

## Gravide bør ta kosttilskudd!

**Norske myndigheter er generelt skeptiske til kosttilskudd, men anbefaler kvinner i fertil alder å ta tilskudd av folat og B<sub>12</sub> fordi mangler på disse B-vitaminene blant annet kan føre til fødselsdefekter. Det foreligger imidlertid ingen tilsvarende anbefalinger for vitamin C eller E, selv om det er godt dokumentert at disse vitaminene kan motvirke spontanaborter, fødselsvansker og spedbarnsdødelighet.<sup>1</sup>**

Tekst Andrew W. Saul

Oversatt/tilrettelagt av Dag Viljen Poleszynski

Det er rett og slett utrolig hva folk er blitt fortalt om vitaminer. Pressen forsøker blant annet å skremme kvinner fra å ta kosttilskudd før og under graviditeten.<sup>2,3</sup> Det hadde du vel ikke forventet?

Flere av mine venner som jobber som misjonærer, har spurt meg om vitamin C-tilskudd kan hjelpe urfolkene de arbeider med i søramerikanske regnskoger. Siden jeg mener at vitamin C-tilskudd er nyttig for alle mennesker, sa jeg "ja". De tok hensyn til dette, og i mange år har de nå gitt doser på mange tusen milligram askorbinsyrepulver til de innfødte hver dag. Resultatet er at aborttallene og barnedødeligheten har falt.

### Vitamin C beskytter mor og baby

Langt fra å være abortfremkallende bidrar faktisk vitamin C til en sunn graviditet helt fra starten. Barnelegen Lendon H. Smith (1921-2000), som var kjent for et nordamerikansk TV-publikum som "Barnas lege", hadde dette å si: "Vitamin C er vårt beste forsvar, og alle bør ta det selv før fødselen. Tre tusen milligram daglig for den gravide kvinnen er en start. Barnet bør få 100 mg per dag per fylte måned".

I århundrer var blødninger etter fødselen en ledende dødsårsak under barsel. Blødning forekommer svært ofte blant pasienter med vitamin C-mangel.<sup>4</sup> Optimal dosering av vitamin C forhindrer blødninger og redder kvinners liv. En av årsakene er at vitamin C styrker veggene i kroppens store og små blodkar. En kjent forsker har uttalt følgende:

"Skadelige virkninger er feilaktig blitt tilskrevet vitamin C, inkludert hypoglykemi, skjorbuk etter opphør av vitamin C-inntak, infertilitet, skade på DNA (mutagenese) og ødeleggelse av vitamin B<sub>12</sub>. Helsepersonell bør snart innse at vitamin C ikke har slike virkninger".<sup>5</sup>

Legen Frederick R. Klenner (1907-84) ga svært store doser av vitamin C til over 300 gravide kvinner og rapportert nesten ingen komplikasjoner i noen svangerskap eller fødsler.<sup>6,7</sup> Sykepleiere i Reidsville, Nord-Karolina, la faktisk merke til at de friskeste og lykkeligste spedbarna var "vitamin C-babyer". Dr. Abram Hoffer (1917-2009) rapporterte også at han hadde observert fullstendig fravær av misdannelser hos barn født av gravide kvinner som på hans anbefaling inntok vitamin C under svangerskapet.

Her er Klenners anbefalte vitamin C-inntak:

- 1) 4 000 mg hver dag i løpet av første trimester (første tre månedene av svangerskapet)
- 2) 6 000 mg hver dag i løpet av andre trimester
- 3) 8 000-10 000 mg hver dag i løpet av tredje trimester

Noen kvinner inntok 15 000 mg (15 g) daglig i løpet av tredje trimester. Det forekom ingen spontanaborter i hele denne gruppa på 300 kvinner.

Klenner ga store doser i injeksjoner av vitamin C til 80 prosent av kvinnene ved innleggelse på sykehus for å føde. Selv med bare oralt tilskudd av vitamin C var resultatene fantastiske. Først og fremst varte fødselen kortere og var mindre smertefull. (Mine barns mor, som hadde rier i 2 timer og 45 minutter, hvorav selve fødselen varte i 1 time og 45 minutter, kan bekrefte dette.) For det andre ble strekkmerker sjelden sett. (Jeg kan gå god for dette også.) For det tredje forekom ingen blødninger i det hele tatt etter fødselen. Det forekom heller ingen tegn til forgiftning og ingen hjerteproblemer.

