

Medelhavsmat lindrar ledgångsreumatism



Medelhavsmat kan dämpa inflammationen och lindra sjukdomsförloppet hos patienter med ledgångsreumatism (RA). En studie från reumatologen vid Kalmar lasarett visar tydliga förbättringar av sjukdomsaktivitet, funktionsförmåga och vitalitet hos patienter som ätit medelhavsmat med mycket grönsaker, fisk, och olivolja under tre månader.

– Vi vet inte om effekten är densamma över en längre tid, men mycket talar för att medelhavskost bidrar till ett snällare förlopp av sjukdomen, säger docent Lars Sköldstam, som gjort studien tillsammans med Linda Hagfors och Gunnar Johansson från institutionen för kostvetenskap i Umeå.

Idén till projektet fick Lars Sköldstam när han 1997 läste en studie om hjärtinfarkt och kretensisk medelhavskost. Man vet att hjärtinfarkt är mindre vanligt i Medelhavsområdet och maten på Kreta har fått särskild uppmärksamhet, eftersom förekomsten av åderförkalkning och hjärtinfarkt är så låg bland befolkningen på ön.

– Ledgångsreumatism är visserligen en annan sjukdom, men den inflammation som uppstår i blodådrornas väggar vid åderförkalkning liknar den inflammation som man ser vid RA, säger Lars Sköldstam.

Om patienter med ledgångsreumatism finns inte så mycket statistik i Medelhavsländerna, men Lars Sköldstam har funnit siffror från nordvästra Grekland, som visar låg förekomst av RA bland befolkningen och att de som drabbas tycks få sjukdomen i en lindrigare form.

51 patienter från Kalmar och

Oskarshamn deltog i studien på Kalmar lasarett. Kravet var att deltagarna hade aktiv RA, hade haft sjukdomen i minst två år och att de inte redan åt medelhavs- eller vegetarisk kost. Sjukdomen skulle dessutom vara i en stabil fas, utan planerade förändringar av mediciner eller annan behandling under försöksperioden.

Patienterna bjöds in i grupper på 2-6 deltagare till en tre veckor lång dagrehabilitering. 26 personer fick äta kretensisk medelhavsmat, medan övriga 25 fortsatte att äta som de brukade. På rehabiliteringen fick kostpatienterna lektioner av en dietist om kretensisk medelhavsmat och matlagning. De fick också hjälp att lägga upp ett kostprogram som de skulle följa hemma under ytterligare nio veckor. Oliv- och rapsolja användes till bakning, ett rapsbaserat flytande margarin till stekning och ett bredbart, också rapsbaserat, lättmargarin till bröd. Patienterna uppmanades också att välja mejeriprodukter med låg fetthalt eller alternativa produkter av sesammjolk eller soja.

– Vi skrev nära nog bindande avtal med patienterna om att strikt följa sitt kostprogram under tolv veckor. På samma sätt fick kontrollgruppen lova att inte ändra sina matvanor under försöksperioden, säger Lars Sköldstam. Patienternas sjukdomsaktivitet, funktionsförmåga och livskvalitet mättes dels vid starten, dels efter sex respektive tolv veckor. Regelbundna mätningar gjordes också av blod och urin för att kontrollera hur väl gruppen höll sig till sina kostprogram.

I slutet av försöksperioden märktes en tydlig förbättring i den grupp som åt medelhavsmat. Antalet svullna och ömma leder minskade och funktionsförmågan förbättrades jämfört med



Lars Sköldstam har visat att medelhavsmat kan lindra ledgångsreumatism.

kontrollgruppen. De upplevde också en ökad vitalitet.

Exakt vilka komponenter i den kretensiska maten som har effekt är ännu oklart, men Lars Sköldstam bedömning är att det främst handlar om olivoljan och de kokta grönsakerna. Dessutom vet man att de fleromättade fettsyror som finns i fisk har en inflammationsdämpande effekt.

– Men vi behöver gå vidare och titta mer på vilka komponenter i medelhavsmaten som ger de gynnsamma effekterna, säger han. En positiv bieffekt var att de som åt medelhavsmat dessutom gick ner i vikt, med i genomsnitt tre kilo. I kontrollgruppen var vikten oförändrad.

– Viktnedgången kan naturligtvis ha bidragit till att de upplevde ett ökat välbefinnande, säger Lars Sköldstam.

Text o bild Lotta Tillström

Inga problem med nya maten

Fisk och skaldjur, kyckling, frukt, grönsaker och olivolja. Visst låter det härligt. Anna-Lisa Eriksson tackade ja direkt när hon blev erbjuden att vara med i forskningsprojektet om medelhavsmat för patienter med ledgångsreumatism. Redan efter ett par veckor märkte hon effekt.

– Jag mådde allmänt bättre och så gick jag ner i vikt. Bara några kilo, men ändå, säger hon.

Anna-Lisa Eriksson kom med i projektet 1998, som en av de första deltagarna. Hon uppfyllde med råge kravet att deltagarna skulle ha haft sin sjukdom i mer än två år. Anna-Lisa fick ledgångsreumatism redan som barn och har haft sjukdomen i 60 år! Hon har provat många olika behandlingar under årens lopp, men detta var första gången hon var med i ett kostprojekt.

Under en tre veckor på dagrehabiliteringen ändrade hon matvanor helt. På sjukhuset serverades genomgående medelhavsmat och en dietist hjälpte till att lägga upp ett kostprogram, som hon skulle följa hemma. I tre månader fick hon bara äta medelhavsmat.

Det gick så bra att hon har fortsatt



Rune Eriksson har ställt upp på Anna-Lisas nya matvanor. I dag äter också han helst medelhavsmat.

att äta efter samma princip. Mycket fisk, grönsaker och frukt. Hennes man Rune har solidariskt ställt upp på de nya matvanorna.

