

Hvorfor og hvordan redusere fluorinntaket

I 1950- og 60-åra foregikk en debatt om hvorvidt norske kommuner burde tilsette fluorider til drikkevannet for å forebygge tannr te, slik en rekke land hadde vedtatt.¹ Helsedirektør (1938–1972) Karl Evang (1902–81) var blant de mest innflytelsesrike tilhengerne; han benektet i 1953 at sukker var en hovedårsak til tannr te. Fluor er ikke essensielt, men en enzymgift^{2:149-51,3} som også øker kroppens aldringsprosess.⁴ Folkeslag med naturlig kosthold uten sukker har som regel feilfrie tenner.⁵ Vannfluoridering ble avvist i 1975 på grunn av manglende politisk støtte. Myndighetene innførte fluorskylling/-pensling i grunnskolen og anbefalte fluortabletter og fluorholdig tannkrem, noe som har ført til at mange har synlige flekker på tennene. Cooper diskuterer tiltak i USA for å redusere inntaket av fluor fra drikkevann og andre kilder.⁶

Tekst Stuart Cooper

Oversatt/tilrettelagt av Dag Viljen Poleszynski

Da fluor først ble tilsatt drikkevann i 1940 i et eksperiment for å motvirke tannr te, inneholdt ikke ett eneste tannprodukt fluor, det vil si fluortannkremer, -munnskyllerv ske, fluorlakk eller -gel. I løpet av de siste 60 årene, etter hvert som stadig flere lokalsamfunn innførte vannfluoridering og det ene fluoridholdige produktet etter det andre kom på markedet, økte fluoreksponeringa betydelig, særlig blant barn.

Eksposering fra andre kilder har også økt, slik som morsmelkerstatning, bearbeidet mat, supper og  l lagd med fluoridert vann, mat dyrket med fluorholdige plantevernmidler i væske- og gassform⁷ (kjøp økologisk!), te på flaske, rosiner, fruktjuice, vin, kylling uten bein og medikamenter som etterlater fluorider i kroppen, for å nevne noen få. Til sammen betyr overfloden på fluorkilder i et moderne kosthold at vi inntar en giftig cocktail som har forårsaket en dramatisk økning i dental fluorose⁸ (en tanndefekt forårsaket av for høyt fluorinntak) i løpet av de siste 60 åra [norske tall viser at inntil 45 prosent av åtte år gamle barn hadde dental fluorose,⁹ red. anm.]. Problemet med fluor er derfor ikke at vi inntar for lite, men *for mye*.

Her er noen råd som kan hjelpe deg å redusere eksponering for fluor. Vennligst del dem med venner og familie:

- 10 metoder for å redusere fluoreksponering: http://fluoridealert.org/content/top_ten/
- 7 metoder for å unngå fluor i mat og drikk: http://fluoridealert.org/content/grocery_guide/
- 5 viktige metoder for å redusere fluor i barnemat: <http://fluoridealert.org/content/formula/>
- R d ved kjøp av vannfilter: http://fluoridealert.org/content/water_filters/

Opplysninger om fluoridinnhold:

- Vanlige drikkevarer
 - ✓ Te: <http://fluoridealert.org/studies/tea02/>
 - ✓ Flaskevann: <http://fluoridealert.org/content/bottled-water/>
 - ✓ Bearbeidete drikkevarer: <http://fluoridealert.org/content/processed-drinks/>
 - ✓ Fruktsafter: <http://fluoridealert.org/studies/stannard-1991/>
 - ✓  l: <http://ffbeers.com/>
- Kylling uten bein (mekanisk fjernet): <http://fluoridealert.org/content/chicken/>
- Ferske matvarer: http://fluoridealert.org/content/fresh_foods/

- Tannprodukter: <http://fluoridealert.org/issues/sources/f-toothpaste/>

Andre fluorkilder:

- Industriarbeidsplasser: <http://fluoridealert.org/studies/respiratory/>
- Teflonsteikepanner: <http://fluoridealert.org/issues/sources/teflon-pans/>
- Farmasøytiske medikamenter: <http://fluoridealert.org/issues/sources/pharmaceuticals/>
- Plantevernmidler i mat: <http://fluoridealert.org/issues/sources/f-pesticides/>

Den beste metoden for å unngå fluorider i USA, er å samarbeide med venner og naboer for å få det ut av drikkevannet eller å forhindre at det blir tilsatt.