Blant Klenners pasienter var Fultz-firlingene, som på 1940-tallet var de eneste firlingene som hadde overlevd i det sørøstlige USA<sup>8</sup> (Nord-Karolina).

Vitamin C bidrar til og med under unnfangelsen. Vitamin C-tilskudd øker sædproduksjonen. Flere spermier, sterkere sædceller og bedre svømming kan observeres i løpet av bare fire dager etter et inntak på 1 000 mg per dag, viste en studie fra Universitet i Texas. Dette har vært kjent i over 30 år, siden det først ble rapportert i *Medical Tribune* 11. mai 1983.<sup>9,10</sup>

### **Bedre sex med vitamin C-tilskudd?**

Et randomisert, dobbeltblind, placebokontrollert 14-dagers forsøk med 3 000 mg vitamin C per dag rapportert om større samleiefrekvens. Vitamin C-gruppa (men ikke placebo-gruppa) opplevde også en nedgang i Becks depresjonsindeks.<sup>11</sup> Dette skyldes trolig at vitamin C stimulerer utskillelsen av katekolaminer<sup>12</sup> [adrenalin, noradrenalin, dopamin, red. anm.], reduserer stressresponsen, angst for fremmede (*approach anxiety*) og forsterker dopaminets dempende virkning på prolaktinutskillelsen, bedrer vaskulær funksjon og øker utskillelsen av oxytocin. Disse prosessene er relevante for seksuell atferd og humør.<sup>13,14</sup>

Tilskudd av vitamin C er også gunstig for raskt reproduserende kaniner og utrolig fruktbare fisker.<sup>15,16</sup> Det rare er at fisk og kaniner lager sitt eget vitamin C i kroppen hele døgnet. Mennesker verken gjør eller kan dette. Hvis dyr som selv kan lage vitamin C har nytte av enda mer, må vi anta at folk som ikke kan lage vitamin C (alle mennesker), vil ha enda større nytte av tilskudd.

### **Vitamin E mot abort**

Dette har vært allment kjent i snart 80 år:

”1922 var året da Sovjetunionen ble dannet og Alexander Graham Bell (f. 1847) døde. Det var dessuten det året da vitamin E ble oppdaget av Herbert McLean Evans (1882-1971) og Katherine Scott Bishop.<sup>17</sup> I 1936 hadde Evans’ gruppe isolert alfa-tokoferol fra hvetekimolje. Vitamin E begynte å bli satt stor pris på og konsekvensene av mangler bedre kjent. *Health Culture Magazine* skrev i januar 1936: ”Fruktbarhetsfaktoren i mat kalles nå vitamin E. Vordende mødre trenger vitamin E for å sikre at fosteret får utvikle seg til en fullstendig og naturlig avslutning på svangerskapet. Hvis hennes diett mangler vitamin E, er kvinnen svært tilbøyelige til å abortere. Det er vanskeligere å sikre en rikelig tilførsel av vitamin E i det daglige kostholdet enn å sikre en tilstrekkelig tilførsel av et hvilken som helst annet kjent vitamin”.

Så tidlig som i 1931 behandlet Vogt-Møller fra Danmark med hell gjentatte aborter hos kvinner med vitamin E fra hvetekimolje. Fram til 1939 hadde han behandlet flere hundre kvinner med en suksessrate på omkring 80 prosent. I 1937 hadde både Young i England og

brødrene Shute i Canada rapportert om suksess i å bekjempe fare for abort i tillegg til svangerskapsforgiftning. A. L. Bacharachs statistiske analyse<sup>18</sup> fra 1940 av publiserte kliniske resultater ”viser med sikkerhet at vitamin E er av verdi ved gjentatt aborter.”

