

Den rätta maten är den bästa medicinen

## Mögel – Den Dolda Faran

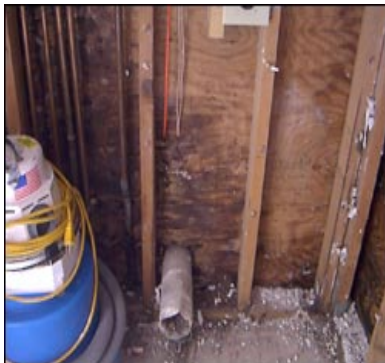
(C) Immuno Laboratories, Inc.

**Redaktörens anmärkning:** Mögel blommar ut i full kraft på våren. Utomhusmögel trivs i jord, murket trä och fallna löv. Fuktigt väder gynnar inomhusmögel också. Kontrollera badrum, kök, källare, mattor och krukväxter för mögeltillväxt. Allergiska reaktioner kan ske genom luftburna sporer som mögel producerar.

**Mögel och svampar finns överallt** ... insidan och utsidan. På möbler, mattor, böcker, även den luft vi andas är full av sporer. Fuktiga, mörka platser med låg luftcirkulation främjar en snabb tillväxt av dessa svampar.

Amerikanska EPA:s uppskattning tyder på att 50 till 100 vanliga mögeltyper i inomhusmiljön har potential för att skapa hälsoproblem. Vanliga allergiframkallande mögel inkluderar Cladosporium och Alternaria. Mögel som producerar mykotoxiner, till exempel Stachybotrys och Trichoderma, kan utgöra en allvarlig hälsorisk.

### Dolda faror



Äta, koppla av och sova i ett hem fullt av allergiska problem som mögel. Mögel och svamp ger din kropp ytterligare utmaningar som kan leda till en försämring av dina symtom. Över 50 sorters mögel anses problematiska, bland annat Stachybotrys, mer allmänt känd som "svartmögel". Pulmonell hemosiderosis (påverkar lungorna på grund av avsättningen av järn i lungorna och kan leda till organsvikt) har kopplats till giftig mögelexponering. Mögel kan växa bakom väggar, även dött mögel kan göra dig sjuk. (fritt svävande mögelsporer som kan inandas) Mögel finns i hem, sjukhus, skolor och kontorsbyggnader och får inte finnas i byggnaden. Alla delar av landet påverkas av mögel och områden där fukt eller kraftigt regn råder, finns det mer mögel och svamptillväxt.

Dold mögeltillväxt - Bakom väggar (gips).

### Mögel Orsaker och symptom



Mögel växer vanligtvis i byggnader som drabbats av vattenskadorna och är en potentiell orsak till många hälsoproblem inklusive astma, bihåleinflammation, och infektioner. Människor som är känsliga för mögel är särskilt utsatta under molniga, regniga och fuktiga dagar. Mögel kan också spela en viktig roll i fall av sjuka hus-syndromet och sjukdomar kopplade till mögel. Allergiska reaktioner kan orsakas av mögel. De mest tillförlitliga fysiska resultaten av mögelallergi är dyshidrotiskt eksem, (tillsammans med små blåsor på handflatorna och fötterna, fjällning och sprickor i huden som kliar och irriterar som ser ut som eksem). Andra symtom är Nummulärt eksem (som ser ut som ringorm, är ett mikrobiellt eksem som utlöses av ökad mikrosväxt. Ytan är skrovlig vid beröring, fjällande, våtskande och försedd med krusta sårskorpa som täcker såryrorna)

## Test för mögel



Om du **misstänker** att du utsätts för möglexponering finns det enkla mögeltester tillgängliga. Ett enkelt hemtest kan upptäcka förekomsten av mögel genom en lättanvänd uppsamling/processkål som samlar upp möglet. Samtidigt har det känslighet för både omedelbara och fördröjda mögelsorter. Detta bör utföras av ett legitimerat och kliniskt certifierat laboratorium.

### När man misstänker mögel

Ett stort antal kommersiella självtestning mögelkit finns på webben. Ett varningens ord: Luftprovtagningar kanske inte visar mögelsporer, särskilt de som inte är luftburna och de former som är döda även om de är *lika giftiga som levande former*.

### IgE luftburna analyser identifierar följande mögelsorter:

- **Penicillium:** *penicillium spp* är en av de allra vanligaste mögelsvamparna som man hittat på fuktskadat material inomhus. Den finns överallt runt omkring oss så som i luft, vatten, husdamm med mera.

