Jag är emot och för kosttillskott

KRÖNIKAN 18 januari, 2016

En läkare utslagde sig om kosttillskott på ett onyanserat sätt i TV4 Nyhetsmorgon igen. Han påstod att ingen behöver kosttillskott som inte har brist men han nämnde ingenting om att alla har brist. Han sa att man får i sig alla näringsämnen man behöver om man äter en allsidig kost men han sa ingenting om att ingen äter ordentligt idag. Han hävdade att man innehåller alla näring vi behöver men han berättade inte att det räcker att äta en morot 1940 men att du måste äta fyra morötter 2016 för att få i dig samma mängd magnesium.

Menar han att vi ska äta mer mat och bli överviktiga istället för att kompletera vår kost med tillskott? Han talade om att kosttillskott kan vara farliga men avslöjade inte att läkare skriver ut mediciner mot symptom på mineralbrist. Vill han att vi ska äta mediciner och få biverkningar av dem istället för att ta biverkningsfria kosttillskott? Han sa att du kan gå till vårdcentralen och testa om du har brist på något näringsämne så nu undar jag varför mina kliniker har så förtvivlat svårt att få näringsanalyser gjorda på vårdcentralerna och varför en av de elitidrottare som jag tränar var tvungen att åka till en privatklinik i Stockholm för att få tester genomförda och betala 5 000 kronor?

FAKTA
Jerry Brännmyr är styrkecoach och rehabiliteringsspecialist med ett stort intresse för idrott, träning, kost och hälsa sedan barndom.
Han har 37 års erfarenhet av styrketränING och 17 års erfarenhet av landslagsvägledning. Han har drivit egen träningsanläggning, utbildat styrketräningsinstruktörer och cykelinstruktörer samt arbetat som personlig tränare i många år.
Idag arbetar han i det egna företaget Stronger Performance & Rehab på Nacka Träningscenter Västra i Kalmar.

► **Läs också:** Så köper du rätt sorts magnesium!

Jerry Brännmyr, styrkecoach och rehabiliteringsspecialist

Din hälsa är beroende av din näringsstatus

Din hälsa är helt beroende av din näringsstatus och de flesta moderna sjukdomar och mycket onödigt lidande beror på näringsbrist. Läkare behandlar sjukdomar med kemikalier, de åtgärdar inte näringsbrist med kosttillskott för de är emot kosttillskott. Läkemedelsföretagen tjänar inga pengar om läkaren skriver ut mineraler för de kan inte ta patent på ett mineral.

Linus Pauling som fick nobelpriset två gånger sa att: "Du kan spåra varje hälsoproblem och sjukdom till en mineralbrist."
Läkemedelsföretagens lobbyister har försökt att få kosttillskott receptbelagda både i Vita huset och i EU-parlamentet. De var ytterst nära att lyckas båda gångerna. Hälsoröreisen tvingades att uppbåda alla sina krafter för att förhindra det. I vems händer vågar du lägga din hälsa?

Rekommenderat dagligt intag är inte samma sak som optimalt dagligt intag

RDI, rekommenderat dagligt intag är endast en nedre gräns för att undvika bristsymptom. Det är inte ODI, optimalt dagligt intag för optimal hälsa. En annan av mina klienter lyckades få det hemoglobinet genomfört på sin vårdcentral. Hon låg inom normalvärdet men slutade att sova middag och att gäspa på eftermiddagarna på sitt jobb efter att hon kompletterat sin kost med joniskt järn. Även om du ligger inom normalvärdet som hon gjorde innebär det inte att ditt intag är optimalt för dig.

Miljögifter och stress gör att vi behöver mer näring än någonsin

Livsmedelsverket höjer RDI när vetenskapliga evidens visar att det rekommenderade intaget är för lågt. Idag når vår mat innehåller mindre näring än någonsin behöver vi mer näring än någonsin eftersom vi exponeras för så mycket miljögifter och stress. Det är dags att Livsmedelsverket och läkare slutar oroa sig för att vi äter för mycket vitaminer och mineraler och börjar oroa sig för att vi äter för lite istället. Det är inte hälsosamt att äta megadoser av fettlösliga vitaminer och organiska mineraler med för stor partikelstorlek men de flesta behöver kompletera sin kost.

