Råkraften.

SOMMAR/HÖST 2018

Hämta energi

&

SOCKERSÖTT

- Diabetes
- Beroende
- Sötningsmedel

HJÄRNFORSKNING

Alzheimers är fortfarande en gåtfull sjukdom, men studier visar att kosten kan påverka.

PADDLA KANOT

Kanotteamet Kayak Team Bohus Bergsprängning gillar långa distanser.

Frisk av färg

Naturliga färgämnen i frukt, bär och grönsaker är bra för hälsan.

Äter du också med ögonen? Mat som ser fräsch och färgglad ut ökar aptiten. Färgerna ger oss signaler om att det är näringsrikt och hälsosamt att äta den. Livsmedelstillverkare vet om detta, och ibland förstärker de produkternas naturliga färger på konstgjord väg – lite gulare margarin, lite mer orange lax – för att locka oss att köpa dem.

Frukt, bär och grönsaker är ofta naturligt färgrika. Många färgämnen fungerar som antioxidanter och skyddar växterna från skadlig UV-strålning och angrepp av mikroorganismer. När vi äter frukt, bär och grönsaker får också vi nytta av antioxidanterna som ger en positiv effekt på vår hälsa. De kan fungera på många olika sätt och samverka med varandra och med andra ämnen i kroppen.

Att unna sig. Det hör vi ofta om något som vi längtar efter, men inte kan få varje dag. Något som vi inte tillåter oss själva till vardags men tycker att vi ibland borde få, kanske som belöning. Inte sällan handlar det om sådant som anses onyttigt, som sötsaker.

Vad vill du unna dig, vad tycker du att du förtjänar? Om du har uppnått en livsstil som du trivs med och mår bra av så vet du säkert vad du kan och vill unna dig också.

Just socker är ett livsmedel och ett ämne som kan få känslorna att svalla när hälsa diskuteras. Är socker ett gift eller en livsnödvändighet? Sanningen är nog lite mer komplicerad än så.

Vi berättar om socker i detta nummer. Du kan också läsa om hur hjärnan påverkas av rödbetor och dans.

Vi unnar dig en skön sommar och höst!

Anneli Pedersen Brandt
Redaktör

Redaktion:
Anneli Pedersen Brandt
Thomas Sjölander

Ansvarig utgivare:
Thomas Sjölander

Grafisk form:
Mikael Viking
Anneli Pedersen Brandt

Tryck:
Tellogruppen Söderköping

Råkraften är en registrerad tidskrift som ges ut av Tadema AB 4 gånger per år. Tidskriften är fristående och har som målsättning att vara utbildande med avseende på naturliga produkter och välbefinnande samt forskning om detta.

För insänt, ej beställt, material ansvaras inte. Allt material lagras digitalt och publiceras såväl i pappersformat som digitalt. Den som sänder material till Råkraften anses medge digital lagring och publicering. För annonser, kontakta oss via info@tadema.se.

Antocyaniner

Polyfenoler är ämnen som växter bildar för att skydda sig mot UV-strålning och angrepp från mikroorganismer. De fungerar som antioxidanter. Till polyfenolerna hör flavonoiderna som ibland kallas bioflavonoider eller P-vitamin.

Flavonoiderna kan i sin tur delas upp i bland annat flavonoler (exempelvis quercetin), flavanoler – som proantocyanidin – och antocyaniner. Antocyaniner ger frukt, bär och grönsaker en blå, blåröd eller röd färg.

Betalainer

I rödbetor och vissa andra växter ersätts antocyaninerna av betalainer som inte hör till flavonoiderna. Betalainerna kan vara antingen röda eller violetta betacyaniner – som betanin – eller betaxantiner som är gulorange pigment. Betalainer har antioxidativa egenskaper. Du kan läsa mer om betanin längre fram i tidningen.

