



Indholdsstoffer i tang med særlige sundheds- og livsstyrkende virkninger.

Til Ole G. Mouritsens tangkonference i Carlsberg Akademiet i august 2010, var jeg så heldig at komme til at sidde midt imellem 2 af talerne: Den irske læge Prannie Rhatigan og den amerikanske kræftforsker Jane Teas, begge på hver deres måde stærke fortalere for at bruge tang i hverdagsmaden.

Det har siden udviklet sig til gode samtaler på mail.

Og hvad har det så med gode ideer i gryden at gøre? Jo. Når man går helt om bag ved OPUS – Food of Life, ved at læse Claus Meyers beretninger om hvordan tankerne om Ny Nordisk Hverdagsmad blev til, da får man det klare indtryk at grunden til at Nordisk Ministerråd bakker op om det er, det drejer sig om at genskabe en madkultur, der modsat den fra USA importerede spisekultur egner sig til at få vor almene folkesundhed på fode igen, ved at integrere særligt gode, nordiske madvarer i vore jævne, danske folkekøkkener, de såkaldte NNH-værdier, der er rig adgang til at sætte sig ind i her i gryden.

En af dem 5 gram tang (vådvægt) med i hverdagsmaden pr. dansker. En ganske lille andel af de nynordiske kostråd, men med en ubegribelig stor virkning. Man kan diskutere om fem gram er den rette målestok. 5 gram er for meget, hvis det er bladtang vi snakker om, pga. dets store jodindhold og måske for lidt, hvis vi snakker om søl og vingetang, der har noget af det laveste jodindhold. Det kan man gøre sig klogere på i min jodvejledning, der er lavet i samarbejde med Jane og Prannie:

<http://tang-thorkil.dk/jodvejledning.pdf>

Billedet har jeg fotograferet fra Prannies bog irish SEAWEED KITCHEN. Hun citerer Jane: At det vigtigste ved tang sådan set ikke er, at det er en overmåde rig kilde til vitaminer, mineraler, proteiner og omega 3 fedtsyrer. Det specielt kompetente ved tang er dets indhold af mange slags sukkerstoffer, der alene findes i så rigelige mængder i tangriget, der er et rige for sig selv ud over planteriget, dyreriget, etc. Disse sukkerstoffer har ord, vi knap nok kender på dansk endnu:

Alginates, fucoidans, laminarins, fucoxanthines, phyto-defensive compounds, specific lipids og uhyrligt mange flere, det ville være for trættende at remse op. Hvad jeg vil med denne artikel er at gøre tilgængeligt på simpelt dansk, hvad al det her sukkersnak handler om. Fucoidan f.eks. Det er slet ikke så svært endda. Det er et sukkerstof der bl.a. findes i savtang og blæretang, nogle af de nemmeste at høste selv i Danmark. De hedder på latin begge noget med fucus, tilhørende de brune tangarter. En af bruntangs ekstraordinære sukkerstoffer hedder fucose. Hvordan man så besluttede sig for ordet fucoidan, - jamen, - det ved jeg da ik'. Et eller andet navn skal et kært barn jo ha'!

Nå. Hvad evner det her kære fucose så? Faktisk så meget, man er tabt bag en vogn i nærmeste fremtid, om ik' man gider åbne sig bare en smule for det. Se f.eks. side 28 i BIONYT – VIDENSKABENS VERDEN nr. 149/150 ALGER Energi- og fødekilde. Der forklares det på biokemisk, fucose evner at programmere kræftceller til at gøre selvmord. Det er måske endnu for tidligt at proklamere, det kan erstatte anden medicin når udbruddet er voldsomt i gang, men i hvert fald kan det på forebyggende niveau nakke en celle, der giver sig til at opføre sig kræftagtigt. Desuden evner fucose at virke destruerende på virus, underlige betændelsestilstande og det gør, man skal være mere end usædvanligt uheldig for at rave sig en blodprop til. Det nedsætter det dårlige kolestorolindhold i blodkarrene og fremmer de gode, fornyer blodårenes smidighed og gør, at blodet ikke sådan lige giver sig til at proppe til. I øvrigt har samtlige af kroppens celler gavn af, blodet cirkulerer så meget bedre. Så foregår

stofskiftet væsentligt mere kvikt. Det nærmest chokerende er, at fucose evner at ophæve virkningerne af overdoser af radioaktiv bestråling. Det er en såkaldt antioxydant. Et mærkeligt ord, der handler om, det kemisk kan lade sig gøre at påvirke cellerne skadeligt, så de bliver til noget, der på ingen måde var den gode mening med at være til. Fucose kan ophæve denne kemiske skadevirkning, hvilket man opdagede og gjorde god gavn i Rusland efter Tjernobyl katastrofen.

Fucoidan er længe blevet værdsat af millioner af brugere i USA. Der kalder man det for SUGAR THAT HEALS. Helbredende sukker. Det sælges som kosttilskud, der dog er temmelig kostbare, og så er der jo i en nynordisk sammenhæng også det ved det, det er temmelig meget CO₂-forbrugende at bringe det hertil fra USA med fly. Hvorfor ik' bar' træk i sine waders, ta' redningsvesten på og så opsøge vores egen bølgeskvulpszone ved stenstrandene, hvor man selv kan høste savtang og blæretang som jeg gør her i gryden: <http://www.idegryden.dk/ide/vejledning-i-at-hoste-dansk-tang-til-eget-forbrug>

Synes du det her lyder overvældende stort, da skal du vide, det bare er en lille bitte flig af alt det, sukkerstofferne i tang har at give til vores sundhed og vitalitet. Det er et helt grænseoverskridende stort felt at sætte sig ind i. Cand. Scient. Susan Løvstad Holdt er netop nu ved at færdiggøre et kæmpe værk, hvor hun gudhjælpemig har pløjet hele den biokemiske, videnskabelige litteratur igennem om forskning i tangsukkerstoffernes sundhedsmæssige gavnlige indflydelser, der findes på verdensplan, sammen med den lige så akademisk kompetente Stefan Kraan fra Irland. Jeg vil se om ik' jeg på dansk kan få Susan til at bidrage med lidt her i gryden af alle de gode essenser, de har udtrukket af vildt mange videnskabelige beretninger.