

Hälsokostrådet och de alternativa metoderna

Åke Färnlöf

Hälsokostrådet verkar för en god kvalitet inom branschen genom bl a utbildning, förlagsverksamhet, produktkontroll och övervakning av marknadsföringen av naturmedel. Vidare presenteras hälsohemmens grundfilosofi och hälsokostrådets synpunkter på alternativmedicinkommitténs förslag av Åke Färnlöf, chef för Hälsokostrådet, Stockholm.

Hälsokostrådet – som är ett samarbetsorgan mellan leverantörer (importörer, tillverkare), grossister, fackhandel, hälsohem, företrädare för biologisk medicin samt konsumenter – grundades 1976.

Redan i starten var arbetet inriktat på utbildning av personer verksamma i branschen samt utgivning av faktamaterial om främst terapiformer inom biologisk medicin.

Rådet har haft en egen forskningsfond, som utdelat ca 1 miljon kronor till olika forskningsprojekt. Under de allra senaste åren har inga medel utdelats utan prioritering har främst gjorts på utökning av kansliprojekt inom kvalitets- och marknadsföringsområdet.

Målsättning

Ändamålet är att sprida kunskap om och främja förståelsen för värdet av vegetarisk kost, biologisk medicin, naturmedel, kosttillskott, hudvårds- och hygienpreparat samt andra hälsoprodukter, allt för att befördra sunda kost- och levnadsvanor och respekt för miljöpositiva strävanden utifrån en holistisk livssyn.

Arbetsuppgifter

Rådet fullföljer sitt syfte genom att bl a

- i förhållande till myndigheter och allmänhet företräda den samlade hälsobranschen och de idéer och ideal denna företräder

- fortlöpande förse massmedia med saklig och representativ information om branschen, om dess mål och medel samt om de varor och tjänster den erbjuder
- anordna kuser och annan utbildning för massmedia och andra opinionsbildare i samma syfte
- fortbilda personer som arbetar inom branschens olika verksamhetsområden
- driva förlagsverksamhet på att ta fram och sprida dokumentation om branschens idéprogram och verksamhet
- samverka med motsvarande organ i andra länder, främst de nordiska
- genomföra hälsokostbranschens produktkontroll

Hälsokostrådets förlag

Hälsokostrådet har på eget förlag utgivit ett 50-tal skrifter, böcker, kompendier och kurspärmar. Tidningen Hälsoguide har utgivits i 8 år med en årlig upplaga mellan 80–125 000 ex. Hösten 1990 utgavs konsumenttidningen HälsoRåd i en upplaga på 1,3 miljoner ex. De mest välkända böckerna är "Tallmogårdens väg till hälsa" (Karl-Otto Aly) och "KOM I FORM" (Alf Spångberg). Förlagets målsättning är att dokumentera svenskt hälsokunnande inom denna sektor.

Produktkontroll

Kontroll av att hälsokostbranschens produkter håller hög hygienisk standard och ej innehåller eventuella föroreningar (pesticider och tungmetaller) över fastställda och hårt satta gränser har pågått sedan 1983. Branschens gränsvärden kan generellt sägas ligga ca 5 ggr lägre än Livsmedelsverkets officiella värden. Totalt torde mer än 3000 olika produkter ha testats. Denna kontroll, som torde vara den hårdaste i alla länder som säljer hälsokost har medfört att ett flertal produkter som haft för höga värden ej kommit ut på den svenska marknaden.

.....
*Uppropet "vi vill ha rätt att välja fritt" samlade
100 000 namnunderskrifter*
.....

Från den 1 juli 1990 sköts denna kontroll av Hälso-
kostrådet.

Naturmedel

Olika preparat, téer, örtmediciner har sedan århund-
raden använts i svensk folkmedicin. Sedan ca 50 år
har de sålts i hälsokostbutiker och apotek, men det
var tidigare inte tillåtet att påstå att ett medel var bra
för någon åkomma, tex blåbär vid lös mage, fiberpre-
parat vid förstoppning etc.

För att få till stånd en ändring av lagstiftningen
genomförde ett 20-tal organisationer inom hälsosek-
torn under sommaren 1973 ett upprop med mottot
"Vi vill ha rätt att välja fritt". På kort tid insamlades
100 000 namnunderskrifter, som överlämnades till
socialminister Sven Aspling.

I november 1975 presenterades utredningen. Där
föreslog bla att från läkemedelsförordningens område
skulle undantas naturprodukter som ej innehåller nå-
got ämne med känd skadlighet vid användning på
människa eller djur. Utredningen föreslog att dessa
medel skulle kallas Naturmedel. Lagstiftningen träd-
de sedan i kraft den 1 januari 1978. Förteckningen
över godtagbara användningsområden skall vara väg-
ledande. Den utökades till 63 olika indikationer från
den 1 april 1990 från tidigare 32.

