

The China Study. Introduktion.

Introduktion til T. Colin Campbell: The China Study. Dallas 2006. Oversat af Leif Varmark.

Offentlighedens hunger efter viden og information om ernæringsspørgsmål bliver ved med at forbløffe mig, selv efter at jeg har brugt hele mit arbejdsliv på at tilrettelægge og udføre eksperimenterende forskning indenfor ernæring og sundhed. Diæt-bøger er bestsellers år efter år. Så godt som alle populære ugeblade bringer gode råd om mad og ernæring, aviserne har jævnligt artikler om emnet, og radio og TV udsender konstant programmer om kost og sundhed.

Trods denne syndflod af informationer er du så sikker på, hvad du bør gøre for at få et bedre helbred?

Bør du købe økologiske fødevarer for ikke at blive udsat for pesticider? Er kemikalier i miljøet en hovedårsag til kræft? Eller er dit helbred »forudbestemt« af dine medfødte gener? Er det rigtigt, at man bliver overvægtig af kulhydrater? Bør du være bekymret over al den fedt, du spiser, eller behøver du kun at bekymre dig over mættet fedt og trans-fedt? Bør vi tage vitaminpiller, og hvilke? Køber du mad, der er beriget med ekstra fibre? Er det godt at spise fisk, og i så fald hvor tit? Kan sojaprodukter forebygge hjertesygdomme?

Mit gæt er, at du ikke er særlig sikker på, hvad du skal svare på disse spørgsmål. Og hvis det er tilfældet, så er du ikke alene om det. Trods de mangfoldige informationer og meninger, der er i omløb, er der meget få mennesker, der reelt ved, hvad de skal gøre for at få et bedre helbred.

Det er ikke fordi der mangler forskning. Den findes. Vi ved enormt meget om sammenhængene mellem ernæring og sundhed. Men den egentlige videnskab ligger begravet under en skrammelbunke af irrelevante og endog skadevoldende påstande – junk-videnskab, mode-diæter og propaganda fra fødevarerindustrien.

Det vil jeg gerne lave om på. Jeg vil gerne give dig en ny tilgang til forståelse af ernæring og sundhed, en tilgang, der rydder din forvirring af vejen, forebygger og behandler sygdomme og tillader dig at leve et mere tilfredsstillende liv.

Jeg har været »inden for systemet« i næsten 50 år, på de højeste niveauer. Jeg har planlagt og styret store forskningsprojekter, besluttet hvilke projekter der skulle modtage fondsmidler og »oversat« enorme mængder af videnskabelig forskning til rapporter til brug for nationale ekspertpaneler.

Efter en lang karriere inden for forskning og sundhedspolitik forstår jeg nu, hvorfor amerikanerne er så forvirrede. Som skatteyder, der betaler regningen for forskning og sundhedspolitik i Amerika, fortjener du at vide, at mange af de almindeligt udbredte påstande omkring mad, sundhed og sygdom er forkerte:

- Syntetiske kemikalier i miljøet og i din mad – hvor problematiske de end er – er ikke hovedårsagen til kræft.
- De gener, du har arvet fra dine forældre, er ikke blandt de mest afgørende faktorer, der bestemmer om du bliver offer for nogle af de ti mest almindelige dødelige sygdomme.
- Drømmen om, at genetisk forskning engang vil føre til opdagelsen af sygdomsbekæmpende medicin, ignorerer mere virkningsfulde løsninger, som kan iværksættes her og nu.
- Minutiøs kontrol over dit indtag af kulhydrater, fedt, kolesterol, omega-3 fedt etc. sikrer ikke din sundhed på langt sigt.
- Vitaminer og kosttilskud giver dig ikke langtidsbeskyttelse mod sygdom.
- Medicinsk og kirurgisk behandling helbreder ikke de sygdomme, som dræber flest amerikanere.
- Din læge ved sandsynligvis ikke, hvad du skal gøre for at du kan blive så sund som muligt.

Det er min hensigt intet mindre end at omdefinere, hvad vi bør opfatte som god ernæring. De provokerende resultater fra mine fire årtier med biomedicinsk forskning, inklusive resultaterne fra 27 års laboratoriearbejde, beviser, at du kan redde dit liv ved at spise rigtigt.

Jeg beder dig ikke om at tro på »sandheder«, der bygger på mine personlige observationer, som visse populære forfattere gør. Der er mere end 750 referencer i denne bog, og langt de fleste af dem er førstehånds informationskilder, som omfatter hundredvis af andre forskeres videnskabelige publikationer, som viser vejen til mindre kræft, færre hjertesygdomme, færre blodpropper, mindre fedme, mindre sukkersyge færre autoimmune sygdomme, mindre knogleskørhed, mindre Alzheimer's, færre nyresten og mindre blindhed.