Karotenoider

Karotenoider kan delas upp i karotener och xantofyller. Av tolv testade bär innehöll havtorn mest karotenoider. Aronia, på andra plats, innehöll 6 gånger så mycket som "trean" surkörsbär. I kroppen omvandlas karotenoider till A-vitamin om det behövs, och de har också antioxidativa effekter.

Karotenoider ger röd, orange, gul och grön färg till frukt, bär och grönsaker. Lycopen, som finns i bland annat tomater, havtorn och vattenmelon, är en sorts karotenoid.

Beta vulgaris

Rödbetan tillhör växtsläktet Beta och är egentligen samma art, Beta vulgaris, som sockerbeta, foderbeta och mangold. Rödbeta är en sortgrupp.

Det finns olika rödbetssorter – den vanliga rödlila rödbetan som vi ofta ser konserverad eller pressad till juice, polkagrisrödbetan med samma utsida som den rödlila men med röda och vita polkagrisränder inuti, gulbetan som är rödorange på utsidan och gul inuti samt en vit variant. Andra sorter finns också. De kan dessutom vara runda eller avlånga och variera i smak.

Rödbetan innehåller rikligt med nitrat och färgämnet betanin. Nitratet omvandlas i kroppen till kväveoxid som har positiva effekter på hälsan. Betaninet fungerar bland annat som en kraftfull antioxidant. I rödbetan paketeras dessa ämnen till en intressant kombination.

Marinad med ingefärsjuice

0,7 dl osötad ingefärsjuice (32 % ingefära)
1 msk rapsolja eller annan matolja
2-3 tsk japansk soja
En pressad vitlök om du gillar det

Marinera exempelvis kyckling ett par timmar. Låt marinaden rinna av. Stek eller grilla.

Det älskade och hatade sockret

Kan man klara sig utan socker?

Glukos, eller druvsocker, är en molekyl som hör till gruppen enkla sockerarter som i sin tur är en sorts kolhydrater. Egentligen behöver vi inte något annat socker än glukos, men det kan vi få genom att kroppen bryter ner andra kolhydrater – stärkelse och i viss mån kostfibrer – till glukos. Levern kan också tillverka glukos och energigivande ketoner från protein och fett.

Glukosen transporteras via blodet till cellerna som tar emot den med hjälp av hormonet insulin och sedan använder den för att tillverka energi. Överskottet av glukos lagras främst i lever och skelettmuskelceller i form av glukogen och fett.

Varför bör vi äta mindre socker?

Olika sockerarter finns naturligt i många råvaror, men extra socker tillsätts ofta i livsmedel. Ibland är syftet att göra det mer hållbart, men främst görs det för smakens skull.

Sockret som tillsatts i näringsfattiga produkter, exempelvis läsk, eller som smugits in i halv- och helfabrikat, som vissa frukostflingor och fruktyoghurt, är det som främst bör undvikas.

Livsmedelsverket och Världshälsoorganisationen (WHO) är överens om att vi i västvärlden äter ohälsosamt mycket socker. Att inta livsmedel med mycket socker ökar risken för att inte få i sig tillräckligt med näringsämnen. För att tillgodose näringsbehovet behöver man då äta mer totalt sett, men då ökar också vikt och fettinlagring, vilket skadar viktiga organ och kan orsaka sjukdomar. Risken för karies ökar också.

Söta frukter och bär – hur bra är det?

Frukt och bär innehåller glukos, fruktos och sackaros. Fruktos är en enkel sockerart liksom glukos, men den bryts ner oavsett om vi behöver energi just då eller inte. Dessutom tas den nästan bara upp av levern som då tillverkar fettsyror. Fetter bildas och går ut i blodet eller lagras i fettceller.

Äter du ett halvt kilo frukt får du bara i dig några tiotal gram fruktos. Denna lilla mängd kan kroppen hantera. Den fruktos vi bör se upp med kommer snarare från vanligt vitt socker när det bryts ner. Vitt socker – sackaros – består nämligen av lika delar glukos och fruktos. Numera finns också sötningsmedel med fruktos.

