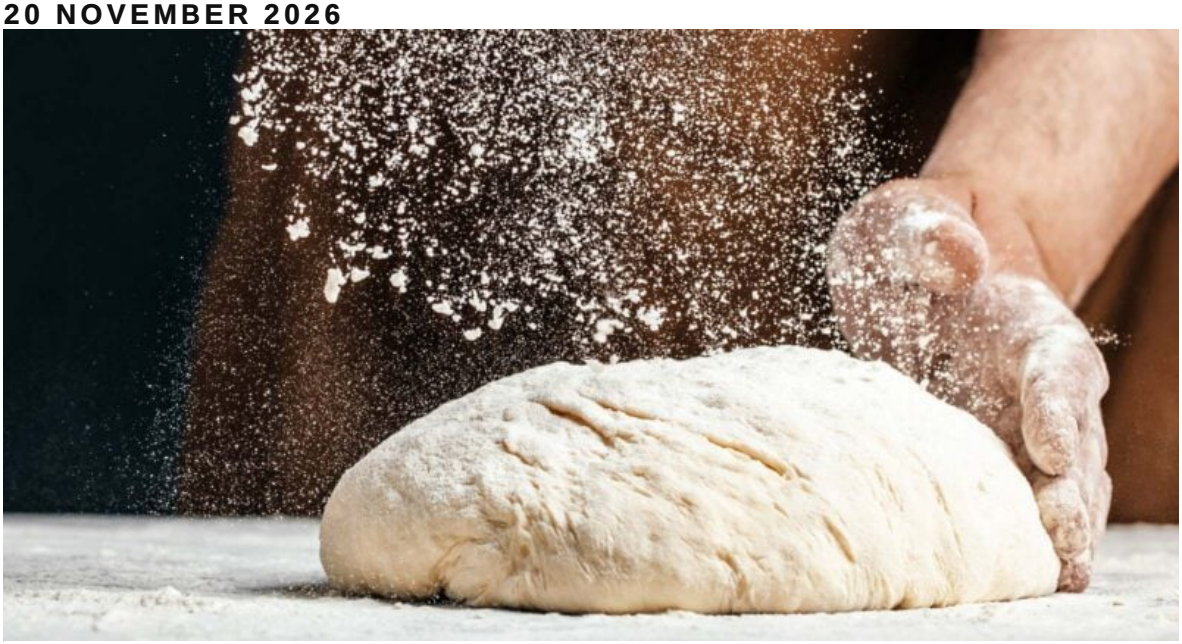
GIFTIGA EXPONERINGAR

'Sluta lägga läkemedel i vår mat': Forskare kopplar folsyra i mat till ökande frekvenser av kolorektal cancer

Obligatorisk folsyraberikning av mjöl som används i bröd och annat livsmedel utsätter miljontals människor världen över för ett *labbproducerat* ämne utan tillräckliga långtidsstudier för säkerhet, berättade brittiska forskare för John Campbell, *Ph.D. De* ifrågasatte policyns potentiella cancerrisker och brist på informerat samtycke. "Bara för att du omklassificerar ett läkemedel som livsmedel betyder det inte ... det är säkert," sade *Dr. Angus Dalgleish.*

av **Jill Erzen** Från denna länk!

20 NOVEMBER 2026



Regeringar världen över godkänner tillsatsen av ett syntetiskt läkemedel – **folsyra** – till mjöl och behandlar det som en livsmedelsingrediens, så att de kan kringgå säkerhetstesterna som krävs för läkemedel, berättade brittiska forskare för medicinkommentatorn **John Campbell, Ph.D.**

"Du har ... ett läkemedel som beskrivs som en mat," sade **Dr. Clare Craig** . "Och eftersom det beskrivs som ett livsmedel har de normala säkerhetstesterna som görs med droger inte tillämpats."

Resultatet: Miljontals människor i **86 länder** utsätts för folsyra genom vardagslivsmedel, utan de långsiktiga säkerhetsstudier som normalt krävs för läkemedel.

"Bara för att du omklassificerar ett läkemedel som livsmedel betyder det inte ... det är säkert," sade **onkologen Dr. Angus Dalgleish** .

USA började tillsätta folsyra till mjöl **märkt "berikat"** 1996, och 1998 gjorde man det obligatoriskt. Storbritannien följer en liknande väg, med obligatorisk **berikning av icke-fullkornsvetemjöl** som ska börja i december 2026.

Och eftersom mjöl ingår i så många produkter sträcker **sig exponeringen** långt bortom bröd.

Dr. Tim Kelly påpekade att folsyra "bokstavligen går in i allt." Det inkluderar flingor, bröd, pasta och pizza. Även korvar kan innehålla det eftersom tillverkare använder mjöl i sin produktion, påpekade han.

Craig sade att det amerikanska programmet ofta åberopas för att motivera policyn på andra håll.

