

Góð heilsa er ekki heppni

Mikilvægt er að færa ábyrgðina af neyslu matar og annarrar vöru frá framleiðendum til neytenda. Þeir þurfa að temja sér gagnrýna hugsun og sneiða hjá matvælum og vörum sem innihalda efni sem hafa slæm eða óþekkt áhrif á heilsu þeirra. Þetta segir Una Emilsdóttir læknir. Áhersla sé lögð á umhverfislæknisfræði erlendis en hún sé grátlega lítil hér á landi.

■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Við erum ekki aðeins það sem við borðum heldur einnig það sem við berum á okkur og öndum inn um slímhúðina,“ segir Una Emilsdóttir, sérnámslæknir í almennum lyflækningum, nú staðsett á Landakoti. Óheppni geri fólk almennt ekki veikt, heldur samspil erfða- og umhverfis. Efni úr umhverfinu komist í blóðrásina og geti raskað líkamsstarfsemi.

„Margt spilar saman í veikindum okkar, þar á meðal erfðapættir gagnvart mörgum sjúkdómum. Umhverfið hefur líka áhrif. Ég horfi á umhverfisþættina á sama tíma og fáir velta því fyrir sér hvað í þeim veldur veikindunum,“ segir hún.

„Það skiptir miklu máli að fólk viti að það getur tekið upplýstar góðar ákvarðanir eða virkilega slæmar ákvarðanir. Að það viti að það getur passað upp á sig og börnin sín. Þar spilum við lækna stórt hlutverk.“

Á von á öðru barni

Una útskrifaðist úr læknisfræði frá Kaupmannahafnarháskóla árið 2017. Hún kom úr fyrsta fæðingarorlofi sínu í desemberbyrjun og tekur brátt annað. „Hressandi,“ segir hún og hlær komin 15 vikur á leið að öðru barni sínu. Fyrir á hún 9 mánaða dóttur. „Það er eins gott að spýta í lófana, því mig langar að eiga fleiri en tvö.“ Meðvituð um áhættuþætti litar hún ekki á sér hárið meðan á meðgöngunni stendur.

„Óléttar konur voru sérstaklega varaðar við að lita hárið í umhverfislæknisfræðinni í Danmörku. Þar er það einnig almennt viðurkennt meðal almennings að konur passi sig sérstaklega þegar þær eiga von á barni,“ segir Una sem hefur skapað sér nafn sem fyrirlesari um skaðleg efni í neysluvörum og heilsu. Hún hefur frá árinu 2015 haldið fyrirlestra, fyrst í Lifandi markaði og nú á veitingastaðnum Gló, í Hörpu og fjölda vinnustaða. Þá hefur hún verið viðmælandi í hlaðvörpum og útvarpi.

„Hér á landi er lítil sem enginn fókus á þessa hluti.“

Hún segir að fræinu sem kveikti áhugann á efninu hafi verið plantað í náminu og í hálfis árs námsleyfi hafi hún sökk sér í hlaðvörp um efnið. „Stöðugt er verið að demba yfir okkur nýjungum og efnum sem við þekkjum ekki og hafa ekki verið áhættumetin,“ lýsir Una sem fór að lesa læknatímarit sem aðhyllast umhverfislæknisfræði eftir að áhuginn var kveiktur.

„Ég hef safnað púslum í púsluspilið og mér finnst heildarmyndin vera að skýrast,“ segir hún og bendir á að skaðleg efni séu í sólarvörn, kremum, ilmvötum, í mat og hreinsiefnum sem fólk noti.

„Mér finnst ósanngjarnt gagnvart neytandanum að eitthvað komi á markað og hann neyti þess án þess að vita um að hann sé að skaða sjálfan sig.“ Erfitt sé að hugsa til þess að það sem fólk kjósi í dag geti skaðað það síðar meir. „Mér finnst það mjög súrt.“ Tími sé kominn til þess að fólk staldri við í stað þess að treysta framleiðendum vara til að vernda heilsu sína.

Neytendur óupplýstir

Hún lýsir því hvernig ólíkur lífsstíll myndi ólíka áhættu. Einn sé sólginn í ljósabekki, annar borði brennt ristað brauð, sá þriðji údi vellyktandi um heimilið sitt og sá fjórði blandi þessu öllu saman. Aðalhindrunin sé að fá fólk til að skilja alvöru málsins þar sem aðeins sé um örskammta að ræða í senn. „Það er erfitt að segja einstaklingi sem lifir fínu lífi og hefur það gott að það sem hann geri sé honum skaðlegt,“ segir Una.

