



Et sterkere immunforsvar?

Spørsmål: Kan du anbefale meg et kosttilskudd eller vitaminer som vil styrke immunforsvaret mitt? Jeg blir ofte forkjølet og håper at det er noe jeg kan gjøre for å beskytte meg.

Svar: Jeg forstår godt at du ønsker å slippe tilbakevendende forkjølelser. Gjentatte infeksjoner er en belastning. Som du sikkert vet beskytter immunforsvaret deg mot bakterier, virus og en rekke sykdommer deriblant ulike typer kreft. Det skjer ved et komplekst og finjustert samspill mellom en rekke celler, antistoffer, kjemiske forbindelser og signalsystemer. Ingen av dem må være for sterke eller for svake, for det kan forårsake såkalte autoimmune sykdommer. Det er sykdommer som innebærer at deler av immunforsvaret er overaktivt og feilaktig angriper kroppens egne celler. Eksempler på slike sykdommer er leddgikt, multipel sklerose, type 1 diabetes, cøliaki og andre kroniske tarmbetennelser samt allergi.

Selv om man vet mye om hvordan immunsystemet virker, har vi ikke tilstrekkelige kunnskaper om hvordan vi kan styrke de rette delene til rett tid i de rette delene av kroppen og uten å risikere alvorlige bivirkninger. Så når produsenter av ulike kosttilskudd reklamerer med at de "styrker immunforsvaret" er det sannsynligvis udokumenterte effekter og villedende markedsføring. Hvis man møter selgere som hevder at deres produkter har slik virkning, hadde det vært ønskelig å få dokumenterte svar på følgende spørsmål:

1. Hvilken eller hvilke deler av immunforsvaret er det som blir endret?
2. Nøyaktig på hvilken måte skjer dette?

3. Hvordan unngår man at det oppstår autoimmune lidelser eller andre bivirkninger?

De fleste smittsomme sykdommer blir overført ved at vi berører felles gjenstander som dørhåndtak, rekkverk, handlevogner, PC-tastaturer, mynter og lignende. Mobiltelefoner er også godt dekket av bakterier og virus. Håndvask er et av de enkleste og mest effektive tiltak vi har til å hindre spredning av smitte. Antall uønskete mikrober reduseres også raskt ved å bruke alkoholholdige rengjøringsmidler som for eksempel Antibac og lignende. Da forsvinner opptil 99 prosent av mikrobene i løpet av 15-30 sekunder.