



vitaminvaruhuset.se®

Leverans nästa vardag. Upp till 30 % lägre pris på kvalitetsprodukter*

Dagens Medicin 2008-05-21
Sten Erik Jensen

Väl dokumenterad egenvård kan bli god hjälp

©Dagens Medicin eller artikelförfattaren.

Var tionde svensk, kanske fler, använder naturläkemedel dagligen. Varannan svensk gör det minst en gång om året. Men trots att användningen är så utbredd finns fortfarande inom vården en skepsis mot naturläkemedel, kosttillskott och andra alternativa produkter och metoder som ingår i egenvården.

Det är ofta en välgrundad skepsis mot metoder som saknar vetenskaplig grund. Mot charlataneri måste sjukvården hålla en kristallklar rågång.

Men det är olyckligt om avståndstagandet drar alla alternativa metoder över en kam. En negativ framtoning kan innebära att patienten inte berättar om att hon/han exempelvis tar naturläkemedel som innehåller johannesört, vilket kan få en fatal effekt om patienten ska ordineras Waran.

Svensk Egenvård är en leverantörsförening för bland annat naturläkemedel, kosttillskott, naturkosmetika och hälsosamma livsmedel. Organisationen vill nu lyfta fram forskning kring produkter som kan samlas under begreppet egenvård.

Eller Receptfritt, som var rubriken på ett seminarium som anordnades i förra veckan. Vi vill påminna om att receptfritt inte bara handlar om vanliga läkemedel, som varit receptbelagda, utan även en lång rad egenvårdsprodukter, sade Ingrid Atteryd, vd för Svensk Egenvård.

De smärtlindrande läkemedel som skolmedicinen erbjuder patienter med förslitna leder har ofta besvärliga biverkningar. Ett alternativt medel består av torkat pulver från galaktolipidrika varianter av nypon och har i mindre studier lett till bland annat mindre smärta hos patienter med ledförslitning i knä- och höftleder. Kanske finns även effekt mot reumatoid artrit, enligt Kai Winther, överläkare och klinisk biokemist, Gentofte hospital, Köpenhamn.

Omega 3-fettsyror tillhör storsäljarna i branschen. Några av dem är nödvändiga i nervsystemets utveckling. Professor Ann Hellström vid Drottning Silvias barnsjukhus i Göteborg har i försök visat att dessa fettsyror kan åstadkomma en normal utveckling av blodkärl i ögat hos för tidigt födda försöksdjur.

Jan G Bruhn, professor i farmakognosi vid Högskolan i Kalmar, har i decennier varit en ambassadör för naturläkemedel. Han ser ljust på den receptfria framtiden, men efterlyste också bättre utbildning i egenvård och mer resurser till forskning om prevention och egenvård.

Eftersom egenvård betalas ur medborgarnas egna fickor borde det finnas goda möjligheter att han blir bönhörd.



Men egenvård får inte reduceras till krasst pengatänk. Viktigare är att väl dokumenterade egenvårdsmetoder ger läkare och sjuksköterskor nya hjälpmedel. Mer och bättre egenvård kanske kan reducera antalet patienter i väntrummen.

Artiklarna på den här sidan har ursprungligen publicerats i Vitaminvaruhuset.se nyhetsbrev, som distribueras med e-post varje helgfri måndag året runt. För att få det kostnadsfria nyhetsbrevet med 25 kronors värdekuponger registrera Din e-postadress på startsidan vid [Nyhetsbrev](#) eller bocka för rutan "Nyhetsbrev" i Dina [kunduppgifter](#) i nätbutiken. Artiklarna är skrivna av fristående, yrkesverksamma journalister, av specialister inom hälsa och skönhet eller av myndigheternas experter.

Registrera kostnadsfri prenumeration på [nyhetsbrev](#)