Näringsinnehållet i vår mat har sjunkit drastiskt

Idag är odlingsjorden utarmad på mineraler och konstgödning hindrar grödorna från att ta upp mineraler ur jorden. Lantbrukaren återför bara tre mineraler till jorden, NPK som är kväve, fosfor och kalium. Växterna behöver minst ytterligare elva mineraler. Odlingsjord måste få ligga i träda och grödor måste växlas mellan olika odlingsjordar. Konstgödsel innehåller stora mängder kväve som skapar ohälsan med näringsämnen, gör att grödorna växer för snabbt, tar upp mindre näring från jorden och blir större och proteinrikare. Vid fosforbrist avtar tillväxten. Kalium binder vätska i växtcellerna. Vakter har en tendens att ta upp mer kalium än de behöver. De minskar tryckv upptaget av magnesium vilket leder till en obalanserad näringssammansättning. Lantbrukaren får betalt för vikt och proteininnehåll. Om du studerar gamla hemkunskapsböcker och jämför dem med dagens näringsbetalker ska du se hur mycket näringsinnehållet i våra livsmedel har sjunkit sedan 1940-talet.

► **Läs också:** Långvarig stress kan leda till ohälsa

Sjuka djur kostar pengar men sjuka människor kan man tjäna pengar på

Det finns 84 minerator varav 15 anses livsnödvändiga men våra livsmedel innehåller ytterligare åtta spårämnen. Handmat vetter inte en obalanserad näringssammansättning. Lantbrukaren får betalt för vikt och proteininnehåll. Om du studerar gamla hemkunskapsböcker och jämför dem med dagens näringsbetalker ska du se hur mycket näringsinnehållet i våra livsmedel har sjunkit sedan 1940-talet.

► **Läs också:** Långvarig stress kan leda till ohälsa

Sjuka djur kostar pengar men sjuka människor kan man tjäna pengar på

Det finns 84 minerator varav 15 anses livsnödvändiga men våra livsmedel innehåller ytterligare åtta spårämnen. Handmat vetter inte en obalanserad näringssammansättning. Lantbrukaren får betalt för vikt och proteininnehåll. Om du studerar gamla hemkunskapsböcker och jämför dem med dagens näringsbetalker ska du se hur mycket näringsinnehållet i våra livsmedel har sjunkit sedan 1940-talet.

Jag är emot och för kosttillskott

Mina klienter frågar mig ofta om jag är emot eller för kosttillskott. – Ja, jag är emot och för kosttillskott, brukar jag svara. – Vad menar du? undrar de naturligtvis då. Jag är emot tillskott som innehåller ämnen som inte finns i naturlig mat men jag är för kosttillskott som innehåller näringsämnen som vi behöver och har svårt att få i oss i tillräcklig mängd. Om vi levde i en perfekt värld skulle jag vara emot kosttillskott. Jag är inte mästan alla kosttillskott men jag är för de få tillskott som innehåller näring och som vi behöver för optimal hälsa.

Det är skillnad på kosttillskott och kosttillskott

Det är stor skillnad på kosttillskott och kosttillskott. Marknaden svämmar över av kosttillskott som ingen behöver och ingen någonsin bör äta. Det är alldeles för många ämnen som faller under kategorin kosttillskott. Marknaden för kosttillskott är totalt oregleradt tyvärr. Tillverkaren och säljaren ansvarar för att tillskottet är ofarligt. Livsmedelsverket borde reglera marknaden. De tillskott som innehåller ämnen som inte finns i naturlig mat måste kategoriseras på annat sätt och i de flesta fall förbjudas. Kosttillskott är en mångmiljardindustri. På den ena sidan i den här debatten om kosttillskottens vara eller icke vara har vi dem som tycker att du aldrig ska äta kosttillskott och på den andra sidan har vi dem som tycker att det är okej att vräka i sig tillskott av alla möjliga sorter i stora mängder och båda har fel.

Jag är emot…

Jag är emot mältdesertsätare och viktökningspulver. Jag är emot kosttillskott som har en innehållsförteckning som det står proprietary blend på, vilket innebär att tillverkaren inte anger mängden av varje enskild ingrediens. Jag är emot detoxprodukter eftersom en optimal mineralstatus detoxar din kropp. Jag är emot kosttillskott som innehåller A-vitamin, de ska innebålla betakaroten istället som kroppen omvandlar till A-vitamin i den mängd som den behöver.

Jag är emot tillskott som innehåller fria aminosyror. Grenade aminosyror, BCAA och essentiella aminosyror, EAA är aminosyror i fri form. Aminosyror i fri form fungerar som signalsubstanser i din kropp och påverkar din hjärna och ditt hormonsystem som är ditt kontrollsystem. Aminosyror i fri form kan därför vara farliga.