Livsmedelsverket rekommenderar att vi äter ett halvt kilo frukt och grönsaker om dagen. Även om dessa livsmedel innehåller naturligt socker, tillför de dessutom andra ämnen som är bra för hälsan och anses motverka riskfaktorer för att utveckla välfärdssjukdomar som typ 2-diabetes och hjärt-kärlsjukdom.

Sockerberoende – finns det?

Smaken av sött aktiverar belöningssystemet i hjärnan. Det finns individuella skillnader i hur starkt detta upplevs, där bland annat genetik och ålder spelar in. Syftet med belöningssystemet är att uppmuntra oss att skaffa sådant vi behöver för vår egen och artens överlevnad. Detta var viktigt när det inte var lika lätt att tillgodose sitt energibehov. Generellt ska behovet att äta avta när vi blir mätta, men vissa forskare menar att både socker och artificiella sötningsmedel ökar aptiten.

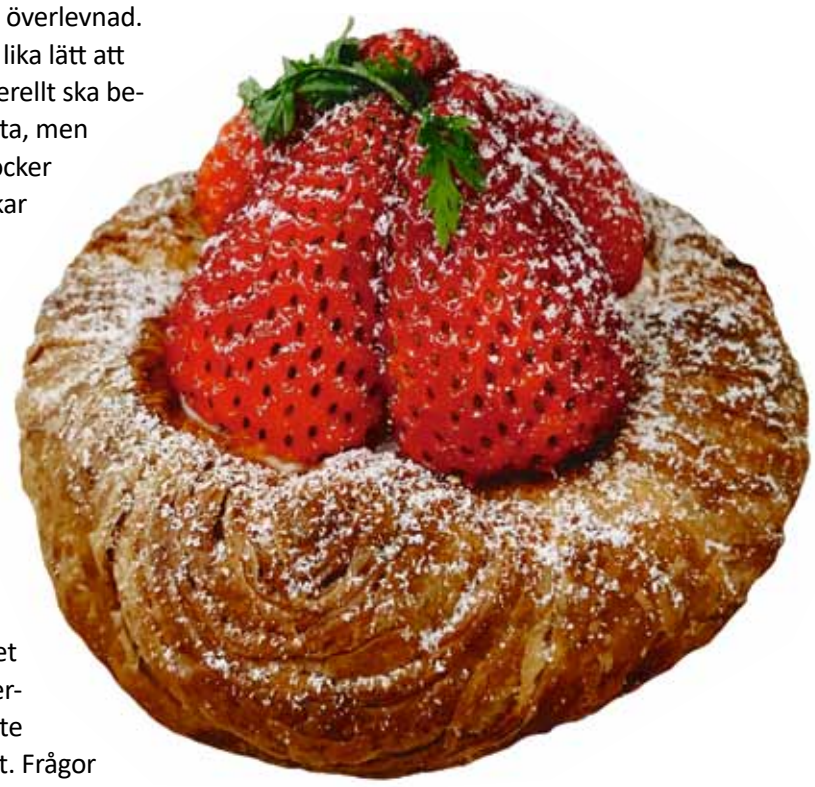
Trots att de flesta får i sig tillräckligt med energi utan att äta söta livsmedel har många svårt att låta bli även om de skulle vilja. Följden kan bli viktuppgång och sjukdom. En del upplever så stora problem att hela deras vardag styrs av sockret. Man talar då om sockerberoende.

Forskarna är oense om ifall det finns något som kan kallas sockerberoende, och detta existerar inte som diagnos i Sverige i dagsläget. Frågor som ställs inom forskningen är exempelvis hur beroende definieras och om beroendet är mer psykologiskt än fysiologiskt. I studier med råttor har man dock sett kriterier för beroende, som abstinenssymtom, vid sockerkonsumtion. Ett annat typiskt tecken på beroende är ökad konsumtion. I vilket fall som helst finns det människor som vill och behöver få hjälp mot sitt höga sockerintag.

