



Mat och hälsa

Nästan allt om människan är titeln på en ny bok av professor Johan Frostegård som utkommer i november i år. Den behandlar bland annat kostens betydelse för hälsan, något som Johan Frostegård har forskat på i en studie som tittade på hur glutenfri vegankost kan förbättra hälsan för RA-patienter.

– Kosten har en stor betydelse för hälsan. Både vad vi äter men också hur maten är behandlad, och vilka förhållanden den kommer ifrån har betydelse. Men vi vet fortfarande förbluffande lite. Kosten är ett underskattat forskningsområde där fler satsningar behövs, säger Johan Frostegård som är professor och överläkare vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge.

I början av året publicerade de en studie i den vetenskapliga tidskriften *Arthritis Research & Therapy* som visade hur glutenfri vegankost kan förbättra hälsan hos patienter med ledgångsreumatism. En forskargrupp vid Karolinska Institutet, som leddes av Johan Frostegård och professor Ingjald Hafström, visade att glutenfri vegankost har en positiv inverkan på ledgångsreumatikers risk för hjärt- och kärlsjukdom.

– Våra fynd talar för en ny mekanism genom vilken skyddande naturliga antikroppar kan ökas. Vi har också visat att dessa antikroppar är anti-inflammatoriska och hämmar den typ av inflammation som finns vid åderförkalkning. Vi har funnit att de antikroppar som finns naturligt hos alla människor har en lägre nivå hos patienter med SLE och studerar för närvarande deras roll vid RA.

Johan Frostegård forskar just nu, tillsammans med sina medarbetare, kring antikroppar och deras betydelse för immunförsvaret. I ett av de kliniska projekten har de valt att studera SLE.

– För reumatiker har den glutenfria vegetariska kosten dokumenterad effekt, det visade vår studie kring den glutenfria vegankosten där vissa patienter blev dramatiskt mycket bättre! Däremot vet vi inte om det var den glutenfria kosten, vegankosten eller kombinationen som gav de positiva resultaten, säger Johan Frostegård. Foto: Ylva Hermansson

– Vi hoppas att studierna ska kasta nytt ljus över sambandet mellan inflammation, immunreaktioner och åderförkalkning i allmänhet och i synnerhet hos kvinnor. Att kartlägga antikroppars effekt är dock en stor utmaning. Vissa antikroppar, som dessa naturliga antikroppar mot fosforylkolin, har en skyddande effekt enligt mina studier, medan andra antikroppar, som tillhör det s.k. adaptiva immunförsvaret, snarare är skadliga.

Stenålderskost har positiv effekt på urbefolkning

Johan Frostegård skulle också vilja studera hur den så kallade stenålderskosten påverkar patienter med reumatism och då bland annat titta på betydelsen av antikropparna. Tidigare studier från gruppen har visat att urbefolkningen på Nya Guinea har mycket höga nivåer av naturliga antikroppar mot fosforylkolin jämfört med svenskar. Människor på Nya Guinea lever ett traditionellt liv och hjärt- och kärlsjukdom och reumatism förekommer knappast där. Stenåldersdieten är enkel och utgår från den kost som våra förfäder åt för 10 000 år sedan. Det vill säga magert kött, fisk, skaldjur, grönsaker och frukt. Stenålderskosten bygger på att kött eller fisk, som innehåller mycket proteiner, håller dig mätt under en hel dag. Det tillsammans med frukt gör att insulinnivåerna håller sig på en stabil nivå istället för att variera under dygnet.

Hur ska man äta för att må bra?

– Det är svårt att ge generella kostråd, det är väldigt individuellt och det skiljer sig också mellan män och kvinnor vad vi behöver. Mitt bästa råd är att pröva sig fram och se vilken effekt det får, säger Johan Frostegård.



– Stenåldersmaten på Nya Guinea tror vi har bidragit till höga halter av just denna antikropp som skyddar mot åderförkalkning och hjärt- och kärlsjukdomar. Urbefolkningens kost och miljö tycks stimulera immunförsvaret. Det finns saker i vår västerländska livsstil som försämrar vårt immunförsvaret. För detta talar att frekvensen av hjärtsjukdomar ökat bland urinvånare på Nya Guinea sedan de ändrat sin livsstil.

