

” På generell nivå kan vi redan säga att den antroposofiska livsstilen med ekologisk kost, lugn och ro och naturmaterial är bättre med tanke på barns allergiutveckling.

EKOMAT Barn i familjer med antroposofisk livsstil löper bara en fjärdedel så stor risk att drabbas av allergier som barn i andra familjer, konstaterar forskaren och läkaren Johan Alm. Han föreläste på Åland förra veckan inbjuden av föreningen Ekologiska odlare (i bakgrunden).

Foto: Erkki Santamala



Ekologisk kost kan minska barns risk för olika allergier

■ Forskaren och läkaren Johan Alm: Antroposofisk livsstil ger färre barnallergier

Varför är allergier mycket mera sällsynta hos barn som växer upp med en antroposofisk livsstil än hos barn i andra familjer? Den frågan har i många år sysselsatt forskaren och läkaren Johan Alm som nyligen besökte Åland.

Johan Alm var inbjuden av föreningen Ekologiska odlarna på Åland i samarbete med Strändnäs hem och skola och Agenda 21.

Kopplingen är tydlig: En av byggestenarna i den antroposofiska livsstilen är ekologiskt odlad mat.

Johan Alm har jobbat med allergiska barn i snart 20 år och har ägnat halva tiden åt forskning om orsakerna till att barnen utvecklat allergierna.

I dag har 30-40 procent av barnen någon form av allergi. Allergierna har ökat under 50 år, en alltför kort tid för att arva kan anses vara orsaken, och

Aladdinprojektet

- Forskningen handlar om allergier som atopiskt eksem, födoämnesallergier, hösnuva och astma.
- Syftet med studien är att söka samband mellan allergiska sjukdomar hos barn och livsstilsfaktorer under graviditet, nyföddhetsperiod och tidig barn dom.
- Forskningen bedrivs med Karolinska institutet och Södersjukhuset i Stockholm som bas.

därför inriktades forskningen på livsstilens betydelse.

–Vi lever lite för rent och det lilla babet utsätts inte för faktorer i omgivningen som tidigare. Vi har i till exempel en studie gjord i södra Europa sett att barn som växer upp i lantbruksmiljö med boskap utsätts för flera av de här bakteriella faktorerna och de är mindre allergiska än barn som vuxit upp i andra miljöer.

Ekokost bidrog

För att undersöka hypotesen närmare vände man sig för 15

år sedan till det antroposofiska centret i Jäme och inledde den första studien på skolbarn. Jodå, allergierna var väsentligt färre än i andra skolor.

–Vi såg att ekologisk kost var en starkt bidragande faktor och vi fick uppslag för vår fortsatta forskning, berättar han.

I tio år har man därför följt barn i nästan 500 familjer, hälften med antroposofisk livsstil, hälften med konventionell livsstil i en studie benämnd Aladdinstudien. Hypotesen har bekräftats – barn i antroposofiska familjer löper bara en fjär-

dedel så stor risk att utveckla allergier som i andra familjer.

Också lugnet i den antroposofiska livsstilen har betydelse.

–Det syns i bamets saliv vid 6 månaders ålder vad familjen har för livsstil. Halten av det stressrelaterade hormonet kortisol var mycket lägre hos barn i antroposofiska familjer.

Dammsög sängar

Det forskarna vet är att hormon- och immunsystemet arbetar intimt ihop. Många gifter i vår miljö är hormon- och immunstimulerande, men ännu är det för tidigt att säga vilken påverkan miljögifterna har på utvecklingen av allergier.

Johan Alm och hans team har gjort en liten specialstudie.

–Vi var hemma och dammsög hos familjer i ett bostadsområde. Hälften av familjerna levde antroposofiskt och hälften inte. Det vi såg var att halten av bromerade flamskyddsmedel i barnens sängar var bara en fjär-

dedel i de antroposofiska familjerna jämfört med de andra.

Dels handlar det kanske om materialval, dels om att de elektroniska apparaterna är färre i antroposofiska hem.

Första tiden viktig

Forskarna tittar också på kosten i samarbete med den toxikolog som ingår i forskargruppen. Johan Alm ser stora möjligheter att studera betydelsen av ekologisk kost inom ramen för projektet. En studie i studien handlar om modersmjölk som bevisligen påverkas av om modern äter ekologisk kost eller inte.

–Mycket talar för att den första tiden i livet är viktig. I själva verket kanske tiden i mammas mage har betydelse för utvecklingen av allergier. I ladugårdsstudien fann forskarna att om mamman arbetade i en sån miljö under graviditeten minskade risken för att barnet skulle utveckla allergi

men att skyddet inte fungerade om mamman bytte miljö.

Livsstilen avspeglar sig också i moderkakan, konstaterar han och berättar att forskningsgruppen har samlat in 280 moderkakor som man forskar på.

Slutsatser

Kan han då dra några slutsatser av forskningsresultaten? Både ja och nej, visar det sig.

–På generell nivå kan vi redan säga att den antroposofiska livsstilen med ekologisk kost, lugn och ro och naturmaterial är bättre med tanke på barns allergiutveckling. Men faktorerna är många, bilden är komplicerad och det är väldigt svårt att ge allmänna råd även om vi nu börjar förstå allt bättre vad det handlar om.

Annika Orre
annika.orre@nyan.ax
tfn 528 450



TIDIGT I LIVET Nya forskningsrön visar att tiden i mammas mage har betydelse för om barnet utvecklar någon form av allergi eller inte. Generellt kan man i dag säga att ekologisk kost, lugn och ro och naturmaterial är bättre med tanke på allergierna än den konventionella livsstilen.

Foto: Stefan Öhberg

”Många frågor om vacciner”

Som föreläsare får forskaren och läkaren Johan Alm många frågor som handlar om vaccinationer.

– Jag är ingen motståndare till vacciner, säger han.

Den antroposofiska livsstilen kännetecknas bland annat av en skepsis mot att vaccinera barn mot olika sjukdomar.

–Men man säger inte nej till vaccinationer. I stället kanske man låter vaccinera sina barn något senare och mot något färre sjukdomar, säger han.

När han får frågan hänvisar

han till att det finns stora studier som visat att vaccinerna inte bidrar till allergiutveckling hos barn.

–Oftast är det tidsfaktorn som är det enda sambandet mellan vaccination och någon sjukdom. Det svåra är orsakssambandet och det finns oftast inte. Det bara råkar sig att de inträffar samtidigt. Barn får ofta många olika sjukdomar, slår han fast.

–Jag ser våra vaccinationsprogram som en av de starkaste hälsobringande åtgärderna vi kan erbjuda. (ao)