Vad är sötningsmedel?

Sötningsmedel är alla ämnen som används för att söta mat och dryck, både naturliga och syntetiska. Sockerarter, som "vanligt" socker (sackaros), fruktsocker, druvsocker (glukos), mjölksocker och maltsocker, räknas inte som tillsatser, men det gör sockeralkoholer, exempelvis xylitol, som framställs av sockerarter.

Sötningsmedel kan utvinnas ur växter eller vara syntetiska och framställda på kemisk väg. De är mycket olika sinsemellan men ger mindre energi i förhållande till hur söta de är jämfört med vanligt socker eller ingen energi alls.



Är det farligt med sötningsmedel?

Livsmedelsverket menar att de godkända sötningsmedlen är noga testade och ofarliga, men personer med fenylketonuri, PKU, ska undvika konsumtion av det syntetiska sötningsmedlet aspartam. Sockeralkoholer kan vid högt intag ge diarré. Det finns regler om i vilka livsmedel sötningsmedel får användas och i vilken mängd.

Även om sötningsmedel av de flesta anses ofarligt i sig, menar vissa att de gör att vi vänjer oss vid att äta och dricka söta produkter, och då kan bli beroende av den söta smaken.

Att blodsockret – glukoshalten i blodet – och insulinpåslaget skulle öka trots att man intar energifattiga sötningsmedel istället för socker kan tyckas egendomligt. Det finns dock forskning som tyder på att aptitregleringen kan bli störd så att man äter mer, och att det är detta som höjer blodsockret och ökar risken för fetma. Studier med möss har också visat att vissa sötningsmedel kan rubba tarmflorans balans. Hos mössen orsakade detta sämre förmåga hos kroppen att utnyttja insulinet, vilket gav högre blodsocker, men det återstår att se resultatet av studier med människor.

Varför kallas diabetes "sockersjuka"?

Diabetes är ett samlingsnamn för flera sjukdomar. Gemensamt för dem är att bukspottkörteln tillverkar mindre av hormonet insulin än vad som behövs, eller inget insulin alls. Insulin är nödvändigt för att sockret – glukosen – i blodet ska kunna tas upp av cellerna och omvandlas till energi. Vid typ 2-diabetes kan också cellerna vara okänsliga för insulinet. Utan behandling blir blodsockerhalten för hög, vilket kan vara livshotande.

Energigivande sockerarter och stärkelse som snabbt omvandlas till glukos är något som diabetiker måste vara försiktiga med. Det handlar inte nödvändigtvis om att undvika dem helt, utan också om hur man komponerar måltiderna.

Energifattiga sötningsmedel kan vara till hjälp för exempelvis diabetiker, och då kosthållning och blodsocker står under noggrann kontroll får ett normalt intag anses säkert enligt de vetenskapliga rön som finns idag.

Kan diabetiker äta frukt och bär?

Många diabetiker undviker frukt och bär så mycket som möjligt, men det är inte bara onödigt utan också mindre bra för hälsan.

Mängden sockerarter och fibrer i olika frukter och bär varierar. Fibrer jämnar ut blodsockerhöjningen (liksom fett och protein). Äter du frukten direkt efter en måltid kan blodsockerökningen bromsas av det du just ätit.

I en stor vetenskaplig studie av engelska och kinesiska forskare visades att frukt förebyggde typ 2-diabetes. Ett högt intag av färsk frukt minskade risken för friska människor att drabbas av diabetes med 12 procent, jämfört med de som åt frukt väldigt sällan eller aldrig. Dessutom såg forskarna att personer som redan hade diabetes hade högre överlevnad och skyddades från vanliga komplikationer vid sjukdomen, som hjärt-kärlsjukdom, om de åt frukt flera gånger varje vecka.