Nogle af de forskningsresultater, som er publiceret i de mest ansete videnskabelige tidsskrifter, viser at

- Kostændring kan gøre det muligt for sukkersygepatienter at lægge medicinen på hylden.
- Hjertesygdom kan standses og afvikles alene gennem kosten.
- Brystkræft er relateret til blodets niveauer af kvindelige hormoner, hvilket defineres af den mad, vi spiser.
- Mælkeprodukter kan forøge risikoen for prostatakræft.
- Antioxidanter, som findes i frugt og grøntsager, er forbundet med forbedret mental præstation i alderdommen.
- Nyresten kan forhindres gennem sund kost.
- Type 1 diabetes, en af de mest ødelæggende sygdomme, som kan ramme et barn, er overbevisende forbundet med spædbarnets ernæring.

Disse forskningsresultater demonstrerer, at en sund kost er det kraftigste våben, vi har mod sygdomme og dårligt helbred. At forstå disse videnskabelige kendsgerninger har ikke blot betydning for en forbedret sundhedstilstand. Det har også dybtgående konsekvenser for hele vort samfund. Vi bliver *nødt til* at finde ud af, hvorfor det er de forkerte oplysninger, der dominerer i vort samfund, hvorfor vi har taget så voldsomt fejl omkring måden vi forsker i kost og sygdom på, og hvordan vi fremmer sundhed og bekæmper sygdom.

Uanset hvordan man måler det, så er Amerikas sundhed for nedadgående. Vi bruger langt mere pr. indbygger på sundhedsudgifter end noget andet samfund i verden, og dog er to tredjedele af amerikanerne overvægtige og mere end 15 millioner amerikanere har diabetes, et antal som stiger hastigt. Vi bliver ofre for hjertesygdomme lige så ofte, som vi gjorde for 30 år siden, og Krigen mod Kræft, som blev lanceret i 1970'erne, har været en ynkelig fiasko. Halvdelen af amerikanerne har et eller andet sundhedsproblem, som kræver receptpligtig medicin hver uge, og mere end 100 millioner amerikanere har for højt kolesteroltal.

For at gøre det hele værre er vi i færd med at føre vor ungdom ud ad et sidespor mod sygdom tidligere og tidligere i deres liv. En tredjedel af de unge mennesker i dette land er overvægtige eller i risikozonen for overvægt. Flere og flere bliver ofre for en form for sukkersyge, som tidligere kun sås hos voksne, og disse unge mennesker tager nu mere receptpligtig medicin end nogensinde før.

Alle disse problemer kan koges ned til tre ting: morgenmad, frokost og aftensmad.

For mere end 40 år siden, ved begyndelsen af min karriere, ville jeg aldrig have gættet på, at vores mad hænger så tæt sammen med vores sundhedsproblemer. I årevis spekulerede jeg ikke noget videre over, hvilken slags mad det var bedst at spise. Jeg spise bare, hvad alle og enhver spiste – det man sagde var god mad. Vi spiser alle samme det, der smager godt, det der er bekvemt, og det vores forældre spiser. De fleste af os lever inden for et sæt kulturelle rammer, som definerer vores mad-ønsker og madvaner.

Dette gjaldt også mig. Jeg voksede op på en gård med malkekvæg, hvor mælk var afgørende for vores eksistens. Vi fik fortalt i skolen, at koens mælk gav os stærke, sunde knogler og tænder. Det

var naturens mest perfekte føde. På vores kvægfarm producerede vi det meste af vores egen mad i haven eller på markerne.

Jeg var den første i vores familie, der kom på college. Jeg studerede præ-veterinær medicin på Penn State universitetet og gik derefter på veterinærskolen på Georgia universitet i et årstid, indtil Cornell universitet lokkede mig med et stipendium, hvis jeg ville tage afgangseksamen i husdyrernæring der. Jeg flyttede så dertil, delvis fordi de ville betale mig for at studere i stedet for at jeg skulle betale dem, og der tog jeg min kandidatgrad. Jeg var den sidste kandidatstuderende under professor Clive McCay, en Cornell-professor, der var blevet berømt for at have forlænget forsøgsrottens liv ved at fodre dem med mindre mængder mad, end de ville have spist af sig selv. Mit Ph. D.-projekt på Cornell drejede sig om at finde bedre metoder til at få køer og får til at vokse hurtigere. Jeg forsøgte at forbedre vores evner til at producere animalsk protein, hvilket var selve kernepunktet i det man havde fortalt mig var »god ernæring«.

