama H, Langsjoen PH, Hamazaki T mfl. Statins stimulate atherosclerosis and heart failure: pharmacological mechanisms. Expert Review of Clinical Pharmacology 2015; 8: 189–99. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25655639>
- ¹⁹ Roberts H, Hickey S. The vitamin cure for heart disease: how to prevent and treat heart disease using nutrition and vitamin supplementation. Laguna Beach, CA: Basic Health Publications 2011. <http://www.amazon.com/Vitamin-Cure-Heart-Disease-Supplementation/dp/1591202647>
- ²⁰ Levy TE. Primal panacea. Henderson, NV: Medfox Publishing 2011. <http://www.medfoxpub.com/medicalnews/store.html>