Socialstyrelsen rekommenderar diabetiker att äta frukt. Om en kostplan görs kan mängd och sort planeras in under dagen.

Sänker frukt och bär blodsockret?

Lingon och andra bär och frukter är rika på antioxidanter. I studier har vissa antioxidanter i lingon brutit insulinmotståndet vid diabetes typ 2 och på så sätt sänkt blodsockervärdet. Lingon har också gett goda värden på blodsocker, kolesterol och vikt i försök med möss som fått äta en kost med mycket fett. Liknande effekter har även exempelvis granatäpple, blåbär och aroniabär enligt vetenskapliga studier med både djur och människor.

Även rödbeta kan ha en blodsockersänkande effekt, och det beror på både nitraterna, som omvandlas till kväveoxid i kroppen via munbakterier, och antioxidanterna i rödbetan.

Källor:
https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/kolhydrater/socker
https://fof.se/tidning/2013/1/artikel/frukt-men-undvik-fruktsocker
http://www.lakartidningen.se/OldWebArticlePdf/1/1157/1620_1627.pdf
https://www.svt.se/nyheter/vetenskap/forskare-lightlask-kan-bidra-till-fetma-och-typ-2-diabetes
https://www.nature.com/articles/nature13793
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28399126
http://rödbetsjuice.se/diabetes-och-rodbetor

Påverka blodsockret

Näringsfysiologen Kristina Andersson har skrivit boken "Bli blodsockersmart – Förebygg och påverka diabetes". I boken berättar hon om hur typ 2-diabetes hänger ihop med kost och livsstil. Den här vanliga sjukdomen har allvarliga komplikationer, men i stor utsträckning går det att påverka risken att drabbas.

I boken finns sju enkla strategier med praktiska tips och knep som du kan använda i vardagen för att leva blodsockersmart. Här finns också ett sexveckors kostprogram med härliga recept.

Lingon och blodsocker

Lingon hjälper mig att hålla nere sockret. Det märker jag nu, när lingonen är slut. Då höjdes sockret direkt. Så jag behöver lingon.

Det här fungerar verkligen. Efter att ha legat i gränslandet lite högt blodsocker började jag dricka ett stort glas lingonjuice varje morgon (och ibland även som måltidsdryck). Efter knappt tre månader var värdena helt normala, och håller sig där. Dessutom är det gott. Lite bubbelvatten o is så blir det en nyttodrink!

Har en kompis som blivit riktigt bra med lingonjuice ... värden bra i provtagning å får fortsätta med detta då det på henne fungerar bättre än medicin.

Jag har tagit lingon- och rödbetajuice 1 dl varje morgon för ett antal år sedan och mitt långsocker sjönk 30 %.

Sockret har gått ner jättemycket och ligger ganska bra nu. Dricker det till varje lunch.

Har druckit en slurk varje dag, mitt långsocker har sjunkit, min läkare noterade detta.

Mitt långsocker har också sjunkit från 72 till 52.

OBS! Den som har någon sjukdom bör diskutera sin medicinering och kost med läkare innan förändringar görs.

Diabetes typ 2 - **motion**

För att förebygga eller behandla diabetes typ 2 är en hälsosam livsstil nödvändig, även om vissa kan behöva behandling. Viktnedgång för överviktiga och rökstopp för rökare rekommenderas. Du kan påverka mycket själv med bra kost och motion.

Genom att motionera regelbundet minskar du risken att drabbas av ohälsa och sjukdom. En förbättrad kondition innebär ökad syreupptagningsförmåga – hjärta och kärl blir friskare och blodtrycket sänks. Muskler, leder och skelett blir också starkare, liksom immunsystemet.

En annan positiv effekt är att den mentala hälsan förbättras genom träningens påverkan på hormoner. Stresstålighet och nybildning av hjärnceller ökar.

