



Om fosfater och fosfattillskott

Av Harald Blomberg

www.haraldblomberg.com

Om fosfater

Vår kropp innehåller ca 800 g fosfor i form av fosfater. Det mesta är bundet till skelettet men fosfater finns i alla kroppens celler. Fosfor finns både i DNA och RNA och spelar dessutom en central roll i cellernas energiproduktion i form av ATP eller adenosintrifosfat, som har beskrivits som en kombination av batteri och motor som omvandlar energin i födan till muskelrörelser, nervsignaler mm. Fosfor är även en viktig beståndsdel i hjärnan, speciellt i myelinskidorna som till stor del består av fosfolipider.

Fosfater är ett välkänt fodertillskott inom veterinärmedicinen och används numera rutinmässigt. På 1920-talet led nötkreatur ofta av rakit, benskörhet, ledsmärtor, muskelförlamning, aptitlöshet och avmagring, s.k. skraveljsjuka. Många dog. På 30-talet upptäckte man ett samband mellan låg fosfathalt i jordarna och skraveljsjuka och man började tillsätta fosfater i fodret vilket ledde till en dramatisk förbättring och tillståndet är numera okänt inom modern djurhållning.

1948 började den svenske veterinären Harald Bergengren fundera på om det fanns sjukdomar även hos människan som orsakas av fosfatbrist. Han bestämde sig för att ta reda på detta och började med omfattande litteraturstudier som han så småningom kompletterade med att behandla patienter med fosfatabletter. I en artikel som han fick publicerad i Läkartidningen 1963 beskrev han bl.a. följande symtom på fosfatbrist: osteoporos, ledsmärtor, brosknedslitningar, förkalkningar, muskelsvaghet, demyelinisering i centrala nervsystemet och acidosis (försurning). Om orsakerna till fosfatbrist skrev han:

- Fosfatbrist kan uppstå genom otillräckligt innehåll av fosfat i kosten. Fosfat finns i grönsaker och spannmål odlade på jordar med tillräckligt fosfathalt samt i kött, ägg mm. Vid ensidig näringsfattig kost uppstår lätt fosfatbrist.
- Tarmproblem med dåligt näringsupptag kan leda till fosfatbrist.
- Fosfatbrist leder till acidosis eller försurning, vilket i sin tur ökar utsöndringen av fosfater i urinen.

Några få läkare fann Bergengrens teorier värda att pröva, bl. a. en sanatorieläkare i Dalarna som behandlade ett stort antal patienter med fosfattillskott. De som led av artros eller av lumbago-ischias förbättrades avsevärt eller blev besvärsfria medan reumatiker ofta inte märkte så stor skillnad. Någon forskning om fosfaternas betydelse fick Bergengren aldrig till stånd utan han skaffade sig istället erfarenheter genom att själv behandla ett stort antal människor med fosfatabletter. Andra sjukdomstillstånd som enligt Bergengren har samband med fosfatbrist är:

- Skolios, som uppstår vid ökad tillväxt och fosfatbrist. Fosfattillskott kan helt läka tillståndet.
- MS, en sjukdom som drabbar myelinskidorna har också visat sig svara bra på fosfattillskott, som enligt många patienter bidragit till färre skov, minskad trötthet och minskad infektionskänslighet dock utan att läka sjukdomen.

- Fosfater är mycket viktiga för immunförsvaret och har även betydelse vid diabetes och högt blodtryck.

Eftersom fosfater är viktiga för alla kroppens organ och vävnader kan fosfatbrist förvärra i stort sett alla sjukdomar. Erfarenheter av att ge fosfattillskott har visat att sådant tillskott har god effekt vid osteoporos, artros och skolios. Detta är logiskt med tanke på att fosfater mobiliseras från skelettet vid fosfatbrist för att upprätthålla fosfaternas livsnödvändiga funktioner. Även hjärnan innehåller mycket fosfater och det finns anledning att förebygga uppkomsten av MS och andra sjukdomar i hjärnan genom fosfattillskott. Fosfater är också viktiga att ge vid tecken till försurning i bindväv och inre organ och för att stärka immunförsvaret. Behandling med fosfatabletter bör kombineras med D-vitamintillskott.

Fosfatbrist kan testas med bioresonans. Enligt min erfarenhet lider de flesta människor av fosfatbrist.

Fosfatabletter kan beställas på www.montos.se