



Detox-kure. Tarmskylninger. Faste og saftudrensninger. Eksempler på nogle af de behandlinger og diæter stadig flere danskere sætter sig selv på. De gør det med den begrundelse, at de vil rense sig for affalds- og giftstoffer. Men kan man det? Det spørgsmål har Helse stillet til en række læger, der alle svarer ens: vi ved det ikke, for vi kender ikke til undersøgelser, der har belyst det.

## Krop og sjæl til rensning

AF ANNA MARIA ASLAN JOURNALIST ILLUSTRATION NIELS POULSEN

"Prinsesse Mary på fupkur" var en af de mange avisoverskrifter på efterårets historier om, at kronprinsessen angiveligt skulle have fulgt den meget dyre kur "Detox dit liv". Aviserne kunne også fortælle, at det var skuespiller Ellen Hillingsøe – prinsessens veninde – der havde anbefalet Detox-kuren, da Hillingsøe efter eget udsagn selv har haft glæde af den. Men eksperter harcelerede imod kuren og kaldte den fup.

### Fup, fakta eller effekt?

- Detox er fup, der alene handler om at lokke penge ud af folk på falske forudsætninger. Begreberne giftstoffer og afgiftning er noget, de selv har opfundet. De eksisterer ikke. Vi har ikke brug for udrensning eller for at gøre noget specielt. Den udrensning, kroppen skal bruge, klarer lever, nyrer og tarme for os uden hjælp, udtalte ernærings ekspert Per Brændgaard til Nyhedsavisen.

Men er det nu også rigtigt? Det er i hvert fald værd at bemærke, at det ikke er en læge, der udtaler sig så kategorisk. Derfor har Helse kontaktet en række speciallæger, der måtte menes at vide noget om sagen.

Vi startede med fordøjelseskanalen for at få forklaret, hvad udrensningskure og tarmskylninger kan bruges til. Kan det virkelig hjælpe på at udrense kroppen? Og er tarmskylninger farligt, hvis det bliver udført af nogen, der ikke har en sundhedsfaglig uddannelse?

### Ikke uden risici

Michael Sørensen, der er overlæge i mave- og tarmkirurgi på Hvidovre Hospital, er også ekspert i at behandle forstoppelse, og han mener kun, at man skal betjene sig af tarmskylninger, når der er medicinske grunde til det.

- Jeg kan ikke svare på, om man kan rense sin krop



for bilospartikler eller kemikalier ved hjælp af tarmskylninger eller fastekure, for jeg har ikke kendskab til lægefaglige studier, der har undersøgt det. Er man sund og rask, tager man ikke skade af at være på saftkur et par dage. Men om det er farligt at foretage tarmskylninger afhænger af, hvor meget væske, der føres op i tarmen, og hvor højt trykket er. Og hvilke instrumenter der bruges. Er instrumenterne for skarpe eller vandtrykket for højt, kan man risikere at lædere tarmen, og det er farligt. Og er væskemængden for stor, kan vandet via tyktarmen føres over i kredsløbet, og det kan belaste hjertet, forklarer Michael Sørensen.

#### Cancerceller rundt i kroppen

Han fortæller også, at patienterne altid først får undersøgt tarmen for eventuelle svulster, før tarmskylningerne bliver igangsat. Grunden er, at hvis der sidder en uopdaget kræftsvulst i tarmen, som der ved et uheld går hul på i forbindelse med indføring af instrumenter eller for højt vandtryk, kan kræftcellerne teoretisk set blive ført rundt i kroppen, og det ville være katastrofalt.

Michael Sørensen har dog en patientgruppe, der lider af medfødt træg tarm, som giver kronisk forstoppelse, og de lærer at udføre tarmskylninger på sig selv. De bruger typisk en halv til en hel liter vand evt. blandet med en tsk. salt, og den behandling hjælper dem godt. Hvis man ikke bruger mere end en liter vand og går nænsomt til værks, er der altså næppe den store risiko forbundet med tarmskylninger, hvis man ellers er sund og rask, mener han.