”Men da [tallene for anbefalt minimum dagsbehov] først kom ut i 1941, ble vitamin E ikke nevnt. Vitamin E ble ikke anerkjent av USAs mat- og legemiddeladministrasjon (FDA) som nødvendig for menneskelig eksistens før 1959, og ingen statlige anbefalinger for vitamin E forelå noe sted før 1968.”<sup>19</sup>

Et dagsinntak av vitamin E (på minst 135 mg, kanskje 270 mg) reduserer risikoen for spontanabort. Allerede på slutten av andre verdenskrig forelå dusinvis av medisinske studier som bekrefter dette.<sup>20</sup>

### **Livsviktige vitaminer for graviditet**

Vitamintilskudd gir sunnere babyer. De første ukene av svangerskapet er spesielt avgjørende for utvikling av embryoet. Likevel begynner mange kvinner å spise riktig og ta nødvendige vitamintilskudd først når de vet at de er gravide. Dette er uker eller måneder for seint. Ernæringsbehovet øker i løpet av svangerskapet. Til og med ADI (anbefalt dagsinntak) er høyere for gravide. Dette kan være åpenbart for deg, men mange kvinner har et veldig dårlig allment kosthold. I et forgjeves forsøk på å ”få all den næringa de trenger fra en balansert diett” mens de ”spiser for to”, har de tendens til å spise mer av det samme, dårlig kostholdet. Å fortelle kvinner at de *ikke* bør ta kosttilskudd før de blir gravide, er en sann tragedie som verken media og medisinske yrkesutøvere bør få tilgivelse for.

Man kan bare lure på hvorfor media mislykkes gang på gang å nevne hvilke fordeler vitamintilskudd gir mor og baby. Her er hva gravide har gått glipp av:

- Hvis de virkelig ønsker å unngå aborter og misdannelser, må de unngå rusmidler av alle slag, reseptbelagte og reseptfrie medikamenter. Unngå alkohol, sigaretter og alle medikamenter bortsett fra de mest essensielle.
- Vitaminer er tryggere og langt sikrere enn narkotika. Et virkelig godt kosthold, optimalt supplert med en daglig multivitaminpille pluss passende mengder andre vitaminer, vil langt på beskytte mor og baby.

\*\*\*\*\*ramme\*\*\*\*\*

### **Vitamintilskudd og svangerskap - lesetips**

Frederick R. Klenner's megaterapi med vitamin C:  
<http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html> og  
[http://www.doctoryourself.com/klenner\\_table.html](http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html)

Case HS. Vitamines and pregnancy: The Real Story. CA: Basic Health Publications, 2014. Under utgivelse.

Hillemann HH. The Spectrum of congenital defect, experimental and clinical. Journal of Applied Nutrition 1961; 14: 2-81. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/13714362>

Smith L, red. Clinical guide to the use of vitamin C: the clinical experiences of Frederick R. Klenner, MD. Tacoma, WA: Life Sciences Press, 1988.

[http://www.whale.to/a/smith\\_b.html](http://www.whale.to/a/smith_b.html) og [http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical\\_guide\\_1988.htm](http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical_guide_1988.htm)

\*\*\*\*\*Ramme\*\*\*\*\*

### **Om forfatteren**

Andrew W. Saul (f. 1955) fra Rochester, New York, bor i Brockport (NY) med kone og to barn. I 1973 studerte han i Canberra, Australia, og tok så en bachelor i biologi ved Brockport statsuniversitet (1974). Etter et studieopphold ved Universitetet i Ghana tok han en mastergrad i pedagogikk i Brockport (1989) og en PhD i etologi ved Greenwich Universitet på Hawaii (1995). Saul har vært konsulent i naturmedisin og forfatter siden 1976 og forelest i biologi, rusmiddelmissbruk, cellebiologi og ernæring ved en rekke læresteder. I 1999 opprettet han [www.DoctorYourself.com](http://www.DoctorYourself.com). Han har skrevet over 20 bøker om ortomolekylær medisin, tallrike fagartikler og har vært tilknyttet *Journal of Orthomolecular Medicine* fra 2002, medlem av redaksjonen fra 2010 og redaktør fra 2011. E-post: [omns@orthomolecular.org](mailto:omns@orthomolecular.org).