Jeg var godt på vej til at blive talsmand for, at man skulle spise mere kød, mælk og æg for at fremme sundheden. Det var en logisk følge af min opvækst på kvægfarmen, og jeg var stolt af, at amerikansk kost var den bedste i verden. I disse bevidsthedsdannende år stødte jeg ofte på det tilbagevendende tema: vi spiste uden tvivl den »rigtige mad«, især masser af animalsk protein af høj kvalitet.

En stor del af min tidlige karriere tilbragte jeg med at arbejde med to af de mest giftige kemikalier, som nogensinde er blevet opdaget – dioxin og aflatoxin. I begyndelsen arbejdede jeg på MIT (Massachusetts Institute of Technology), hvor jeg blev sat på et mysterium i forbindelse med kyllingefoder. Millioner af kyllinger døde hvert år af et ukendt giftstof i deres foder, og jeg fik ansvar for at isolere og bestemme strukturen af dette kemikalie. Efter to og et halvt år lykkedes det mig at opdage dioxin, formodentlig det mest giftige kemikalie, man nogensinde har fundet. Dette kemikalie har siden vundet verdensomspændende opmærksomhed, især fordi det indgik som en del af plantegiften 2,4,5-T eller Agent Orange, som blev brugt til at afløve skove under Vietnamkrigen.

Efter af jeg var holdt op på MIT og havde fået en fakultetsstilling på Virginia Tech, begyndte jeg at koordinere den tekniske assistance i forbindelse med et landsomfattende projekt i Filippinerne, som tog sig af fejlnærede børn. En del af projektet udviklede sig til en undersøgelse af den usædvanligt høje forekomst af leverkræft, normalt en voksen-sygdom, hos filippinske børn. Man antog, at høj indtagelse af aflatoxin, en svampegift fundet i jordnødder og majs, var årsag til problemet. Aflatoxin er blevet kaldt for et af de kraftigste carcinogener, som eksisterer.

I ti år var vores hovedformål i Filippinerne at forbedre ernæringstilstanden hos fattige børn, et projekt, der blev finansieret af The U. S. Agency for International Development. I den periode oprettede vi 110 selvhjælpscentre for ernæringsuddannelse over hele landet.

Hensigten med disse bestræbelser var ganske enkelt at sikre, at børnene fik så meget protein som muligt. Det var en udbredt forestilling, at en stor del af børns fejlnæring verden over skyldtes mangel på protein, især fra animalske fødevarer. Universiteter og regeringer verden over arbejdede på at mindske den formodede »protein-kløft« i udviklingslandene.

I løbet af dette projekt opdagede jeg imidlertid en hidtil skjult hemmelighed: *De børn, som spiste en kost med det højeste protein-indhold, havde størst sandsynlighed for at få leverkræft!* De var børn af de rigeste familier.

I det følgende blev jeg opmærksom på en forskningsrapport fra Indien, som fremlagde nogle yderst provokerende, men relevante resultater: De indiske forskere havde studeret to grupper af rotter. Den ene gruppe gav man det kræftfremkaldende aflatoxin samt et foder, som indeholdt 20 % protein, hvilket svarer til noget nær niveauet i vestlig kost. Den anden gruppe fik samme mængde aflatoxin, men her var der kun 5 % protein i foderet. Det utrolige var, at hvert eneste af de dyr, der havde fået 20 % protein, havde tegn på leverkræft, medens hvert eneste af de dyr, der havde fået 5 % protein, havde undgået leverkræft. Det var et 100-0-resultat, som ikke levnede mindste tvivl om, at kosten havde overtruffet de kemiske carcinogener - oven i købet meget kraftige carcinogener - i kontrollen over kræften.

Disse oplysninger modsagde alt, hvad jeg havde lært. Det var kættersk at sige, at protein ikke var sundt, for ikke at sige at det fremmede kræft. Det var et afgørende øjeblik i min karriere. At begynde at undersøge et så kontroversielt spørgsmål så tidligt i min karriere var ikke et særligt klogt valg. Ved at rejse tvivl om protein og animalsk-baseret ernæring i det hele taget risikerede jeg at blive stemplet som kætter, også selv om jeg bestod prøven i »god videnskab«.

Men jeg har aldrig været meget for at følge spillets regler bare for at følge regler. Da jeg først havde lært at styre et hestespand eller en kvæghjord, at jage vilde dyr, at fiske i vores å og arbejde i marken, lærte jeg også, at selvstændig tænkning var en del af spillet. Når der opstod problemer langt ude i terrænet, blev jeg nødt til selv at finde ud af, hvad jeg skulle gøre. Det var ét stort klasselokale, hvilket enhver bondedreng kan fortælle dig. Og den følelse af selvstændighed har hængt ved lige til i dag.