"Det är otroligt, men det är precis vad som händer," sa hon. "Mycket av sättet de rättfärdigar det för sig själva är att säga, 'Tja, Amerika gjorde det, och de har gjort det i flera år, så det måste vara okej.' ... Inget emot amerikaner, men det är inget bra exempel på ett land som har visat sig vara riktigt friskt sedan 1998."

"Att leka med saker vi inte vet konsekvenserna av är en väldigt dumdristig sak att göra," tillade hon.

Folsyra 'har biverkningar och har interaktioner med andra läkemedel'

Folsyra är en syntetisk form av **folat**, även känd som vitamin B9 – ett viktigt näringsämne som hjälper kroppen att utföra grundläggande funktioner.

Folat är "absolut nödvändigt för varje cells funktion," sade Craig. Det är "grundläggande för livet."

Folat är särskilt viktigt under graviditeten. En brist ökar risken för **neuralrörsdefekter** – medfödda defekter som påverkar hjärnan, ryggraden eller ryggmärgen.
Forskning tyder på att intag av folsyra runt befruktningstiden kan hjälpa till att förebygga dessa defekter. Men Craig ifrågasatte om den fördelen verkligen motiverar att en hel befolkning exponeras för **syntetisk folsyra** , särskilt när kroppen inte bearbetar den på samma sätt som den bearbetar naturligt förekommande folat.

"Folsyra är en oxiderad variant som bara kan tillverkas i ett laboratorium och som våra kroppar hanterar väldigt, riktigt dåligt," sa hon.

Naturliga folater förekommer i vissa livsmedel, inklusive bladgrönsaker, bönor och apelsiner, enligt **Centers for Disease Control and Prevention** (CDC). Folsyra, däremot, tillverkas syntetiskt.

Craig sade att folsyra uppfyller kriterierna för ett läkemedel, inte bara en livsmedelsingrediens.

"Vår läkemedelsregulator kallar det ett läkemedel, och det har läkemedelslicens, och det har biverkningar och interaktioner med andra läkemedel," sade Craig. "Det är en drog."

Cleveland Clinic behandlar också folsyra som läkemedel och redogör för försiktighetsåtgärder, möjliga biverkningar – inklusive andningssvårigheter, domningar och trötthet – samt läkemedelsinteraktioner. Den rekommenderar också personer med vissa **medicinska tillstånd** eller allergier att rådfråga en läkare innan de tar det.

Ändå tillsätter regeringar det i mjöl och kallar det en livsmedelsingrediens.

Dalgleish jämförde detta tillvägagångssätt med regulatorisk behandling av **COVID-19 mRNA-produkter** . Han sade att dessa produkter skulle behöva genomgå cancerframkallande studier som genterapier, men tillsynsmyndigheterna undvek det kravet genom att klassificera dem som vacciner.

"Bara för att du har omklassificerat dem betyder det inte att det inte finns någon risk," sa han.

Forskning tyder på att folsyra är kopplat till kolorektal cancer

Forskare oroar sig för att utbredd exponering för folsyra kan bidra till ökande frekvenser av kolorektal cancer.

Oron kretsar kring folats roll i celltillväxt. Folat hjälper celler att dela sig och föröka sig. Medan friska celler behöver denna process, är cancerceller också beroende av den för att växa och sprida sig.

"Jag tror att det är bra att bara tänka på folat som gödsel," sa Kelly. "Det är en av ingredienserna du behöver för celldelning. Så en av sakerna som ... Onkologer gör det är att försöka blockera celldelningen. … Så om du stoppar något i maten som hjälper celldelningen, är det inte nödvändigtvis en bra sak."

Tidigare forskning har väckt frågor kring denna potentiella risk. En peer-reviewad studie från 2019 i **Cancer Epidemiology , Biomarkers & Prevention** fann att B-vitamintillskott, inklusive folsyra, "var förknippat med en ökad risk för kolorektal cancer."
Craig pekade också på en oroande tidslinje: **USA införde berikning av folsyra** 1998, ungefär samtidigt som kolorektal cancerfrekvens började öka.
Enligt en rapport från 2026 från **Colorectal Cancer Alliance** är kolorektal cancer den dödligaste cancerformen bland män och kvinnor under 50 år. Incidensfrekvensen i den åldersgruppen har nästan fördubblats sedan 1998.

Craig ifrågasatte om forskarna på ett tillräckligt sätt har undersökt det möjliga sambandet mellan berikning av folsyra och ökningen av förekomsten av kolorektal cancer. Hon sade:

"De införde det som mandat senast 1998. Och i Amerika följde det en massiv ökning av kolorektal cancer som följde. Men de ändrade också sitt tarmscreeningsprogram för att göra det tillgängligt för Medicare-patienter så att de kan peka på den där bilden och säga: 'Det är bara på grund av screeningen.' Och jag vet inte om någon faktiskt har satt sig ner och plockat upp hur mycket av det som egentligen var screening och hur mycket som kan ha varit folsyra. För jag är inte säker på att folk verkligen har velat veta svaret."