Verkan och effekt

Generellt gäller att ett naturmedel har mildare och
långsammare effekt än renframställda och syntetiska
läkemedel. En biologiskt inriktad läkare kan därför
vid en sjukdom först ordinera en enklare kostterapi,
därefter naturmedel och om detta ej hjälper, ett van-
ligt läkemedel. Det är väsentligt att kroppens självläk-
ningsförmåga ges alla möjligheter innan kraftiga me-
del med förekommande biverkningar sätts in.

Det är väl känt att vissa örter som humle, rölleka,
åkerfräken, kamomill har medicinska effekter så även
blåbär, linfrö, fiberprodukter etc.

För en mängd produkter finns väldokumenterade

undersökningar utförda i Sverige eller utomlands. I
tidskriften Biologisk Medicin, som utges av biologis-
ka läkarföreningen, har mer än 40 undersökningar
publicerats om produkter innehållande bla pollen,
ginseng, valeriana, jättenattljusolja och mistelextrakt.
Genom att naturmedlen accepterats av samhället har
flera undersökningar kunnat påbörjas än tidigare.

Bra kontroll

Beträffande effekter skall Konsumentverket i efter-
hand granska att marknadsföringen av naturmedlen
följer lagstiftningens intentioner och regler. Om före-
tagen ej rättar sig efter anvisningen kan ärendet föras
till KO eller marknadsdomstolen. Under årens lopp
har viss marknadsföring ålagts förbud med uttagande
av bötesbelopp om detta ej följts.

Hälsokostbranschens Leverantörförening har sedan
1987 finansierat en från föreningen fristående nämnd
— Hälsokostbranschens bedömningsnämnd — som
skall granska och döma i marknadsföringsfrågor.
Nämnden består av jurister samt medicinskt, farma-
kognostiskt och näringsfysiologiskt sakkunniga. Ord-
förande är jur dr Sten Tengelin.

Hälsohemssektorns grundfilosofi

De svenska hälsohemmen förvaltar och praktiserar
det bästa vi vet om naturliga vägar till hälsa. Deras
grundrecept för hälsa är naturligt och enkelt och det
blir alltmer framgångsrikt ju mer konsekvent det
följs. Bakom detta gemensamma grundrecept, liksom
bakom den svenska hälsokosthandeln och hälso-
rörelsens grundrecept, står den finlandssvenske nä-
ringsreformatorn Are Waerland, vars böcker och före-
drag hade sin höjdkurva under fyrtiotalet.

Genom konsumtion av starkt fabriksbehandlad
mat har vi själva ådragit oss hela det block av sjuk-
domar, som Are Waerland först i landet utpekade
som civilisationssjukdomar — högt blodtryck, hjärt-
sjukdomar, sockersjuka, reumatism, magsjukdomar

.....
*Naturmedel har mildare och långsammare ef-
fekt än renframställda och syntetiska läkemedel*
.....

Avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna försvinner av sig själva — Are Waerlands grundrecept

och cancer. "Avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna försvinner av sig själva," sade han.

Waerland hade ett grundrecept som fungerar. Receptets två huvudpunkter är följande:

1) Rensa ut den allmänna förgiftningen, dvs. olika slag av upplagringar i kroppen. Fasta är en huvudterapi för denna "sotning" och ofta en underlättande start för en friskare livsföring än före. Den har även visat sig kunna hjälpa mot tobaks- och kaffeberoende. På många hälsohem erbjuds dessutom vattenbehandlingar enligt Kneipp. Dessa bygger på upprepade växlingar mellan varmt och kallt och ökar cirkulationen. Vidare massage, avspänning, zonterapi och rikligt med drycker.

2) Byt ut den vanliga maten mot en naturnära vegetarisk fullvärdeskost. Den innehåller de väsentliga närings- och hälsofaktorer som den koncentrerade fabriksmaten bedrar oss på.

Till ovannämnda två grundrecept läggs andra stärkande faktorer, vars hälsosamma verkningar genom erfarenhet nu och tidigare har blivit uppenbara men som ännu inte har hunnit få en tillfredsställande bekräftelse genom vetenskapliga undersökningar.

Till dessa komplement hör ofta en individuellt anpassad kur med växtsafter, dessutom bad med olika örter i vattnet, rengöring av tarmen med hjälp av örter och sköljningar, inpackningar och omslag på kroppen med växtdelar såsom finhackad lök, kålblad och andra blad, kamomill osv. samt i en del fall också, om än mindre vanligt, tillskott av enkla naturmedel.

Genom sin dagliga kontakt med såväl plågade människor som med lyckliga friska får hälsohemsledarna en ständig påbyggnad av sina insikter om vad som verkligen betingar en god, bestående hälsa. De ser också på nära håll hur viktigt ett aktivt samarbete mellan gäster och personal är för att nå goda resultat och hur avgörande det är att man strängt och konsekvent följer det kostprogram man erbjuder på hemmet.