– Det vore opraktiskt att laga olika rätter, och så är medelhavsmaten bra för honom också.

Kött är sällsynt

Rött kött, charkuterier, fet ost, smör, grädde och choklad hör till sådant som numera är sällsynt på bordet hemma hos Erikssons. Vitt kött, alltså kyckling, är däremot tillåtet. Men den som är renlärig tar bort skinnet efter tillagningen, för i skinnet finns massor av nyttigt fett.

– Den största skillnaden är nog fettet, säger Anna-Lisa. Vi använder olivolja eller rapsolja och äter mycket fisk. Särskilt fet fisk, som lax, makrill och strömming. Den innehåller nyttiga omega-3-fettsyror, som har en inflammationsdämpande effekt, säger Anna-Lisa.

På sjukhuset fick hon också lära sig att äta efter tallriksmodellen, 1/3 grönt och rotfrukter, 1/3 pasta, potatis eller ris och 1/3 fisk, fågel eller vegetarisk, t ex bönor.

Varken Anna-Lisa eller Rune har haft några större problem med att bryta gamla vanor.

– Det skulle i så fall vara suget efter choklad när jag har varit på bassängträning. Och att jag längtar efter glass på sommaren, skrattar Anna-Lisa och tittar på Rune.

Jodå, också han erkänner. Ibland kan han längta efter en rejäl biff.

– Men då kan jag ju unna mig det, utan att ha dåligt samvete. Men det händer inte särskilt ofta. Debatten om galna ko-sjukan har gjort det lättare att avstå från kött, säger han.

Så länge projektet pågick gjorde



Anna-Lisa Eriksson bjuder gärna på festlax med medelhavsstuk. Hon mådde bättre när hon åt medelhavsmat för RA-patienter.

Anna-Lisa inga avsteg från medelhavsmaten, men idag kan hon tillåta sig ett och annat undantag. Ingen mat är förbjuden. Vad det handlar om är att hon i grunden lagt om sina matvanor, men det finns ingenting som hon absolut inte får äta.

– Visst lagar jag spagetti med köttfärsås, när barnbarnet är på besök. Och om jag är bortbjuden, behöver jag inte tacka nej till någon mat. Är det kött kan jag välja att bara ta en liten smakbit och istället ta mer grönsaker. Men det brukar aldrig vara något problem. Våra vänner vet vilken mat vi föredrar.

Anna-Lisa tycker sig också ha märkt att många äldre föredrar fisk framför kött. Hon och Rune är med i en seniorklubb och de flesta brukar faktiskt beställa in fisk när de är ute och äter.

Både Anna-Lisa och Rune är mycket roade av att laga mat och experimenterar gärna med nya rätter. Anna-Lisa bjuder reumatikertidningens läsare på en egenkomponerad laxrätt med medelhavsstuk, som hon gärna själv lagar när det ska vara fest. Perfekt bjudmat, eftersom den både är snabb och sköter sig själv i ugnen. Rune har en alldeles egen kycklingfavorit, som han gärna delar med sig av.

– Det vore roligt om vi som var med i projektet kunde träffas ibland för att laga mat tillsammans och byta recept, säger Anna-Lisa.

Anna-Lisas festlax 4 portioner



4 portionsbitar skinn- och benfri laxfilé
olivolja
salt och citronpeppar
1 pkt djupfryst bladspenat (ca 400 g)
salt
lite olivolja att fräsa i

Sätt ugnen på 200 grader. Tina spenaten och låt den rinna av.

Pensla laxfiléerna med olivolja, salta och peppra, lägg dem på ett ugnsfast fat och ugnsbaka i cirka 20 minuter, beroende på hur tjocka bitarna är.

Fräs spenaten i olivolja. Smaka av med salt. Lägg upp på ett uppläggningsfat och placera den ugnsstekta laxen ovanpå.

Servera med kokt potatis och gärna ett gott vitt vin.

4 kycklingklubbor, färska eller frysta
1 msk oliv- eller rapsolja
allkrydda efter smak
1 påse frysta wokgrönsaker eller broccoli (ca 500 g)
olja
salt

Tina kycklingklubborna om de är frysta. Sätt ugnen på 200 grader. Pensla med olja och krydda med allkryddan. Det ska vara mycket krydda säger Rune. Lägg filéerna i en långpanna och stek i ugnen cirka 30 minuter, tills de är genomstekta.

Hetta upp oljan i en wokpanna och fräs grönsakerna utan att först tina dem. Då blir de krispigare.

Servera kycklingen med grönsakerna och eventuellt även ris. Ta helst bort skinnet på kycklingen innan du äter.

Text Lotta Tillström foto Johanna Eriksson

Runes kycklingklubbor 4 port



Har du RA och äter vegetarisk kost?



Ann Kari Lefvert

Karolinska sjukhuset söker patienter med ledbesvär som upplever en uttalad förbättring av vegetabilisk kost och som är villiga att medverka vid provtagningar. De söker patienter med RA eller andra typer av ledbesvär som blivit mycket bättre på vegandiet.

De har gjort ett par studier på cirkulerande immunkomplex och deras beståndsdelar vid tidig hjärt- och kärlsjukdom, och kunnat visa att isolerade immunkomplex ofta innehåller födoämnesproteiner. Dessa studier är publicerade. De har även nu upptäckt flera patienter med ledbesvär, där dessa verkar utlösas av vissa födoämnesproteiner.

Nu vill de fortsätta med fler studier och därför söker de fler patienter med ledproblem som blivit bättre av vegandiet.

Ring, faxa eller helst, skriv, till:
Professor Ann Kari Lefvert
Immunologiska Forskningslaboratoriet
CMM
Karolinska Sjukhuset
171 76 Stockholm