

FÖREBYGG ALZHEIMERS MED RÄTT KOST OCH NÄRING



Alzheimers sjukdom är en form av demens som blir allt vanligare, och är en sjukdom som angriper hjärnan och påverkar minne och logik. Demens orsakas av skador på hjärncellerna. Denna skada stör hjärncellernas förmåga att kommunicera med varandra och när de inte kan kommunicera normalt kan tänkande, beteende och känslor påverkas. Demens tillhör inte det normala åldrandet och är inte samma sak som det vi vanligtvis kallar glömska.

TEXT: ANETTE LINDQVIST, NÄRINGSMEDICINARE



Demens är en allmän term för en nedsättning av den mentala förmågan som medför förändringar i personens förutsättningar att leva sitt dagliga liv. Detta kan ta sig i uttryck till exempel i form av minnesförlust. Enligt World Alzheimer Report 2016 uppskattas det att nästan 50 miljoner

människor i världen lever med demens, och antalet beräknas öka till 131,5 miljoner före år 2050.¹ Varför ökar denna sjukdom?

Mycket forskning tyder på att genetik spelar en stor roll när det gäller Alzheimers, men viss forskning visar även att faktorer såsom livsstil och kost kan ha en avgörande roll i hur sjukdomen uppkommer. Om man tittar på världen som helhet finns det till exempel en låg procent av Alzheimers i Afrika och Sydasiens och även Japan har en låg förekomst av demens.² I USA och Norra Europa drabbas många av sjukdomen och i Sverige lever cirka 160 000 människor med någon sorts demenssjukdom, varav Alzheimers sjukdom är den vanligaste sorten.³ De epidemiologiska studier som tyder på att kost och näring kan förändra riskfaktorer för

Alzheimers sjukdom överensstämmer med andra studier som talar för att bland annat Medelhavsdieten eller den traditionella japanska kosten kan medföra en lägre risk för Alzheimers sjukdom.⁴ De här modellerna har gett skäl för den stora uppmärksamhet som dessa dieter har fått genom åren – inte bara som ett sätt att förebygga Alzheimers utan även för de hälsofördelar som de kan medföra hos alla människor.^{5,6}

JAPANSK KOST MOT ALZHEIMERS?

Den traditionella japanska kosten har ett högt intag av spannmål, ris och grönsaker, med måttliga mängder animaliska produkter (främst fisk) och soja och ett minimalt intag av mejeriprodukter och frukt. Den innehåller många fermenterade livsmedel såsom miso och natto. Fermenterade livsmedel innehåller probiotika, och dessa goda bakterier främjar florans i kroppen. I Japan dricker man även mycket grönt te och det finns studier som tyder på att de flavonoider (en antioxidant) som finns i grönt te kan användas för att förebygga och behandla neurodegenerativa sjukdomar såsom Alzheimers.⁷ I Japan äter man även en hel del alger som har visat sig vara en bra källa för förebyggandet av Alzheimers.⁸ I det japanska sättet att äta ingår även det traditionella japanska ordspråket »hara hachi bu« - ät tills du är 80 procent mätt. Ordspråket indikerar att det finns en medveten inställning till mat och att man inte bör överdriva intaget. 1985 hade 1 procent av



I Japan äter man även en hel del alger som har visat sig vara en bra källa för förebyggandet av Alzheimers.

befolkningen i Japan diagnosen Alzheimers men 2008 hade antalet stigit till 7 procent.⁹ Många studier tyder på att orsaken till sjukdomens ökning var att Japan under denna tid hade anammat en västerländsk diet och att en av huvudorsakerna till den dramatiska ökningen verkar ha varit en ökad konsumtion av animaliskt fett.¹⁰