– Människor som lever ett stenåldersliv på Nya Guinea drabbas vare sig av reumatiska sjukdomar eller hjärt- och kärlsjukdomar vilket indikerar att kosthållningen är en del av förklaringen, säger Johan Frostegård som i stora drag följer stenålderskosten för egen del. Han äter inget mjukt bröd, bara knäckebröd, och undviker snabba kolhydrater som pasta, potatis och socker.

– Jag har gått ner lite i vikt och känner mig allmänt pigare, säger han.

Hur ska man äta för att må bra?

– Det är svårt att ge generella kostråd, det är väldigt individuellt och det skiljer sig också mellan män och kvinnor vad vi behöver. Mitt bästa råd är att pröva sig fram och se vilken effekt det får.

Johan vill inte uttala sig specifikt om de olika dieter som idag är populära, till exempel GI-metoden som bygger på att äta livsmedel med ett lågt glykemiskt index. Tanken är att om du äter snabba kolhydrater, d.v.s. kolhydrater med högt GI, så kommer glukoshalten att stiga snabbt i blodet. Följden blir att mycket insulin utsöndras och blodsockret sjunker till en låg nivå. Det ger i sin tur upphov till hungerkänslor och ett "sug" efter mer mat.

Om du däremot äter "långsamma" kolhydrater, som är

ANNONS

"Jag blev så glad av att slippa "grus i ögonen" och "sandpapperskänsla" i munnen.

Gun Dinerius, kisar mot solen och ler. Ögonen glittrar.

– Förr tyckte jag att det kändes som om ögonen var fulla av grus, berättar hon. Hon hittade kosttillskottet Membrasin i hälsobutiken, och nu är hennes ögon klara igen. På köpet upplever Gun en positiv känsla i munnen där tandköttet också har slutat blöda.

Membrasin, som Gun började använda, är ett kosttillskott för känsliga och ömtåliga slemhinnor. Membrasin främjar funktionen i kroppens slemhinnor i t ex mun, ögon och underliv. Det var därför Gun kände att det hjälpte mot både "grus" i ögonen och "sandpapperskänsla" i munnen.

– Det började med ögonen, berättar hon. Jag bad om råd på apoteket som rekommenderade ögonbad, men det hjälpte inte.

ÖGON OCH TANDKÖTT BLEV BÄTTRE

– Men av en slump läste jag om Membrasin i en annons och provade det. Jag började med att äta fyra kapslar om dagen i ungefär en månad. Efter ett tag kände jag att ögonen var mycket bättre, de hade slutat skava. Samtidigt slutade tandköttet blöda när jag borstade tänderna, och det har inte kommit tillbaka. Men inte nog med det. Gun Dinerius upptäckte fler positiva effekter. – När jag har varit förkyld har jag lätt fått sår i näsan, men också det försvann med Membrasin.



HÖGLÄSNING UTAN PROBLEM

Även läpparna blev mindre torra och hon behövde inte längre använda läppcerat stup i kvarten. – Jag blev så glad när både det ena och det andra kändes bättre! Fortfarande tar hon två kapslar Membrasin varje dag. Gun Dinerius, som bor i Göteborg, har sex barnbarn, och hon läser gärna sagor för de minsta. Nu kan hon göra det utan att bli torr i munnen eller få torra läppar – detta tack vare Membrasin!

inom folkmedicinen bl a i Kina och i Ryssland. Havtornsbären innehåller fettsyror som är livsnödvändiga för oss, bl a Omega-7, som är bra mot torra slemhinnor, t ex i ögon och mun. Många som tar Membrasin upplever att de inte längre vaknar på natten för att de måste dricka vatten. Ett dagligt tillskott av Membrasin, med originalextraktet SBA24, främjar slemhinnornas funktion och kan väsentligt bidra till en bättre livskvalitet hos både män och kvinnor.

HAVTORNSBÄR MED OMEGA-7

Kosttillskottet Membrasin framställs av extrakt från havtornsbär. Bären växer vilt längs Bottenhavets stränder både i Sverige och Finland, där forskningen kring havtorn varit intensiv under många år. Extrakt från havtornsbär har använts länge



Membrasin finns att köpa i hälsosackhandeln.

Hela Pharma 0515-77 78 79 www.helapharma.se Bringwell Company



Mat och hälsa

samma sak som kolhydrater med lågt GI, stiger glukoshalten långsammare i blodet. Följden blir en jämnare utsöndring av insulin och du känner dig mätt en längre tid och behovet av att småäta minskar.