„Tuttugu, 30 árum síðar er þessi einstaklingur kominn með sortuæxli með meinvörpum og hugsar: Ég vildi að ég hefði tekið aðrar ákvarðanir á lífsleiðinni. Mig langar að fyrirbyggja að fólk upplifi svona áfall. Það er helsta markmið mitt með þessum fyrirlestrum.“

Meginástæða hindrunarinnar sé sú að upplýsingar um skaðsemina komi fram með tímanum, löngu eftir að neyslan hefist. Hún nefnir veip sem dæmi. Það hafi verið talið ákjósanlegt í stað sígarettina. „Fullkomið dæmi um að neytendur treysta því sem að þeim er rétt, þróa svo með sér lungu á við sjötugan mann á stuttum tíma,“ segir Una.

Gott í dag en slæmt á morgun

„Eins er með orkudrykkjaneyslu hér á landi sem ég hef verulegar áhyggjur af. Ég skoðaði innihald eins þeirra. Þar eru efni sem samsett geta myndað efni sem hefur krabbameinsvaldandi áhrif,“ segir hún, og að ekki sé gefið til kynna í innihaldslýsingu hve mikið sé af hvoru efni fyrir sig.

„Bara það segir mér að ástæða sé til að sleppa neyslunni. Ég óttast að það sama muni gerast og hefur margsinnis gerst í sögunni. Fólk neytir vöru í miklum mæli. Svo kemur kannski í ljós að einhver sjúkdómur verður algengari. Ekki verður þá hægt að útiloka aðra áhættuþætti og benda á hvar upptökin liggja,“ segir hún.

Hún nefnir þekkt dæmi úr sögunni; reykingar, asbest. Þá bætir hún við dæmum um skaðleg efni nútímans: PBA í plasti, triclosan í tannkremsi, paraben í snyrtivörum. „Okkur neytendum er haldið í skugganum,“ segir hún og nefnir hvernig umræða um PBA hafi leitt til nýrra framleiðsluhátta.

„Iðnaðurinn er fljótur að taka við sér og framleiðir PBA-fríar vörur. Síðar kemur í ljós að plastið er þá búið til úr BPS og það er ekki minna hormónatruflandi.“ Neytandinn sé alltaf 10 skrefum á eftir framleiðendum.

Formaldehýð sé annað þekkt skaðlegt efni. „Það uppgötvast á 19. öld og er í málningunni á veggjunum, teppunum á gólfinu og víðar. Það var ekki sett á lista



yfir staðfest krabbameinsvaldandi efni fyrir en árið 2011.“

Hálftómt eða yfirfullt glas

Hún bendir myndrænt á hvernig líkaminn virki. „Ég lýsi þessu sem eiturefnaglassi innra með fólki. Við erum alltaf að verða fyrir þínu eituráhrifum í senn og taka inn hormónatruflandi efni. Alla ævina er þetta glas að fyllast og tæmast.“ Líkaminn hreins sig og afeitri eftir mætti.

„En ef alltaf er bætt á glasið og engar ákvarðanir teknar um að sneiða hjá því sem getur skaðað líkamann, yfirfyllist glasið og það flæðir upp úr,“ segir hún. „Þá getur sjúkdómur tekið sér bólfestu í líkamanum.“ Afeitrunarlíffæri þurfi sinn tíma til að starfa, eins og lifrin og nýrun.

„Ég er að segja þetta svo fólk geti tekið málin í sínar hendur og aukið líkurnar á að það haldi heilsu lengur. Mér finnst það ein mikilvægustu skilaboð sem fólk getur fengið frá okkur læknum,“ segir hún.

Danskir læknar fyrirmyndir

Una nefnir að í Danmörku stígi læknar fram og vari við hættunni í umhverfinu og nefnir Philippe Grandjean, prófessor í umhverfislæknisfræði í Harvard og Syddansk Universitet.

„Hann segir: Ekki borða ólífænan mat, sérstaklega ekki eigirðu von á barni því í móðurkviði eru þau óvarin. Ýmislegt getur því haft áhrif á taugakerfi þeirra,“ hefur Una eftir honum. Hún nefnir einnig nýlega rannsókn á 948 mæðrum frá því þær voru þungaðar til 18 ára aldurs barnanna þeirra sem leidd var af Syddansk

Universitet og Grandjean er meðhöfundur að.