Trivs bäst i temperaturer mellan 5-35 grader C. Penicillium har en typisk mögeldoft.

Exponering av penicillium kan utlösa symptom som astma och allergi.

- **Cladosporium:** är den vanligaste luftburna mögelsvampen vi har både inomhus och utomhus. Kan påträffas i våtrum och kylrum och i fönsterkarmar där det bildas kondens. Optimala tillväxttemperaturen är +18-28 grader C. Men den kan även växa mellan -6-+35 grader C.

Besvär man kan få av denna svamp: astma, allergi, höfeber med mera.

- **Aspergillus:** *Aspergillus versicolor* finns i många olika varianter som växer i byggnadsmaterial och kan bilda starka irriterande doftämnen som dessutom är mycket giftiga. Trivs i temperaturer på mellan +4-+40 grader C.

Aspergillus kan angripa lungor och ögon.

- **Altemaria:** växer i inomhusmiljö är en vanlig allergen som orsakar hösnuva och överkänslighetsreaktioner som ofta leder till astma.

De orsakar opportunistisk infektion (på grund av nedsatt immunförsvar)

- **Candida:** *candida* motverkas av nyttiga bakterier. Är vår kropp i obalans kan candida växa till sig och bli ett problem och göra oss sjuka. Kroppens syra/basbalans (PH-värde) en försurad kropp invaderas av candida, ju surare kroppen är desto större invasion av candida. Det är alltså ett tecken på förminskning av de goda bakterierna.



För mycket syror i kroppen ger en obalans i kroppen som orsakar följande:

- 1: Syra lagras i bindväven.
- 2: Syra lagras i lederna.
- 3: Basiskt kalk utsöndras från skelettet.
- 4: Basiskt bikarbonat utsöndras från blodet.

Detta kan bero på att inomhusmiljön är påverkad av mögel, bakterier och att läkarens ordination kan vara antibiotika för att motverka symtomen som den sjuka inomhusmiljön är orsaken till. Detta kan bidra till ytterligare försurning av patienten. Sist men inte minst är det viktigt att man inte intar alltför mycket kost som är försurande för kroppen som sänker kroppens immunförsvar. Man måste väga in alla komponenter och symtom när man utvärderar en patient. Det är inte alltid en läkare förstår och kan ta de rätta besluten utefter de symtom som patienten uppvisar. Tyvärr är det ofta så att det råder tidsbrist inom sjukvården då ges det inte den tid som krävs för att göra en utvärdering som ger rätt värdering och medicinsk status för att komma tillrätta med det som patienten söker för.

**Chaetomium:** kan man hitta på cellulosahaltiga material så som spånskivor, masonitskivor, papper (tapeter) gips med mera. Den typiska källarluktande VOC-gasen kan bildas av Chaetomium.

Chaetomium kan orsaka rötskador och försämra hållfastheten i material så kallas den även för mögelrötsvamp.

Vissa arter av chaetomium kan vara sjukdomsframkallande vilket kan ge allergi, astma med mera.

**Aureobasidium:** trivs på fuktiga material till exempel i kök och badrum (t.ex silikonfogar) och på byggnadsmaterial. Det är vanligt att man hittar denna svamp på fuktiga fönsterkarmar där det blivit mörka missfärgningar.

Tillväxten sker mellan +2-35 grader C med största ökningen vid +25 grader C.

Allergi kan vara ett problem man kan få om det finns Aureobasidium i bostaden.

**Stachybotrys:** För att växa kräver den relativt hög luftfuktighet och cellulosa (t.ex tapeter, gipsskivor som näring) man hittar stachybotrys i vattenskadade byggnader därför kallas den vattenskadeindikator.

Av stachybotrys kan man få akuta hälsosymtom så som blödningar i andningsvägarna, nedsatt immunförsvar, man kan reagera vid hudkontakt, kan även drabbas av ögontorrhet, huvudvärk, trötthet, näsblod, lungblödningar, långvariga förkylningar med mera.

Trivs i temperaturer mellan +2-40 grader C, men bäst i temp. Vid +23-27 grader C.

Detta är den farligast svampen som finns och ger de allvarligaste symtomen.

tryckimpregnerat virke ger skydd mot rötsvampar men inte mot mögelsvampar.

Tryckimpregnerat virke tillsammans med mögelsvampar ger en fränare och mer illaluktande lukt än obehandlat virke. Mögel och mögelsvampar är de vanligaste och allvarligaste orsakerna till sjuka hus.

## Sammanställning och översatt material från Amerika