Några synpunkter i vårt remissvar till AMK

Vi anser att kommitténs förslag på ett mycket märkbart sätt strävar efter en genomgående höjning av kvalitetsnivå och patientsäkerhet oavsett detta gäller terapeuter, naturmedel, hälsohem etc. Framlagda förslag till ändrad lagstiftning, förbättrad utbildning etc. kommer att medföra kvalitetsförbättringar inom den alternativa sidan och leda till en uppstramning.

Den alternativa sektorn har vuxit fram utifrån en stadigt växande efterfrågan från konsumenter/patienter trots ett hårdnackat motstånd från den konventionella sjukvårdssidan och vissa berörda myndigheter. Kritiken har i många fall baserats på mycket dåligt faktaunderlag. De mest högljudda rösterna har ofta varit de mest okunniga. Normalt skulle en idéerörelse som denna inte överlevt ett dylikt motstånd om den inte varit genuin och kvalitativ. Trots avsaknad av i stort sett alla former av ekonomiska bidrag finns idag i Sverige en i allmänhetens ögon aktad och väl ansedd alternativ hälsosektor, som i sitt arbete medverkat till bättre hälsotillstånd för många människor och besparat åtskilliga miljoner för sjukvårdsapparaten. Alternativmedicinkommittén har genom sin kartläggning kunnat konstatera detta.

Kommitténs diskussion och förslag borde allvarigt övervägas inom sjukvården. Den enskilda människans egna synpunkter och behov om omvårdnad och omhändertagande får inte glömmas bort i den tekniska utvecklingen, som kännetecknat sjukvårdens inriktning de senaste decennierna.

Vad gäller begreppen "sakkunnig vård" och framförallt "vetenskap och beprövad erfarenhet" måste sägas att här saknas många gånger den dokumentation som borde utgöra underlag för vissa verksamheter inom sjukvården och som stadigt krävs vad gäller den alternativa medicinen.

Hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter
Hela hälsosektorn arbetar främst med de sjukdoms-

Den alternativa sektorn har en växande efterfrågan trots hårdnackat motstånd från sjukvården och myndigheterna

En målmedveten kvalitetssträvan finns hos alternativa terapeuter

förebyggande aktiviteterna, dvs. den verksamhet som syftar till att lära människor undgå vissa sjukdomar. Stora offentliga besparingar görs och mycket mänskligt lidande undviks genom dessa mindre uppmärksammade aktiviteter. Det görs stora friskvårdsinsatser inom hela hälsosektorn.

Vi vill starkt understryka att inom det förebyggande området bör hälsohemmens samlade kompetens bättre tas tillvara. Vi delar kommitténs uppfattning att ett brett synsätt måste anläggas där inte enbart medicinska aspekter skall vara utslagsgivande.

Vi anser därför att även indikationer, som erfarenhetsmässigt ger positiva resultat i behandlingen, skall utgöra remissunderlag: hudsjukdomar, kroniska urinvägsinfektioner, sjukdomstillstånd i mag-tarm-kanalen, inflammatoriska tarmsjukdomar (morbus crohn och ulcerös colit), rygg- och nackbesvär (är ofta psykosomatiskt betingade).

Pga svårigheter att utföra forskning på hälsohemsverksamhet samt bristen på kunniga och intres-

serade forskare samt ekonomiska medel saknas relevant forskning i stor utsträckning. Det finns dock omfattande journalmaterial på alla hälsohem, som borde kunna utnyttjas i forskningssyfte.

Beträffande registrering av alternativmedicinska terapeuter är det vår grundsyn, att denna fråga klart ligger inom Socialstyrelsens ansvarsområde. Företrädare för denna myndighet har dock i särskilt yttrande och i diskussioner framfört att man ej önskar handlägga denna fråga. Utifrån erfarenhetsmässig grund måste vi konstatera, att en handläggning hos en instans som inte önskar ha ansvar för ett bestämt ärende inte kommer att fungera tillfredsställande. Vi bedömer att den mycket målmedvetna kvalitetssträvan som finns hos de alternativa terapeuterna att höja kunskaps- och säkerhetsnivån för hela sektorn genom registrering hos motvillig myndighet härigenom riskerar att försvåras och motarbetas.

Vi förordar därför att ett särskilt övergripande organ inom den alternativa sektorn – ett alternativmedicinskt råd – handhar registrering av terapeuter och därtill hörande ärenden om ansvars- och försäkringsfrågor etc. Det är dock ytterst väsentligt att myndighet godkänner och ställer sig bakom de krav på basmedicinsk utbildning som skall uppställas för att en terapeut skall bli registrerad.

Socialmedicinsk tidskrifts temanummer 1991

Under år 1991 utkommer Socialmedicinsk tidskrift med en rad intressanta temanummer:

Att förebygga självmord

De äldres villkor – vårdbehov och nya vårdformer

Svensk socialmedicin inför framtiden

Arbetslöshet och ohälsa

Socialfarmaci

Sjukskrivning, förtidspensionering – frågeställningar och kunskaper

Att mäta livskvalitet