



Kostens betydelse

Att kosten förebygger karies är väl känt liksom att hög sockerkonsumtion ger sämre tandhälsa. Men kan kosten också läka ut befintliga kariesangrepp? Om detta skriver Ann-Marie Lidmark, biolog och folkhälsovetare.

Terapeuten och författaren Ramiel Nagel anser att kroppen kan läka ut de flesta kariesangrepp själv. Han har väglett många personer till bättre tandhälsa utan dyra tandläkarbesök.

Den holistiske tandläkaren Timothy Gallagher har haft flera patienter som lyckats få nytt dentin att växa över och "laga" kariesangrepp. Flera tandläkare på 1930-talet delar också den erfarenheten, vilket redovisas i böcker och forskningsrapporter.

Tänderna kan självläka

Nagel har skrivit boken "Cure Tooth Decay" (1) där han berättar om tidigare forskning och den egna erfarenheten, av att som terapeut ha hjälpt många människor till bättre tandhälsa. En av dessa sökte Nagel för att han hade svår tandvärk och saknade pengar till tandläkarbesök.

– Efter att jag under en vecka följt dietprogrammet var

det svårt för mig att avgöra vilken tand som hade utgjort problem, berättade han. Senare försvann tandvärken helt till stor glädje och förvåning.

En annan person med många och växande kariesangrepp följde råden i Nagels bok och berättade sedan att det tog 24 timmar innan tandvärken avtog och det slutade göra ont. Senare hos tandläkaren konstaterades att sekundärt dentin hade bildats i de kariesangripna tänderna.

Forskning från början och mitten av 1900-talet visar att karies kan läka ut av sig själv och tandläkaren Weston A Price har fotograferat nytt dentin som växt över gammal skada (2). Han redovisar också flera exempel på kostförändringar som gjort tänderna immuna mot karies.

Bra näringsstatus behövs för att kroppens självläkning ska komma igång. Hela tiden sker ett för tänderna livsviktigt utbyte av kalcium och fosfor och för detta behövs mineraler men också fettlösliga vitaminer. När kalcium- och fosforrik saliv silar mellan tänderna sker mineralisering och läkning av eventuella skador orsakade av bakteriesyror, vilket även modern forskning visar (3).

Näringsbrister stör mineraliseringen

Ständig mineralisering av tänderna är således nödvändigt



e för bra tandhälsa

för att hindra kariesangrepp. Om halten kalcium och fosfor är för låg eller om balansen mellan mineralerna blivit fel kan detta öppna för angrepp av bakterier och dess syror. Hormonstörningar kan i sig orsaka brister av kalcium och fosfor med ökad risk för karies.

Insulin är ett viktigt hormon som bildas i ökad mängd då blodsockret skjuter i höjden. Insulin öppnar cellerna för att släppa in socker och samtidigt mobiliseras kalcium från skelett och tänder. Redan två till tre timmar efter att man ätit en liten godisbit är halten kalcium mätbart högre i blodet. Vid behov tas mineraler som lagrats i skelett och tänder i anspråk.

Socker och snabba kolhydrater är således av ondo för tänderna främst genom ökade insulinhalter som påverkar hormoner och kroppens mineralbalans, men socker bidrar också i munhålan till bakterietillväxt och syrabildning.

Nyfikna forskare

Tandläkaren Weston A Price funderade mycket under 1920- och 1930-talen över varför vissa personer fick hål i tänderna, medan andra klarade sig utan. Så småningom förstod han att den dåvarande amerikanska kosten med mycket socker, vitt mjöl och burkkonserver orsakade

kariesangrepp. Denna kost gav helt enkelt för lite näring för kroppens viktiga funktioner.

”

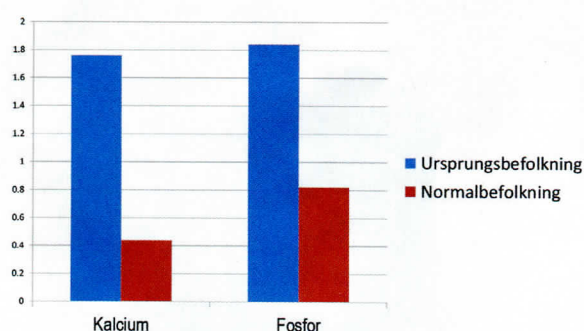
” Socker och snabba kolhydrater är således av ondo för tänderna främst genom ökade insulinhalter som påverkar hormoner och kroppens mineralbalans, men socker bidrar också i munhålan till bakterietillväxt och syrabildning.

För att bevisa sin tes reste Price under 1930-talet till ett stort antal isolerade folkgrupper i världen och undersökte deras tänder, saliv samt diet vid olika tider på året. Han redovisade resultaten i boken ”Nutrition and Physical Degeneration” (2). Price fann att kariesfrekvensen bland ursprungsbefolkningarna högst uppgick till några procent och att om någon tand bröts av, återfick den ett starkt dentin- och emaljager som skydd för pulpan.

Price fann också under sina resor att de som flyttat in till samhällen och anpassat sig till västerländsk diet snabbt fick karies. För att illustrera kostens betydelse beskrev han två bröder från den skotska ön Isle of Lewis. Den ena hade fortsatt äta ursprunglig kost (fisk, havregrot och kornbröd), som han blev stark och frisk av. Den andra »

I en isolerad bergsby i Schweiz fick invånarna i sig 1,76 gram kalcium respektive 1,84 gram fosfor per dag via födan. Detta kan jämföras med det så kallade RDI värdet på 0,8 gram kalcium respektive 0,6 gram fosfor per dag, det vill säga den mängd som Livsmedelsverket anser är tillräcklig för att förhindra allvarliga bristsjukdomar.