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

### **Redaksjonsrådet i OMNS:**

Ian Brighthope, lege (Australia)  
Ralph K. Campbell, lege (USA)  
Carolyn Dean, lege og naturopatisk lege (USA)  
Damien Downing, lege (Storbritannia)  
Dean Elledge, tannlege, MS (USA)  
Michael Ellis, lege (Australia)  
Martin P. Gallagher, lege, kiropraktor (USA)  
Michael Gonzalez, lege, dr.med. (Puerto Rico)  
William B. Grant, PhD (USA)  
Steve Hickey, PhD (Storbritannia)  
Michael Janson, lege (USA)  
Robert E. Jenkins, kiropraktor (USA)  
Bo H. Jonsson, lege, dr.med. (Sverige)  
Peter H. Lauda, lege (Østerrike)  
Thomas Levy, lege, jurist (USA)  
Stuart Lindsey, farmasøyt (USA)  
Jorge R. Miranda-Massari, farmasøyt (Puerto Rico)  
Karin Munsterhjelm-Ahumada, lege (Finland)  
Erik Paterson, lege (Canada)  
W. Todd Penberthy, PhD (USA)  
Gert E. Schuitemaker, PhD (Nederland)  
Robert G. Smith, PhD (USA)  
Jagan Nathan Vamanan, lege (India)  
Atsuo Yanagisawa, lege, dr.med. (Japan)

\*\*\*\*\*

### **Kilder:**

<sup>1</sup> Saul AW. Not taking supplements causes miscarriage, birthing problems, infant mortality. Orthomolecular News Service, 17. s.2014; 17. januar.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

<sup>2</sup> <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2546477/Taking-multivitamins-raise-risk-miscarriage-Mothers-likely-lose-baby-taking-supplements-six-weeks-conception.html>

<sup>3</sup> <http://ije.oxfordjournals.org/content/early/2014/01/21/ije.dyt214.abstract>

<sup>4</sup> <http://www.doctoryourself.com/mccormick.html>

- 
- <sup>5</sup> Levine M, Rumsey SC, Daruwala R mfl. Criteria and recommendations for vitamin C intake. JAMA 1999; 281: 1415-23. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=189543>
- <sup>6</sup> <http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html>
- <sup>7</sup> Stone I. The Healing Factor. New York: Grosset og Dunlap, 1972. Se Kapittel 28. <http://vitamincfoundation.org/stone/>
- <sup>8</sup> List of multiple births. [http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_multiple\\_births](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_multiple_births)
- <sup>9</sup> <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=386823>
- <sup>10</sup> Dawson EB, Harris WA, Teter MC mfl. Effect of ascorbic acid supplementation on the sperm quality of smokers. Fertility and Sterility 1992; 58 (5): 1034-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1426355>
- <sup>11</sup> Beck depression inventory. [http://en.wikipedia.org/wiki/Beck\\_Depression\\_Inventory](http://en.wikipedia.org/wiki/Beck_Depression_Inventory)
- <sup>12</sup> Daoud KM, Ayyadi MA. CLXXVIII. The relation between vitamin C and adrenaline. Biochemical Journal 1938; 4. april: 1424-34. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1264207/>
- <sup>13</sup> Brody S. High-dose ascorbic acid increases intercourse frequency and improves mood: a randomized controlled clinical trial. Biological Psychiatry 2002; 52 (4) :371-4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12208645>
- <sup>14</sup> Dawson EB, Harris WA, Rankin WE mfl. Effect of ascorbic acid on male fertility. Annals of The New York Academy of Sciences 1987; 498: 312-23. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3476000>
- <sup>15</sup> Yousef MI, Abdallah GA, Kamel KI. Effect of ascorbic acid and vitamin E supplementation on semen quality and biochemical parameters of male rabbits. Animal Reproductive Science 2003; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12559724>
- <sup>16</sup> Ciereszko A, Dabrowski K. Sperm quality and ascorbic acid concentration in rainbow trout semen are affected by dietary vitamin C: an across-season study. Biology and Reproduction 1995. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7626724>
- <sup>17</sup> Vitamin E; [http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin\\_E#cite\\_note-51](http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_E#cite_note-51)
- <sup>18</sup> Copping AM. The history of Nutrition Society. Proceedings of the Nutrition Society 1978; 37: 105-39. [http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPNS%2FPNS37\\_02%2FS0029665178000208a.pdf&code=67435d819045fbaa4579326df0a7aa58](http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPNS%2FPNS37_02%2FS0029665178000208a.pdf&code=67435d819045fbaa4579326df0a7aa58)
- <sup>19</sup> Saul AW. Vitamin E: A cure in search of recognition. Journal of Orthomolecular Medicine 2003; 18: 3-4, s. 205-12. <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n0304-p205.pdf>
- <sup>20</sup> Bicknell F, Prescott F. The vitamins i medicine. Third Edition. USA: William Heinemann Medical Books Ltd., 1953. <http://www.worldcat.org/title/vitamins-in-medicine/oclc/8581908/editions?referer=di&editionsView=true>