Red.anm.: I Norge gjelder bare sistnevnte, siden vannfluoridering ikke er tillatt og overflatevann er fluorfattig. De som drikker brønnvann, bør undersøke fluorinnholdet og eventuelt finne annen vannkilde eller fjerne fluorider ved hjelp av et filter. Ifølge en metaundersøkelse med 107 studier av virkningene av vannfluoridering, er det utilstrekkelige holdepunkter for at vannfluoridering har redusert forekomsten av tannråte hos voksne.¹⁰ Det finnes heller ingen studier som kan forutsi virkningene av å stanse vannfluoridering, mens det er signifikant sammenheng mellom forekomsten av flekkemalje og fluoridnivået i drikkevann. Holdepunktene for dette er imidlertid begrenset på grunn av store variasjoner mellom studiene.

*****boks*****

Om forfatteren

Stuart Cooper er født i New Jersey i 1982 og studerte statsvitenskap ved Saint Anselm College i New Hampshire 2000–2004. Han er p.t. kampanjedirektør for The Fluoride Action Network (FAN), som driver opplysningsarbeid over hele verden om risikoen forbundet med fluorider. FANs mål er å redusere eksponeringen for fluor fra mat, vann og luft. Artikkelen er skrevet i samarbeid med fagpersoner som også har bidratt til nettsidene.

E-post: stuart@fluoridealert.org; om FAN: <http://fluoridealert.org/take-action/>.

Artikler av relevans for fluordebatten:

Poleszynski DV. Årsaksrettet medisin bedre enn symptombehandling. VOF 2011; 2 (1): 18-24.

Poleszynski DV. Mikronæringsstoffer – smått men godt. VOF 2011; 2 (5): 62-7.

Saul A. Kriegen mot ernæringsmedisin: Hvorfor vi elsker våre kritikere VOF 2012; 3 (3): 94-6.

Mysterud I. Barns utvikling hemmes av miljøgifter. VOF 2014; 5 (5): 22-7.

Mysterud I. Munnen – en naturlig del av kroppen. VOF 2014; 8 (5): 36-45.

Liland DE. Bedre livskvalitet og helse uten amalgam. VOF 2014; 8 (5): 46-50.

Kilder:

¹ Kvamme HB. Hvorfor innførte ikke Norge vannfluoridering? En studie av debatten i 50- og 60-årene. Masteroppgave, Det odontologiske fakultet, UiO 2010. www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/33013/Master-Bergmann.pdf?sequence=1&isAllowed=y

² Waldbott GL. Fluoridation: the great dilemma. Lawrence, TX: Coronado Press, Inc., 1978.

³ Et Google-søk med stikkordene "fluoride inhibits enzyme glycolysis" ga 20 300 treff, jf. https://scholar.google.no/scholar?q=fluoride+inhibits+enzyme+glycolysis&hl=en&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ei=96KjVf7lBqa4ygO0toWACA&ved=0CBsQgQMwAA

⁴ Yiamouyiannis J. Fluoride – the aging factor. Delaware, OH: Health Action Press, 1993.

⁵ Price WA. Nutrition and physical degeneration. Palo Alto, CA: Price Pottenger Nutrition Foundation, 1938.

⁶ Cooper S. How to reduce exposure to fluoride. Orthomolecular Medicine News Service, 12.12.2014; <http://orthomolecular.org/resources/omns/v10n20.shtml>

⁷ <http://www.fluoridealert.org/wp-content/pesticides/mrl.sulfuryl.fluoride.htm>

⁸ <http://fluoridealert.org/issues/fluorosis/>

⁹ Wang NJ, Gropen AM, Øgaard B. Risk factors associated with fluorosis in a non-fluoridated population in Norway. *Community Dentistry and Oral Epidemiology* 1997; 25: 396-401.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9429811>

¹⁰ Ihezor-Ejiofor Z, Worthington HV, Walsh T mfl. Water fluoridation for the prevention of dental caries (review). *The Cochrane Library* 2014; 6. http://www.cochrane.org/CD010856/ORAL_water-fluoridation-to-prevent-tooth-decay