OLIVOLJA SPELAR STOR ROLL

Medelhavsdieten härstammar från kostvanorna runt Medelhavsområdet i slutet av 1950-talet. Då hade snabbmatskulturen ännu inte nått området och man åt huvudsakligen frukt, grönsaker, bönor, nötter, frön, fisk, vitt kött, olivolja och små mängder av mejeriprodukter och man drack även rött vin. Olivoljan har visat sig spela en stor roll i Medelhavsdieten då den visar potential för att motverka beta-amyloid-plack (de proteiner som klumpar ihop sig och förstör hjärncellerna vid Alzheimers).¹¹ Mycket pekar på att Medelhavsdieten minskar risken för Alzheimers sjukdom.¹² Studier antyder även att om man kontinuerligt följer Medelhavsdieten kan det spela en roll i sjukdomskurvan, eftersom denna kost verkar leda till lägre dödlighet.¹³

Både Medelhavsdieten och den japanska kosten är baserad på mat som inte är processad och som innehåller små mängder socker. Den gemensamma faktorn är sammansättningen av maten, där grönsaker och spannmål spelar en större roll än fisk eller kött. Många grönsaker, frukter och örter innehåller C-vitamin. Om man upprätthåller hälsosamma nivåer av C-vitamin kan det ha en skyddande effekt

mot Alzheimers. Under en studie som gjordes på Lunds universitet, upptäckte man att C-vitamin kan lösa upp det plack som bildas vid Alzheimers.¹⁴

ANTIOXIDANTER SKYDDAR

Även antioxidanter, som förekommer naturligt i växtbaserade livsmedel såsom frukt, grönsaker, kaffe, te, vin och choklad, verkar ha betydelse när det gäller risken att drabbas av sjukdomen. De innehåller fytokemiska beståndsdelar som kan skydda kroppens celler från skador och därmed minska förekomsten av riskfaktorer som förknippas med många vanliga sjukdomar. Antioxidanter i kosten spelar en viktig roll i helhetshälsan eftersom människokroppen behöver mer antioxidanter än vad den har förmåga att producera.

Fria radikaler kan multipliceras snabbt och därför behövs en kontinuerlig tillförsel av antioxidanter så att kroppen kan skydda sig mot cellulär skada. Undersökningar pekar på att hjärnvävnaden hos Alzheimerpatienter utsätts för oxidativ stress under sjukdomsutvecklingen.¹⁵

Oxidativ stress kännetecknas generellt av en obalans i produktionen av reaktiva syrearter och av det antioxidativa försvarssystemet som är ansvarigt för att avlägsna dessa. Regelbunden fysisk aktivitet ökar uthålligheten hos celler och vävnader mot oxidativ stress. Även om omfattande studier krävs för att förstå exakt hur detta sker, är det tydligt att fysisk träning är fördelaktig för att förebygga Alzheimers.¹⁶

Även ett högre intag av D-vitamin är förknippat med minskad risk för Alzheimers.¹⁷ De ultraviolette strålar som kommer från solljus är en viktig källa till D-vitamin (D3) och är hälsofrämjande så länge man inte bränner sig. I dag används solkräm flitigt vilket kan minska D-vitaminproduktionen. Det är relativt väl belagt att patienter med Alzheimers visar lägre koncentrationer av cirkulerande 25-hydroxivitamin D.¹⁸ Det innebär att även om D-vitamin förekommer i många livsmedel såsom ägg, lax, tonfisk, makrill och sardiner, får man förmodligen inte i sig tillräckliga mängder endast från kosten. Om man inte tillbringar tid ute i solen kan ett tillskott kan vara behövligt, speciellt om man bor runt de norra breddgraderna.

Förändringar av kost och livsstil blir en allt mer lovande strategi mot Alzheimers då det kan förebygga, bromsa eller i vissa fall stoppa sjukdomsutvecklingen. Alzheimers är en komplicerad sjukdom och det verkar finnas många olika faktorer som leder till uppkomsten av sjukdomen. För att minska risken att drabbas kan man med fördel lägga om sin kost eller börja ta kosttillskott. Antioxidanter, vitaminer, och goda fetter kan ha positiva effekter på cellulär hälsa. Medelhavsdieten och den japanska kosten kan troligtvis minska risken för att utveckla demens samt minska symtomen för den som redan har drabbats.

Anette kan nås på: anette@lommahalsan.se

För referenser: www.naringsmedicinsktidskrift.se

A