Jämförelse kostens innehåll av kalcium och fosfor i en schweizisk bergsby på 1930-talet.



brodern anammade den moderna dieten (vitt bröd, marmelad och andra raffinerade produkter) och var orkeslös, sjuklig och fick snabbt dålig tandstatus.

Ursprungsbefolkningarnas dieter

Dieterna hos de folkgrupper Price undersökte kunde variera kraftigt beroende på lokala omständigheter. När det gällde kalcium- och fosforhalten konstaterade Price att den var 2 till 6 gånger högre än i dåvarande amerikanska diet och intaget av fettlösliga vitaminer var 10 gånger högre.

I en isolerad bergsby i Schweiz fick invånarna i sig 1,76 gram kalcium respektive 1,84 gram fosfor per dag via födan. Detta kan jämföras med det så kallade RDI värdet på 0,8 gram kalcium respektive 0,6 gram fosfor per dag, det vill säga den mängd som Livsmedelsverket anser är tillräcklig för att förhindra allvarliga bristsjukdomar.



Det är således inte bara socker som leder till ökade kariesangrepp. Det handlar också om brist på mineraler varav kalcium och fosfor är viktigast liksom brist på fettlösliga vitaminer, C-vitamin och för mycket fytinsyra.

Forskaren Melvin Page jobbade vidare med Price forskning, men mätte kalcium, fosfor och glukos i blodprover istället för i saliv. Han fann att immunitet mot karies uppstod om kalcium och fosfor fanns i proportionerna 2,5 till 1 med ett blodsockervärde på 1 gram per liter blod (4).

Bort med fytinsyra

Förutom de viktiga näringsämnen fann forskarna Mellanby & Pattison att fytinsyra i sädeslag och olika frön hindrade upptag av kalcium varvid risken ökade för karies (5). Detta är något som också Ramiel Nagel tar upp i sin bok (1). Han har kunnat konstatera att personer som trots sträng diet inte läker ut sina kariesangrepp äter mycket fullkornsbröd, bönor eller annat som innehåller fytinsyra.

Fytinsyra bryter ned om man lägger frön och bönor i vatten ett dygn och detsamma gäller om man surdegsgjaser bröd i minst 16 timmar. Detta stämmer väl med hur man behandlade livsmedlen förr i tiden. Nagel föreslår att man låter bli fullkornsbröd under perioden då kariesangreppen ska läka ut.

Kariesläkande diet

Det är således inte bara socker som leder till ökade kariesangrepp. Det handlar också om brist på mineraler varav kalcium och fosfor är viktigast liksom brist på fettlösliga vitaminer, C-vitamin och för mycket fytinsyra.

Ramiel Nagel föreslår följande kostomläggning för att skapa god grund för självläkning av karies:

- I första hand ska socker tas bort då det sänker salivens kalcium- och fosfathalt på flera olika sätt. Därtill förbrukar socker många andra viktiga näringsämnen och dessutom bidrar det till försurning, ökad andel bakteriesyror i munnen och försämrade bakterieflora.

- Kalcium och fosfor tillförs allra bäst genom att koka egen buljong på kyckling och fiskben eller mörghöns från nötkreatur, men även broccoli och kål innehåller relativt mycket mineraler.

- Varje måltid bör innehålla lite proteiner (inte för mycket) från ägg eller djur bland annat för att hålla blodsockret i schack. Fosfor finns främst i lever, njure och andra inälvorgan.

- Fett och fettlösliga vitaminer är nödvändigt. Kokosolja, smör och torskleverolja är bra fetter rika på vitaminer. En tesked med en blandning av smör och torskleverolja tre gånger dagligen rekommenderade Price under den första perioden då kariesangreppen ska läka. Därmed garanteras tillräcklig mängd fettlösliga vitaminer. Helst ska fiskoljan vara fermenterad.

- Mängder av grönsaker behövs och de bör vara antingen kokta eller fermenterade. Det senare för att tillföra enzymer och bakterier. Råa grönsaker anser Nagel att man ska vara försiktig med. Detsamma gäller frukt som innehåller relativt mycket fruktsocker.

- Gluten och mjölk är i dag tveksamma produkter då de är förädlade och behandlade. Mjölk upphettats och fettat slås sönder, vilket gör att nyttiga bakterier och enzymer försvinner. Syrad mjölk i olika former rekommenderas dock av Nagel.

Läs mer i Ramiel Nagels bok och testa självläkning av



kariesangrepp om det inte är djupa kaviteter eller sprickor i tänderna. Tandläkare behövs, men inte lika ofta som i dagens moderna samhälle. ■

ANN-MARIE LIDMARK

Biolog och folkhälsovetare

Referenser:

1. Nagel, R: Cure Tooth Decay. Remineralize cavities & repair Your Teeth Naturally with Good Food. Golden Child Publishing, Los Gatos, Ca, 2011.
2. Price, WA: Nutrition and Physical Degeneration. A comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects. Benetiction Classics, Oxford 2010
3. Featherstone, JDB (2000). The science and practice of caries prevention. JADA.131; 887-899
4. Page, ME & Abrams, HL: Your Body is Your Best Doctor! Formerly, Health versus Disease. Authors Choice Press, 2001
5. Mellanby, M & Pattison, CL (1932). The influence of a Cereal-free Diet Rich in Vitamin D and Calcium on Dental Caries in Children. Brit Med J. 1(37); 507-510