Derfor, stillet over for en vigtig beslutning, besluttede jeg mig for at påbegynde et dybtgående laboratorieforskningsprogram, som skulle udforske den rolle, som kost og ernæring, i særdeleshed protein, spillede for udviklingen af kræft. Mine kolleger og jeg var meget forsigtige med opstilling af vores hypoteser, meget omhyggelige med udformningen af vores metoder og konservative i tolkningen af vores resultater. Jeg valgte at gennemføre denne undersøgelse på et meget basalt videnskabeligt niveau, ved at studere de biokemiske detaljer i udviklingen af kræft. Det var vigtigt at forstå, ikke blot om, men også hvordan protein eventuelt kunne fremme kræft. Sådan ville vi få det bedste ud af det. Ved omhyggeligt at følge reglerne for korrekt videnskab, ville jeg blive i stand til at studere et provokerende emne uden at fremprovokere de refleksreaktioner, som altid opstår omkring radikale ideer. Efterhånden blev denne undersøgelse støttet gennem 27 år med betydelige beløb fra de mest anerkendte og ombejlede fonde (for det meste National Institute of Health (NIH), American Cancer Society og American Institute for Cancer Research). Derefter blev vores resultater gennemgået (for anden gang) med henblik på offentliggørelse i de bedste videnskabelige tidsskrifter.

Det vi fandt ud af, var chokerende. Lav-protein diæter hæmmede igangsættelsen af kræft med aflatoxin, uanset hvor meget af dette carcinogen vi tilsatte dyrenes foder. Og hvis kræften var sat i gang, blokerede lav-protein diæter også dramatisk for yderligere kræftudvikling. Med andre ord: de kræftfremkaldende virkninger af dette højt carcinogene kemikalie blev gjort ubetydelige takket være en lav-protein diæt. *Faktisk viste diætens protein sig at have så kraftig effekt, at vi kunne slå kræftvæksten til og fra ved ganske enkelt at ændre på den mængde protein, dyrene fik at spise.*

Endvidere: den mængde protein, vi fodrede dyrene med, var den samme som vi mennesker almindeligvis spiser. Vi brugte ikke ekstraordinære doser, hvilket ofte er tilfældet i lignende studier.

Men det var ikke alt. Vi opdagede, at det ikke var al slags protein, der havde denne virkning. Hvilken slags protein fremmede konsekvent og voldsomt kræftudviklingen? Kasein, som udgør op til 87 % af komælken protein, fremmede alle stadier af kræftens udvikling. Hvilken slags protein fremmede ikke kræft, selv ikke ved høje niveauer? De sikre proteiner var fra planter, inklusive hvede og soja. Efterhånden som dette billede tegnede sig, blev det en stor udfordring for mig, og til sidst krakelerede en hel del af mine mest yndede forestillinger.

Men jeg lod det ikke blive ved disse forsøgsstudier med dyr. Jeg begyndte at organisere det mest omfattende forskningsprojekt vedrørende kost, livsstil og sygdomme, som nogensinde er blevet gennemført med mennesker i den biomedicinske forsknings historie. Det var et massivt foretagende bragt i stand gennem et samarbejde mellem Cornell universitet, Oxford universitet og Det kinesiske Akademi for Forebyggende Medicin. New York Times kaldte det »Epidemiologiens Grand Prix«. Dette projekt undersøgte en bred vifte af sygdomme, kostvaner og livsstilsfaktorer i Kinas landdistrikter og senere i Taiwan. Projektet, som blev almindelig kendt som »The China Study«, resulterede efterhånden i *mere end 8000 statistisk signifikante sammenhænge mellem sygdomme og forskellige kostrelaterede faktorer.*

Det der gjorde dette projekt særligt bemærkelsesværdigt er, at blandt de mange forbindelser, som er relevante mellem kost og sygdom, var der så mange, der førte til samme konklusioner:

mennesker, der fortrinsvis levede af animalsk baseret kost, fik flest kroniske sygdomme. Selv indtagelsen af forholdsvis små mængder animalsk kost var forbundet med alvorlige konsekvenser. Mennesker, som fortrinsvis spiste plantebaseret kost, var sundere og mere tilbøjelige til at undgå sygdomme. Disse resultater kunne ikke ignoreres. Fra de første eksperimenterende forsøg med dyr vedrørende virkningerne af animalsk protein til dette massive studie af menneskers kostmønstre viste resultaterne sig at være entydige. Sundhedstilstanden hos mennesker, der spiste henholdsvis animalsk eller plantebaseret kost, var bemærkelsesværdig forskellig.

