

Ingefära och reumatism

Choklad njutbart och hälsosamt

Under de senaste åren har det kommit några rapporter, bland annat från stora reumatologkongresser, om att ingefära har effekt vid ledgångsreumatism. Ingefära-kapslar som säljs i hälsokostaffärerna har också blivit alltmer populära.

Ingefära (dess rot – Zingibar rhizoma) har i årtusenden använts som krydda i Asien. Man tror att den blev en vanlig krydda även i Europa på 1500-talet. Tidigt började man även använda ingefära vid behandling av medicinska skäl. Ingefära har framför allt använts som medel mot åk- och sjösjuka, men den har även använts som lugnande och kramplösande medel. Den sägs också ha effekt mot magbesvär som kolik och väderspänningar, samt att den kan förbättra matsmältningen.

Reumatiska sjukdomar

I äldre texter står mycket lite om ingefärens effekt på reumatiska sjukdomar och endast ett litet antal vetenskapliga artiklar har publicerats i ämnet. Det finns dels en artikel som beskriver effekten på experimentell ledinflammation hos råttor där man fann att ingefära i relativt hög dos (motsvarande 2-3 gram/dag hos människa) hade klara inflammationsdämpande effekter. I en dubbelblind (varken patient eller läkare vet om patienten tar ingefära eller placebo) studie på människor med artros kunde man inte säkert finna statistiskt säkerställd effekt, men det föreföll som om ingefära hade bättre effekt på smärta än placebo. I en annan studie där patienter med olika reumatiska sjukdomar deltog fann man god effekt på smärta och svullnad hos patienter med artrit.

Hur verkar ingefära

Studier har visat att ingefära förutom

att sänka blodsocker och blodfett även hämmar produktionen av så kallade prostaglandiner. Prostaglandiner är viktiga inflammationsreglerande ämnen som bildas av kroppens celler och vissa av dessa har stor betydelse för uppkomsten av svullnad, rodnad och värme som man ser vid till exempel inflammerade leder. Effekten av ingefära kan alltså liknas vid de mycket vanligt förekommande läkemedel mot inflammation och stelhet som används vid olika typer av led- och muskelsjukdomar. Exempel på sådana läkemedel är Naproxen, Voltaren, Orudis och Brufen för att bara nämna några. Dessa läkemedel går under samlingsbegreppet NSAID (non-steroidal anti-inflammatory drugs). Ingefära skyddar alltså inte mot leddskadeutvecklingen vid exempelvis ledgångsreumatism och kan inte ersätta läkemedel som Metotrexate, Salazopyrin och andra antireumatiska mediciner.

Bör man använda ingefära?

De möjliga effekterna av ingefära som man har kunnat påvisa är endast symtomdämpande, det vill säga minskar värk och smärta. Man har inte kunnat visa att ingefära har någon positiv effekt på själva grundorsaken till reumatisk sjukdom. Även den symtomdämpande effekten tycks mindre effektiv än de vanliga NSAID-preparaten som används inom sjukvården. Fördelen med ingefära som värklindrande medel är möjligen att risken för biverkningar är ringa, men stora doser bör undvikas om man lider av hjärtbesvär eller ökad blödningsbenägenhet. Man bör ej heller använda ingefära under graviditet i doser som överstiger dem som man använder i matlagning.

Docent Bo Ringertz

Choklad

Vi är många som njuter av att då och då äta en chokladkaka. Sedan tidigare vet man att choklad förutom att vara gott innehåller både stimulerande och uppiggande ämnen. Nya forskningsrön visar nu att choklad genom sitt innehåll av kakao också har långsiktiga hälsobefrämjande fördelar! Man har nämligen funnit att choklad (förutom mindre mängder av en rad vitaminer och spårelement) innehåller betydande mängder av samma typer av skyddande ämnen, så kallade antioxidanter av typen polyfenoler, som finns i rödvin och te. Choklad innehåller också betydande mängder av den för cellmembranen så viktiga antioxidanten vitamin E, som är en bristvara i dagens kost. Tillsammans förebygger denna "cocktail" av antioxidanter bland annat hjärt- och kärlsjukdom genom att skydda blodkärl och blodets kolesteroler mot angrepp från de giftiga fria radikaler som vi ständigt utsätts för.

En chokladkaka (cirka 100g) ger ett hälsobefrämjande skydd i blodbanorna redan efter ett par timmar!

Mycket protein

Choklad innehåller vidare en avsevärd mängd vävnadsuppbyggande protein, samt fett och socker per viktenhet. Innehållet av energi- eller kalorigivande socker och fett gör att en mycket hög konsumtion av choklad kan vara olämplig och bidra till fetma. Detta beror naturligtvis på hur mycket kalorier man äter i relation till sin förbränning. Vid en mer ordinär chokladkonsumtion utgör dock chokladen en marginell del av det totala energiintaget och det finns ingenting som tyder på att chokladen påverkar blodfettsnivåerna negativt.

Diabetiker måste naturligtvis (liksom med alla andra produkter som

innehåller socker) noga beakta sitt intag av choklad i relation till blodsocker och insulintillförsel.

Bra komplement

Choklad ger inte alls samma risk för hål i tänderna (karies) som vanligt sockerrikt godis gör. Detta beror främst på att chokladen innehåller ämnen som gör att kariesbakterierna har svårt att föröka sig på tänderna.

Ordinär svensk kost innehåller låga nivåer av chokladens kombination av nyttiga skyddande ämnen. Detta innebär att en måttlig chokladkonsumtion kompletterar kosten med nyttiga ämnen och i flera avseenden till och med faktiskt skulle kunna betraktas som ett kostillskott.

Avslutningsvis blir högtidsstunden, då man njuter av en välsmakande chokladkaka, ännu bättre när man vet att chokladen är rik på näringsämnen och innehåller ett helt batteri av skyddande hälsobefrämjande ämnen, samt inte utgör något problem för tänderna. Det är bäst att äta mörk choklad eftersom den innehåller betydligt mer kakao, genomsnittligt tre gånger så mycket nyttiga antioxidanter som ljus choklad. Mörk choklad innehåller dessutom betydligt mindre fett och socker.

Docent Magnus Nylander