„Hún sýnir fylgni milli skordýraeiturs í blóði mæðranna og þess að börn þeirra væru með ADHD. Rannsóknin sýnir marktæka fylgni og líkurnar á að börnin hefðu ADHD jukust næstum því um helming hjá þeim mæðrum sem höfðu mest skordýraeitur í blóðinu miðað við þær sem höfðu minnst,“ segir Una.

„Þetta segir manni að fáfræði er alsæla og langflestir lifa við hana. Mér finnst það sárt. Mig langar að stoppa fólk á kassa í búðum og benda því á hvað það er að kaupa.“ Ákveðin litarefni í nammi valdi til að mynda einbeitingarörðugleikum hjá börnum.

„Það er skylda að merkja nammi með innihaldslýsingu en það er auðvitað ekki gert þegar það er í nammibarnum,“ segir Una. „Börn eru því að innbyrða efni sem hafa neikvæð áhrif á taugakerfi þeirra.“

En til hvaða ráða grípur hún sjálf nú þegar hún ert ólétt? „Ég nota ekki ilmvatn. Ég hætti að nota ilmkerfi og vellyktandi heima fyrir. Ég hef hent öllum kremum sem ekki eru svansvottuð. Ég nýti öpp sem hjálpa mér að fylgjast með eiturmagni í snyrtivörum, meðal annars eitt sem heitir Think Dirty,“ segir hún.

„Ég hef áttað mig á að ég hef eytt hundruðum þúsunda króna í snyrtivörur sem eru stútfull af ilmefnum og skaða mig því þau hafa hormónatruflandi áhrif. Ég kaupi eins mikið lífrænt og ég get, bæði matvæli og snyrtivörur, og er meðvituð um umhverfið,“ segir hún. Mikilvægt sé að opna umræðuna í mæðravernd hér á landi.

Öfgafullt eða alvöru áhyggjur?

En finnst læknum hún ekki öfgafull? „Ég hef rætt við nokkra lækna sem hafa komið á fyrirlestra mína. Þeir eru áhugasamir. Þeir sem hafa talað við mig vita að ég predika ekki persónulega skoðun mína heldur byggi orð mín á rannsóknum. Ég er ekki að selja neina vöru og hef enga beina hagsmuni heldur vil aðeins fólki vel og vara það við,“ segir hún. „Ég hef óbilandi trú á þessu og áhuga. Þetta er mér hjartans mál.“

Matarhugsun hefur brenglast í fólki

„Næringarfræði var ekki svona flókin í gamla daga. Þá var spurt um prótein, fitu og kolvetni. Nú er staðan sú að búið er að framleiða matarstykki sem eiga að koma í stað máltíðar og fólk hefur misst gagnrýna hugsun,“ segir Una Emilsdóttir læknir og nefnir mikilvægi þess að læknar kynni sér fræðin og hversu mjög þau hafi breyst.

„Menntskælingur hugsar ekki: voðalega er skritið að ég geti skipt út máltíð fyrir orkustykki sem er eins og nammi. Hann hugsar bara hvort kökudeigsbragðið eða súkkulaði sé betra,“ segir hún.

„Ungt fólk hefur alist upp við að hægt sé að fá allan fjandann úti í búð. Vítamín í gúmmíbangsaformi, samanþjöppuð stykki í stað máltíðar með öllu því bragði sem hugurinn gírnist. Þau drekka fjólubláa og bláa orkudrykki, sem líta út fyrir að vera baneitraðir og líkjast engu í náttúrunni,“ segir Una. Helsta gagnrýna hugsunin sem fólk hafi gagnvart mataræði sé hvort það sé fitandi.

„Fólk hugsar um kaloríur. Það hugsar ekki; ætli séu litarefni í þessu sem eru mér skaðleg? Ætli séu hormónatruflandi eða krabbameinsvaldandi efni í vörunni? Fáar konur hugsa um skaðleg efni í snyrtivörum fyrir en eitthvað kemur upp á. Oft er það þegar fólk lendir í áfalli, fær sjúkdómsgreiningu eða upplifir veikindi ættingja.“ Þá fer fólk í naflaskoðun. Það er mikilvægt að efla gagnrýna hugsun fólks um neyslu sína og mataræði.