

– **Fleromättat växtfett**

– **Heta drycker**

– **Tuggummi**

– **Insjöfisk**

+ **Sill och Lax**

+ **Ägg och Ost**

+ **Vitamin C och E**

+ **Lök och Tomater**

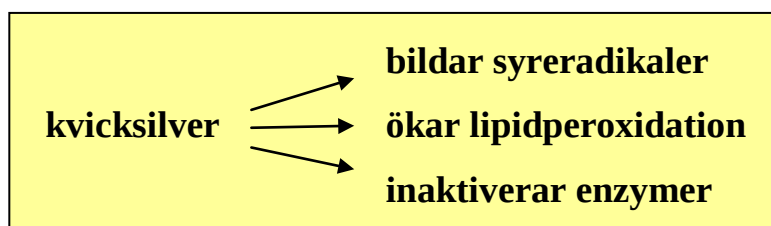
+ **Äpplen och bär**

KOSTRÅD 2011 mot AMALGAM

Skador av kvicksilver kan motverkas

Projekt för Cancer- och Allergifonden

Råden utgår från rapportserierna: [Antioxidanter](#) och [Fetter](#)
De anknyter till [Kostråd 2011 för kärl och hjärta](#)



Röda Råd

De första kostråden syftar främst till att minska exponering för kvicksilver som medför toxiska effekter och ökad oxidativ stress från bildning av syreradikaler. Det är också angeläget att undvika kost som kan accelerera radikalbildning via lipidperoxidation. Fleromättat fett har därför tagits upp som första punkt.

Undvik fleromättat växtfett: Kvicksilver ökar bildningen av syreradikaler och därmed också farlig lipidperoxidation av fleromättade fetter. Mindre av omega-6 och av vegetariskt omega-3 från fröoljor och margariner minskar riskerna. Detta gäller särskilt för viktiga blodfetter som kan skadas.

Rapport: [Kost och ateroskleros](#)

Undvik heta drycker: Kvicksilver frigörs kontinuerligt från amalgam och tas upp på flera olika sätt. Inandning i gasform till lungorna medför spridning via blodet. Avgången ökar markant med ökad temperatur. Det är därför viktigt att undvika varmt kaffe och te och även onödigt varm mat för den som har kvar amalgam.

Googla på: *hot beverages, amalgam, mercury*

Tugga måttligt: Belastning och nötning på amalgam särskilt vid tuggning ökar frisättning av kvicksilver. Långvarigt och onödigt tuggande på tuggummi är en farlig vana i kombination med amalgam. Samtidigt har tuggning även positiva hälsoeffekter och ingen får bli rädd för att tugga maten väl. Borstning av tänder med amalgamfyllningar frigör också mer kvicksilver och bör inte överdrivas.

Googla på: *chewing, amalgam, mercury*

Undvik insjöfisk: Svensk insjöfisk har ofta höga halter av metylkvicksilver. Denna organiska form av kvicksilver har något annorlunda toxiska effekter jämfört med metalliskt kvicksilver från amalgam. Den som redan är utsatt för kvicksilver från tänderna har särskilt goda skäl att välja bort insjöfisk.

Googla på: *sjöar, fisk, kvicksilver*

Gröna Råd

De fem senare råden rekommenderar kost som skyddar mot oxidativ stress från kvicksilver och som också är lämplig med hänsyn till andra hälsoaspekter. Bäst blir skyddet om kosten är väl vald på samtliga punkter.

Välj sill och lax: Fet fisk ger den antiinflammatoriska fiskfettsyran EPA och samtidigt fettlösliga skyddande antioxidanter som tokoferoler. Även makrill är utmärkt. Lax och räkor innehåller den speciella röda antioxidanten astaxantin. Fisk ger också selen som behövs för vissa enzymer i antioxidantförsvaret.

Rapport: [Guide till matfetter för hälsa](#)

Välj ägg och ost: Ägg innehåller en av naturen välkomponerad blandning av näringsriktiga ämnen inklusive fosfolipider och antioxidanter. Ost ger liksom smör för däggdjur naturliga och ofarliga mättade och enkelomättade fetter men även högvärdigt protein.