Enligt Atkinsmetoden ska du begränsa intaget av kolhydrater, för att få kroppen att ställa om sig från förbränning av främst glukos till förbränning av kroppsfetter istället. Enkelt kan man säga att när det inte finns fler kolhydrater att bränna börjar kroppen bryta ner fett och ombilda fett till ketoner som kan användas till ersättningsenergi. Atkins hävdar att detta innebär att kroppen gör av med mer energi för att tillgodose kroppens näringsbehov.

– Atkinsdieten har en bevisad bättre effekt än andra dieter. Men det är ännu oklart om den har en gynnsam effekt på sikt. Atkinsdieten innehåller mycket protein och mättat fett som i sin tur kan ge njurproblem och i förlängningen hjärt- och kärlsjukdomar. Det är många dieter som är dåligt underbyggda. Det pågår heta diskussioner om kosten på nätet i dagsläget med argument för och mot olika dieter och om det är bra med mycket eller lite kolhydrater, mycket eller lite fett, säger Johan Frostegård.

– För reumatiker har den glutenfria vegetariska kosten dokumenterad effekt, det visade vår studie kring den glutenfria vegankosten där vissa patienter blev dramatiskt mycket

bättre! Däremot vet vi inte om det var den glutenfria kosten, vegankosten eller kombinationen som gav de positiva resultaten. Men det vore intressant att följa upp med vidare studier och jag är mycket intresserad av vilken roll gluten spelar för uppkomsten av kronisk inflammation.

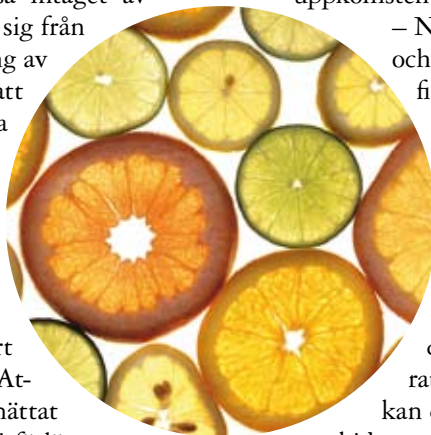
– Nanna Schwartz forskade kring hur mage och tarmkanalerna är kopplade till de specifika immunreaktionerna, det vore intressant att komplettera och gå vidare med hennes forskningsrön.

Vad betyder kosten för hälsan?

– Jag tror att kosten kan vara den utlösande faktorn för att en sjukdom bryter ut. Människor är olika känsliga. Men om det finns en genetisk belägenhet, kombinerat med rökning och en ökad stressituation kan det bilda en ond cirkel där kosten kan vara bidragande.

– Det vore överhuvudtaget intressant att vidga synfältet och titta på klimatfaktorer och om det finns några kopplingar mellan RA och intaget av D-vitamin, säger Johan Frostegård. Detta apropå den studie som presenterades tidigare i år i Archives of International medicine och som visade på D-vitaminets betydelse för att hålla sig frisk och leva längre.

Text: Ann Thörnblad



Bättre klimat för rehabilitering



På södra Teneriffa ligger Los Cristianos. Här erbjuder Humlegården och Vintersol ett komplett rehabiliteringsprogram för dig med reumatiska besvär.

Vi har svensktalande personal, individuell sjukgymnastik och arbetsterapi, vattengympa, mattgympa, handgrupp, fotgrupp och pinngrupp. Vi har kurator, psykolog, reumatolog och sjuksköterska.

Uppvärmad pool, gymnastiksal och gym för egen träning. Egen restaurang och fritidsverksamhet. Vi har avtal med Landstinget och kan erbjuda stabilt barometertryck och många timmars solsken.

Vi erbjuder boende på Vintersol vid strandpromenaden eller på Mar y Sol i Los Cristianos.

GOR SA HAR: Vänd dig till Vintersol på telefon 0034 922 77 79 00 (vi talar svenska).

Eller per e-mail till: siri.saveros@vintersol.com

Din läkare skriver en ansökan om rehabilitering som skickas vidare till Landstingets handläggare.

När du fått besked från Landstinget är du välkommen till en stimulerande rehabiliteringsperiod på Teneriffa.

Ansökan och remissblankett hittar du på vår hemsida.



Clinica Vintersol,
C/. Nordica 1,
386 50 Los Cristianos,
Teneriffa, Spanien.