



Noen medisinske myter

Alle vet at sukker fører til hyperaktive unger. Og at allergitabletter kan forhindre fyllesyke. Og at minst 50% av kroppsvarmen forsvinner gjennom hodet, er opplest og vedtatt for lenge siden. Men er det sant? De amerikanske barnelegene Rachel C. Vreeman og Aason E Carrol fortsetter å avlive medisinske myter i siste utgave av British Medical Journal.

- I jakten på vitenskapelige fakta, må selv godtatte medisinske sannheter granskes på nytt. Både leger og lekfolk tror ting om kroppen vår som rett og slett er feil, sier legene i artikkelen.

Her avlives seks myter spesielt knyttet til julen og mørketiden.

Barn blir hyperaktive av sukker

Festlige anledninger med søtsaker i lange baner er mange foreldres store skrekk. Visjoner av hyperaktive barn som går berserk i gavehaugen, slåss med søsknene og er umulige å legge, får mange foreldre til å frykte høytidene. Men sukker er ikke synderen. Flere undersøkelser viser at unger slett ikke reagerer på sukkerinnholdet i maten de spiser. Derimot er det foreldrene som, når de vet at barna har inntatt store mengder sukker, vurderer barnas adferd som mer hyperaktive enn ellers.

Flere begår selvmord i høytidene

Ferier får ut det verste i oss. Familiekonflikter kommer til overflaten, de som er alene føler dette sterkere på kroppen og i tillegg lider mange av depresjoner spesielt i den mørke tiden på året. Disse tingene tror man gjerne fører til flere selvmord. Men selv om julen helt sikkert er vanskelig for mange, er det ingen beviser for at dette får selvmordstallene til å skyte i været. Det er heller

ikke belegg for å hevde at flere begår selvmord om vinteren enn om sommeren. Tvert i mot, sier forskerne – på verdensbasis begås flere selvmord om sommeren enn om vinteren.

Julestjerner er giftige

Mange av oss pynter huset med denne vakre stueplanten i julen – og de fleste av oss tror den er svært giftig. Dette stemmer imidlertid ikke. Giftinformasjonen klassifiserer nå julestjernen som en lite giftig plante. Julestjerne kan i verste fall gi mage- og tarmbesvær hvis den spises i litt større mengder, står det å lese på nettsiden.

Lue holder på kroppsvarmen

Det er et velkjent faktum at man mister minst 50% av kroppsvarmen gjennom hodet. Eller er det det? Denne myten stammer sannsynligvis fra en gammel feltmanual fra 70-årene. Forskere kledde folk i arktiske overlevelsesdrakter – men uten lue – og målte kroppstemperaturen deres i ekstremt kalde omgivelser. Etersom hodet var den eneste kroppsdelen som ikke var dekket, ble det antatt at det var her varmen forsvant. Forskere undersøkelser viser imidlertid at det ikke er noe spesielt med hodet når det gjelder kroppstemperatur. Enhver kroppsdelen som ikke er tildekket vil miste varme og senke kjernetemperaturen proporsjonalt. – Er det kaldt ute, bør du dekke til kroppen din, men hvorvidt du vil dekke til hodet er opp til deg, konkluderer forskerne.

Nattspising gjør deg tjukk

Høytidene inviterer til fråtsing. God mat og søtsaker i overflod er selvskrevne gjester i ethvert julehjem. Et vanlig råd for å unngå å legge på seg, er å unngå å spise om natten. Helst skal ikke måltider inntas etter klokken åtte, har man ofte hørt. Ved første øyekast kan det se ut som denne teorien har mye for seg. Svært overvektige mennesker vil ofte fortelle at de ofte spiser natten. Men det ene fører ikke automatisk til det andre, sier Vreeman og Carrol. Oppskriften er enkel: Spiser du mer enn du forbrenner, vil du legge på deg – uansett når på døgnet du inntar kaloriene. Det samme gjelder teorien om at frokostnektene ofte legger på seg. Det er ikke fordi de ikke spiser frokost, men fordi de kompensere for frokosttapet ved å spise mer utover dagen. Det beste rådet for å unngå overvekt, er å spise regelmessig – da er det lettere å unngå overspising og småspising mellom måltidene.

Fyllesyke kan kureres

Fra allergipiller til bananer til cola og søppelmat – kjerringrådene mot fyllesyke er mange. Likevel er det ingen vitenskaplige undersøkelser som konkluderer med at det finnes en kur for fyllesyke. Fyllesyke er resultatet av overdrevet alkoholkonsum. Dermed er den eneste "kuren" mot fyllesyke å unngå å drikke for mye alkohol.

Kilder: British Medical Journal: BMJ 2008;337:a2769