#### Ud via modermælken

Vi henvendte os derpå hos Institutleder, dr.med. Arne Astrup, der er professor i human ernæring ved det Biomedicinske Fakultet på Københavns Universitet, for at høre til hans viden om sagen.

- Nu har jeg ikke nærlæst alle detaljerne i Detox-kuren, men det ser ud til, at dens fokus på nul tobak, et lavt indtag af alkohol, sukker og animalsk fedt minder meget om vores og Sundhedsstyrelsens kostråd til befolkningen. Og de gode råd om at spise frugt og grønt, moderate mængder sunde olier og dyrke masser

af motion er jo heller ikke nyt for de fleste. Derfor kan jeg ikke forstå, hvorfor man skal betale op til flere tusinde kroner for at få det samme at vide hos en alternativ kostvejleder. Om man samtidig kan drive miljøsikre giftstoffer ud af organismen ved at følge denne kur, tvivler jeg meget på. Jeg kender i hvert fald ikke til studier, der har påvist det, siger Arne Astrup.

Klinik for Vækst og Reproduktion på Rigshospitalet var blandt de første herhjemme til at gøre opmærksom på, at kemikalier i vores hverdagsmiljø beskadiger den menneskelige reproduktionssevne. Det var også forskere herfra, der opdagede, at nogle af disse stoffer kan spores i modermælken. Det er altså påvist, at man kan slippe af med nogle af dem ved at amme, men så giver man dem til gengæld videre til sit spædbarn. ►

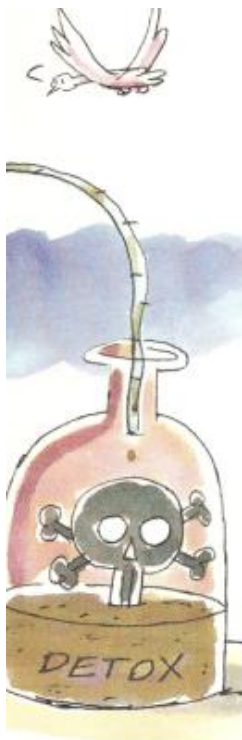
#### HVAD ER EN DETOX-KUR?

Detox er engelsk og betyder at "afgifte". Kort fortalt drejer metoden sig om, at man renser sin krop og sjæl ved at fjerne alt det usunde, belastende og potentielt "giftholdige" i sit liv. Det er især firmaet "Detox dit liv", der har gjort kuren kendt, men den markedsføres også i forskellige varianter af andre alternative behandlere. Primært går den ud på at:

- ✧ revidere sin kost i retning af det mere sunde med fokus på grøntsager, frugt og magre kødudskæringer
  - ✧ indtage moderate mængder sunde fedtstoffer
  - ✧ motionere mere
  - ✧ undgå kaffe, alkohol og tobak
  - ✧ undgå sukker
  - ✧ undgå hvede og andre stivelsesholdige kulhydrater
- Programmet foreslår også, at man indretter sit liv, så man skiller sig af med det, der dræner eller belaster i psykologisk forstand - og i stedet holder fast i det, der tilfører værdi. Dermed rækker kuren ud over kun at handle om mad, men vil også skabe fokus på de følelsesmæssige grunde til en evt. overvægt.

Kilde: Ugeskrift for lægfolk og bogen "Detox dit liv- Damore-metoden" af P. og F. Damore samt Karen Norberg, Hest & Søn.





► - Men vi har ikke kendskab til forskning, der har vist, hvordan man ellers kan få reproduktions- eller helbredsskadelige stoffer ud af kroppen igen, når først de er kommet ind, siger klinikchef, professor Anders Juul.

#### Findes det – findes det her

Men hvis den slags undersøgelser overhovedet er foretaget, hvem ville så kende til dem?