Rapport: [Guide till matfetter för hälsa](#)

Vitamin C och E: Mer rättvisande men mindre allmänt kända beteckningar är askorbinsyra och tokoferoler. Ett högt intag av dessa antioxidanter är viktigt för ett bra grundskydd. Citrusfrukter ger mycket askorbinsyra och fet fisk mycket av tokoferoler. Citrus har lågt pH som ökar metallutlösning men saliv neutraliserar relativt väl. Kosttillskott av mer neutralt askorbat liksom av vitamin E och selen kan vara motiverade för amalgambärare.

Rapport: [Antioxidanter för skydd mot syreradikaler](#)

Välj lök och tomater: Antioxidanter av typerna flavonoider och karotenoider behöver alla men särskilt de som är utsatta för oxidativ stress från kvicksilver. Flavonoiden quercetin i lök och karotenoiden lykopen i tomater ger en mix som blivit allt vanligare i lunchsallader. Rivna morötter och gröna ärtor kompletterar med karotenoiderna betakaroten respektive lutein.

Rapport: [Frukt och grönt](#)

Välj äpplen och bär: Särskilt äpplen men även apelsiner ger höga tillskott av olika flavonoider. Skogsbär och trädgårdsbär är viktiga källor till antocyaniner och andra fenoliska antioxidanter. Det gäller blåbär, lingon, björnbär, hallon, jordgubbar och vinbär. Hälsovärdet av frukter och bär får då inte förstöras av mycket socker som i saft och sylt.

Rapporter: [Frukt för hälsa](#) och [Antioxidanter med socker](#)

Amalgam, kvicksilver och folkhälsa

Användningen av kvicksilver för fyllningar med amalgam i tänder är kanske den mest omfattande kemiska giftkatastrofen för folkhälsan i modern tid.

Förbud mot amalgam i tandvården: Under 2009 kom äntligen ett förbud mot användning av amalgam inom tandvården. Då hade under flera decennier större delen av Sveriges befolkning fått amalgam med kvicksilver insatt i sina tänder.

Amalgam kvar i tänderna: Ett stort problem är nu att hundratusentals svenskar fortfarande har amalgam kvar. Kviksilver frigörs kontinuerligt och med tiden ökar risken för hälsoproblem. Sanering är bästa lösningen men kräver för ett bra resultat kompetens och kunskaper hos såväl tandläkare som patient.

Amalgam och sanering: Organisationen tf har länge arbetat för tandvård och folkhälsa med inriktning på stopp för amalgam och stöd till drabbade. Ingående lättillgänglig information om amalgam och kvicksilver och om sanering finns på [hemsidan tf.nu](http://hemsidan.tf.nu).

Samverkande effekter: Med kvicksilver i munnen finns särskild anledning att minska annan kemisk och fysiologisk påverkan som kan ge ökad [oxidativ stress](#). Några sådana faktorer är rökning, avgaser, lösningsmedel, hård konditionsidrott och inflammationer. Kosttillskott av [antioxidanter](#) och andra skyddsämnen kan vara betydelsefullt. Grundläggande är dock en genomtänkt kost.

Upplägg av rapporten: Nio enkla råd har utformats med sikte på en balanserad helhet och så att de förhoppningsvis är lätta att komma ihåg. För varje punkt ges en förklaring samt sökord eller länkar till artiklar för fördjupning. Kostråden är utformade så att de motverkar även andra folkhälsoproblem.

Cancer- och Allergifonden: Studien har gjorts inom projekt stödda av fonden och inriktade på biokemisk granskning av konsumentprodukter. Både kost och kvicksilver från amalgam kopplar till cancer och allergier även om sambanden är mer biokemiskt komplexa och sämre kända än kopplingarna mellan kost och folkhälsohot som diabetes, fetma och ateroskleros.

Författarens bakgrund: Forskning och utbildning om miljö- och hälsofrågor med kemisk koppling har varit huvudspåret sedan tre decennier. Eget amalgam i många och stora fyllningar sanerades bort i slutet av 1980-talet. Föreläsningar om problemen med amalgam arrangerades vid Chalmers i början av 1990-talet i samarbete med tf. Författaren har även ingått i styrelsen för tf.