'Studier visade en statistiskt signifikant ökad cancerrisk'

Forskarna ifrågasätter också om befintliga säkerhetsstudier har följt deltagarna tillräckligt länge för att upptäcka cancer som kan ta år eller decennier att utvecklas.

Craig sade att forskarna aldrig genomförde en särskild säkerhetsstudie av folsyraberikning. Hon noterade också att befintliga **randomiserade kontrollerade studier** inte varade tillräckligt länge för att korrekt bedöma cancerrisker.

Dock visade vissa studier med doser jämförbara med vad människor kunde få i sig genom berikat mjöl att risker finns.

"Studierna som använde 1 milligram eller mindre folsyra per dag, vilket är ... Den typ av spann vi pratar om, om det finns i mjölet, **dessa studier visade en statistiskt signifikant ökad cancerrisk**, trots att uppföljningen bara var fem år," sa hon.

Campbell sade att fem år kan vara för kort för att upptäcka cancer.

"Gapet mellan **hepatit B-exponering och levercancer** , gapet mellan **rökning och cancer**, gapet mellan **asbest och cancer** kan vara år och decennier," sade han. "Så fem år är egentligen ett skämt."
Craig hänvisade också till en studie från 2009 i **Journal of the National Cancer Institute** som hon sade fann en betydande ökning av cancerrisken.

"Det fanns en studie där det gjordes en uppföljning på tio år, och den studien visade att risken för prostatacancer ökade 2,7 gånger av folsyra," sade hon.

'Man ger inte en drog till en hel befolkning'

Forskarna ifrågasatte beslutet att utsätta en hel population för ett syntetiskt ämne när den avsedda fördelen gäller för en mycket mindre grupp.

"Det är det sista som någon inom folkhälsan ... borde ens tänka på," sa Dalgleish.

Campbell beskrev policyn som ett experiment på befolkningen utan tillräckliga bevis på säkerhet.

"Ofta vet vi inte hur saker fungerar, men vi gör prövningarna, vi har den medicinska erfarenheten, men i det här fallet har vi helt enkelt inte det. Det är ett 'Låt oss slänga ut det här till publiken och se vad som händer.'"

Craig varnade för att tillsats av folsyra till **maten** gör det mycket svårare att studera dess effekter. Forskare kan inte enkelt jämföra personer som äter berikad mat med en genuint oexponerad kontrollgrupp.

"Man ger inte en hel population ett läkemedel och ser sedan om man kan mäta saker i efterhand," sa hon.

Även kliniska studier kan ha detta problem när deltagarna redan är exponerade genom berikad mat, tillade Craig. Hon sade:

"De har en prövning, men du håller redan på att förstärka mjölet. Du har egentligen ingen placebogrupp i din studie. Så om du säger, 'Tja, vi ser inte någon stor cancerrisk.' Du tänker, 'ja, men alla är exponerade.' ... Det här är en **WHO-policy** , så den drivs uppifrån och ner och i takt med att den sprids över hela världen minskar chansen att faktiskt genomföra en säkerhetsstudie hela tiden."

Statlig policy bryter mot informerat samtycke

Kelly sade att policyn också bryter mot två grundläggande principer inom medicin: informerat samtycke och skyldigheten att inte göra någon skada.

"Båda blir trampade på," sa han.

Craig har startat en **onlinepetition** där han uppmanar den brittiska regeringen att ompröva obligatorisk folsyraberikning. Petitionen har samlat nästan 150 000 underskrifter, vilket har lett till en översyn i petitionsutskottet för att avgöra om en debatt ska schemaläggas i underhuset, sade hon.

"Det är inte en debatt som kommer att röstas om, men åtminstone kommer den in i protokollet ... och börjar få dessa frågor på ett ordentligt sätt att tas upp," sade hon.

Kelly krävde ett slut på befästningspraktiken.

"Sluta lägga droger i vår mat," sa han. Han påpekade att inte ens **ekologiskt mjöl** undantogs från kravet.

"Jag vill inte ha syntetiskt skräp i min mat. Och det har gått över i ekologiskt mjöl. Det finns inga undantag för det," sade han. "Det är helt och hållet oetiskt. … Det är samma

personer som låste in oss och tvingade folk att ta sprutorna också. Och nu är det här nästa grej."

Se intervjun här! Du kan ställa in svensk textremsa.

Relaterade artiklar i The Defender

- Syntetisk folsyra som regelbundet tillsätts i många livsmedel kan utlösa autoimmuna reaktioner hos vissa barn
- Tillsatser, glyfosat och gluten: Hur ingredienser i amerikanska bröd skadar tarmhälsan
- COVID-mRNA-vacciner bör tas bort från marknaden, säger onkologen
- Genredigerade tomater kan höja D-vitaminnivåerna – men det betyder inte att de är säkra att äta