Det ville det Nordiske Cochrane Center på Rigshospitalet. Det er en enhed, der kvalitetsvurderer lægefaglig forskning, og centret er en del af et større, internationalt samarbejde. Så vi henvender os her med vores spørgsmål.

- Sandsynligheden for at man skulle kunne vaske disse stoffer ud, er meget lille. De sidder primært i fedtvævets celler, da de fleste er fedtopløselige. Så kun hvis man fedtsuger vævet, ville man måske kunne komme af med dem, men det kan man så igen heller ikke være sikker på har nogen positiv effekt på helbredet. Så jeg kan ikke svare på, om det er muligt at gøre sig fri af dem på denne måde. Jeg har i hvert fald ikke kendskab til undersøgelser, der har belyst det, siger læge og forsker Karsten Juhl Jørgensen fra Det Nordiske Cochrane Center.

Han forklarer, at måden det i givet fald skulle undersøges på var at mærke stofferne – for det findes der teknikker til – og så måle mængden af dem før og efter en kur. Men man ville også skulle undersøge effekten af kuren på forskellige sygdomme og allerhelst i et langvarigt lodtrækningsforsøg. Det foregår ved, at man sammenligner to grupper, der ved tilfældig fordeling er så ens som mulig på alle punkter, bortset fra at den ene gruppe gennemgår kuren, og den anden ikke. For hvis fjernelsen af giftstofferne ikke resulterer i et forbedret helbred, er det hele lige meget.

- Grunden til, at det ikke er belyst, er nok, at en sådan undersøgelse ville blive meget dyr, da den skulle være meget omfattende for at kunne bruges som bevis på, at det virker. Der er nok ikke nogen, der mener, at en detoxkur ville have en tilstrækkelig sundhedsmæssig effekt til, at det er værdt at undersøge, siden det ikke er gjort endnu – heller ikke blandt dem der for øjeblikket tjener penge på kurene, forklarer Karsten Juhl Jørgensen.

#### Afgiftning eller afmagring

Man ved altså ikke om udrensningskure virker eller ikke virker, for det er ikke undersøgt.

De alternative behandlere, der anbefaler udrensningskure, som Helse har kontaktet, taler også om at slippe af med såkaldte affaldsstoffer. Men hvad affaldsstoffer er for noget, og hvor de kommer fra, var der ingen af dem, der kunne redegøre mere konkret for.

Går man desuden deres kunder på klingen, viser det sig også, at detox-kuren for mange af dem i virkeligheden er en afmagringskur. Samtidig ønsker de også at "slanke" deres sind og tilværelse for elementer, der belaster dem.

Men vil man tabe sig i vægt, bør man fokusere på det. Det er muligt, at man kan tabe sig vha. en detox-kur, men så længe det endnu ikke er bevist, at man kan blive renere indvendig af at gøre det, er det vel dybest set spild af penge. Mange andre og billigere diæter kan nemlig det samme som en detox-kur. Så vær kritisk, når markedet af magiske kure og lykkebringende helseprogrammer lokker forførende her i starten af det nye år. ■

#### ORTOREKSI - NÅR SUNDHED BLIVER EN BESÆTTELSE

Sundhedsvæsenet er de senere år blevet opmærksom på en ny sygdom, Ortoreksi, som også kaldes for den 4. spiseforstyrrelse.

Som ved anoreksi, bulimi og overspisning er maden en så stor besættelse, at det hindrer patienten i at føre et normalt liv. Men hvor anorektikeren, bulimikeren og overspiseren er fokuseret på mængden af mad, er ortorektikeren fokuseret på madens kvalitet. Ortorektikeren begynder at skabe sine egne principper om, hvad der er sundt og laver egne diæter, regler og ritualer.

Det fører til en masse fikse ideer om madvarer, man ikke må spise, diæter man selv har opfundet, daglig plankæmning af maden i morgen og medbragt mad, når man skal ud. Når man så vidt, har man fået ortoreksi, og sygdommen har taget magten i ens liv.

Kilde: sundhed.dk