Jeg stillede mig imidlertid ikke til tåls med resultaterne fra vores dyrestudier og det omfattende menneskestudie i Kina, hvor stort et indtryk de end gjorde. Jeg begyndte at indsamle andre forskeres resultater, og de viste sig at være nogle af de mest spændende forskningsresultater i de sidste 50 år.

Denne nyere forskning – som beskrives i Del II i denne bog – viser, at hjertesygdomme, diabetes og fedme kan standses og afvikles ved hjælp af en sund kost. Anden forskning viser, at forskellige kræftformer, autoimmune sygdomme, knoglesygdomme, nyresygdomme, syns- og hjerneforstyrrelser i alderdommen (som f.eks. kognitiv dysfunktion og Alzheimer's) på overbevisende måde er påvirket af den mad, vi spiser. Og det vigtigste: den kost, vi taler om, og som altså viser sig at kunne afvikle og/eller forebygge disse sygdomme, er den samme naturlige, plantebaserede kost, som jeg i løbet af mine laboratoriestudier og The China Study opdagede kunne fremme optimal sundhed. *De videnskabelige resultater er entydige.*

Men: til trods for styrken af disse informationer, til trods for det håb, denne viden skaber og til trods for det presserende behov, der eksisterer for en sådan forståelse af sammenhængen mellem ernæring og sundhed – så er folk stadig forvirrede. Jeg har venner med hjertesygdomme, som har resigneret og givet op og underkastet sig hvad de opfatter som en uundgåelig skæbne. Jeg har talt med kvinder, som er så skrækslagne for brystkræft, at de tænker på at få deres bryster, endog deres døtres bryster, opereret bort, som om det var den eneste mulighed for at mindske risikoen. Utroligt mange mennesker, jeg har mødt, er ført ud på et sidespor af sygdom, modløshed og forvirring med hensyn til deres helbred og hvad de kan gøre for at beskytte det.

Amerikanerne er forvirrede, og i denne bog fortæller jeg hvorfor. Svaret, som diskuteres i bogens Del IV, har at gøre med, hvordan oplysninger om sundhed og sygdom bliver produceret og kommunikeret ud, og med hvem der kontrollerer disse aktiviteter. Fordi jeg har arbejdet bag kulisserne i så mange år med at skabe og formidle sundhedsoplysning, har jeg set hvad der virkelig går for sig – og jeg er rede til at fortælle verden, hvad der er galt med dette system. Adskillelsen mellem regering, industri, videnskab og den medicinske verden er blevet udvisket. Forskellen mellem at skabe profit og fremme sundheden er blevet udvisket. Disse problemer inden for det etablerede system viser sig ikke som Hollywood-agtige korruptionsdramaer. Problemerne er langt mere subtile og langt mere farlige. Resultatet er enorme mængder af misinformation, for hvilke amerikanerne betaler dobbelt: de betaler skattepenge til forskning og de betaler skattepenge til et sundhedssystem, som behandler sygdomme, der i stort omfang kunne være forebygget.

Hele denne historie, som begynder med min personlige baggrund og kulminerer i en ny forståelse af ernæring og sundhed, er emnet for denne bog. Efter at jeg havde tilbragt min tid på MIT og Virginia Tech og derefter kom tilbage til Cornell for tredve år siden, blev jeg betroet den opgave at integrere viden, teori og metoder fra kemi, biokemi, fysiologi og toksikologi til et nyt ernæringskursus på højt niveau. For seks år siden lancerede jeg et nyt valgfrit fagkursus på Cornell universitet, som jeg kaldte Vegetarisk ernæring. Det var det første kursus af sin slags i den amerikanske universitetsverden, og det er blevet langt mere populært, end jeg kunne have forestillet mig. Kurset fokuserer på sundhedsværdien i en plantebaseret kost.

Efter fire årtier med videnskabelig forskning, undervisning og politisk arbejde på samfundets højeste niveauer, føler jeg nu, at jeg på tilfredsstillende måde er i stand til at samarbejde disse forskellige fagområder til en overbevisende fortælling. Det har jeg gjort i mit seneste kursus, og

mange af mine studenter kommer og fortæller mig, at deres liv er forandret til det bedre, når semestret er forbi.

Dette er, hvad jeg gerne vil gøre for dig. Jeg håber også for dig, at dit liv vil blive forandret.