Jag är emot mineraltillskott med låg biotillgänglighet. Jag är emot omoderna svårupptagliga receptbelagda mineraltillskott som förgiftar kroppen som läkare skriver ut vid konstaterad brist och som har biverkningar ifrån av magknip och trög mage. Jag är emot de omoderna kosttillskott som Apoteket säljer som innehåller svårupptagliga former av mineraler från de billigaste råvarorna. Jag är emot kosttillskott som innehåller kelaterade eller kolloida mineraler. Kelaterade mineraler utvecklades ursprungligen för veterinärbruk och är på det sätt som kolloida mineraler är ingenting annat än små metallpartiklar i vatten. Jag är emot mineraltillskott som inte är i joniskform. Jag är inte främst orolig för det fåga upptaget av omoderna mineraltillskott utan mest bekymrad över det som kroppen inte tar upp eftersom det ackumuleras i kroppen och är toxiskt.

Jag är emot att ungdomar är vakna på nätterna och spelar datospel och piggar upp sig inför träningen med PWO. Jag är emot testosteroster, testforbrännare, pre-workout formulas och kosttillskott som det står anabolic på. En testosteroster som fungerar är olaglig och en testosteroster som inte fungerar är lurendrejeri. Då undrar jag vilken testosteroster som det så säljas? Det enda kosttillskott som kan öka din testosteronhalt på naturlig väg är zink, under förutsättning att du har zinkbrist. Zinkbrist är vanligt och minskar dina möjligheter att bygga muskler och bränna fett. Fatburners och Pre-workout formulas innehåller substanser som inte är näring och ofta innehåller de förbjudna ämnen. Jag är emot kosttillskott som marknadsförs till kroppsbyggare eftersom de ofta marknadsförs med hjälp av dopade bodybuilders.

Jag är emot kosttillskott som innehåller ämnen som inte hör hemma i din kropp. Jag är emot proteinpulver som innehåller störningsmedel, konstsgjorda aromämnen och syntetiska färgämnen. Jag är emot kosttillskott som innehåller tillsatser och tablettbindningsämnen. Jag är emot kosttillskott som inte är tillverkade under GMP som är samma standard som läkemedelsföretagen lyder under och enligt kvalitetsstandarden ISO9001. Jag är emot kosttillskott som inte är doningstestade. Jag är emot kosttillskott som innehåller doppningsklassade substanser. Jag är emot kosttillskott som innehåller spår av prohormoner. Jag är emot kosttillskott som är tillverkade i Kina eftersom de tillverkar anabola steroider på samma line som de tillverkar C-vitamin och väckar mellan tillverkning av olika produkter utan att först desinficera verktygen. Harmlösa C-vitaminer tillverkade i Kina kan därför vara kontaminerade med doppningsklassade substanser.

Jag är för…

Jag är för moderna tillskott av vitaminer, mineraler, fetter och proteiner i rätt form av hög kvalitén från seriösa tillverkare om och när det behövs. Jag är för att använda vitamintillskott och mineraltillskott som en näringsförsäkring när man är stressad, äter dåligt, försöker gå ned i vikt, tränar hårt, ofta blir förkyld eller har en konstaterad brist. Jag är för mineraltillskott i jonform som är samma form som i grönsaker för att snabbt åtgärda hälsovårdliga mineralbrister. Jag är för fiskolja med omega-3 fettsyror om man inte äter fisk fet fisk tre gånger i veckan men jag är ännu mer för att äta fisk fet fisk tre gånger i veckan istället. Jag är för utbildnivåer vassleproteiner i pulverform för att få i sig proteiner med ett högt biologiskt värde utan att få i sig onödiga mängder fett och socker om man ska gå ned i vikt eller tränar hårt och behöver mer protein.

Jag är emot konstgödning och för ekologisk odling. Jag är emot skrämpat och för naturlig mat. Jag är emot kosttillskott och för mat. Jag är emot näringsbrist och för optimala näringsnivåer. Jag är emot läkemedel och för kosttillskott. Jag är emot att människor som äter skräpmat äter kosttillskott och för att människor som äter bra mat äter kosttillskott. Jag är för att människor med födoämnesallergier, kostrestriktioner och vegetarianer använder kosttillskott för att undvika näringsbrister. Jag är emot att läkare som bara har 12,5 timmars utbildning i näringslära uttalar sig om kost och kosttillskott och påstår att näringsbrist är sällsynt idag. Jag är för att forskare, näringsfysiologer och dietister ska berätta sanningen om hur lite näring vår mat innehåller idag och om hur vanligt det är att människor har undernäring näringsstatus. Jag är emot att människor ska må dåligt och bli sjuka på grund av näringsbrist och för att människor ska ha en optimal näringsstatus som skyddar dem mot sjukdomar. Jag är emot ohälsa och för hälsa.

Av Jerry Brännmyr, styrkecoach och rehabiliteringsspecialist

Text tagen från Kurera - För friskvård och naturlig hälsa

http://kurera.se/jag-ar-emot-och-for-kosttillskott/