Ämnesomsättningen kan förbättras

Träning gör dessutom så att cellernas ämnesomsättning fungerar effektivare. Cellerna blir känsligare för insulin och kan ta upp glukos från blodet lättare så att blodsockervärdet sjunker. Insulinkänsligheten efter exempelvis en rask promenad i en halvtimme kan finnas kvar i upp till två dygn. Motion kan ge lika bra långtidseffekter på blodsockernivån som läkemedel.

Dessutom blir fettförbränningen i cellerna bättre, vilket ger sundare blodfettsvärden och gör det lättare att hålla vikten.

Hur mycket behöver jag träna?

Den som inte tränat alls tidigare bör börja försiktigt och sedan öka träningen. Genom att följa de generella rekommendationerna på 150 minuters motion per vecka fås stora hälsovinster på lång sikt, enligt Ing-Mari Dohrn som är medicine doktor i fysioterapi vid Karolinska institutet i Stockholm och som forskar om fysisk aktivitet och hälsa.

Det handlar om att röra sig på "måttlig ansträngningsnivå" där puls och andning påverkas, som till exempel vid en rask promenad.

För den som har typ 2-diabetes är den bästa typen av motion en kombination av styrke- och konditionsträning, där styrkedelen är viktig för att få de positiva förändringarna av ämnesomsättningen. Sedan gäller det att hitta ett sätt att träna som man trivs med och tycker fungerar – så att det blir av.

Källor:
https://www.diabetes.se
https://www.1177.se

Team som paddlar långt

Europas första kanotteam, med landslagskanotister inom sprint, maraton, surfski och multi-sport, satsar på de högre valörerna av medaljer och har jobbat hårt för att optimera näringsintaget. Här berättar sportchefen Danny Hallmén.

2017 startade Europas första kanotteam här i Sverige, Kayak Team Bohus Bergsprängning. Teamet fungerar likt dagens många långloppsteam inom längdskidor, och det är just långlopp som för samman alla de tiotalet aktiva i teamet. Teamet består nämligen av landslagsaktiva inom olika kanotgrenar, allt från OS-grenen sprint, där de tävlande paddlar så snabbt som möjligt på en rak bana, till surfski där de tävlande paddlar från A till B i stora vågor ute på havet.

Långa kanotlopp

Det som håller samman gruppen är alla de aktivas fäbless och fascination för längre lopp.

Teamets starkaste gren är utan tvekan ”kanotmaraton”, där de tävlande ofta paddlar ett antal varv på en rundbana, ofta i floder, över 20 till 30 kilometer. Under varje varv måste kanotisterna göra ett så kallat lyft, där de hoppar ur kajaken på brygga eller strand och springer ett hundratal meter innan de hoppar i igen.

Sommaren 2017 tog teamet bland annat tre 5:e-platser på EM, ett Världscupbrons och åtta topp 10-platser i Världscupen!

Längdskidor bra vinterträning

Något som kanske låter lite udda, men som vi tror starkt på, är att vårt team även till denna vinter startat ett skidteam. Längdskidor är perfekt träning för syreupptagningsförmågan, och våra kanotister får dessutom i stakningen träna likvärdiga muskler som i paddlingen. Vi har sett att skidåkningen gett bra resultat för paddlingen och satsar lite extra i år med tävlingsdress, flera tävlingar och läger.

Vi hoppas framför allt mycket på Joakim Lindberg som tog en 95:e-plats på Vasaloppet förra året, hans första Vasalopp.

Synliggöra och optimera

Teamets mål är förutom att synliggöra kanotidrotten mer, självklart även att optimera förutsättningarna för de aktiva i teamet så att de kan nå sina mål.

En del som vi ligger i framkant med jämfört med andra länder är just vårt arbete kring nutrition. Vi har jobbat stenhårt och har bra samarbeten som ger allt från perfekta vätskesystem, energiintag och produkter, till näringsrika luncher till de aktiva.

Näring och kost viktigt

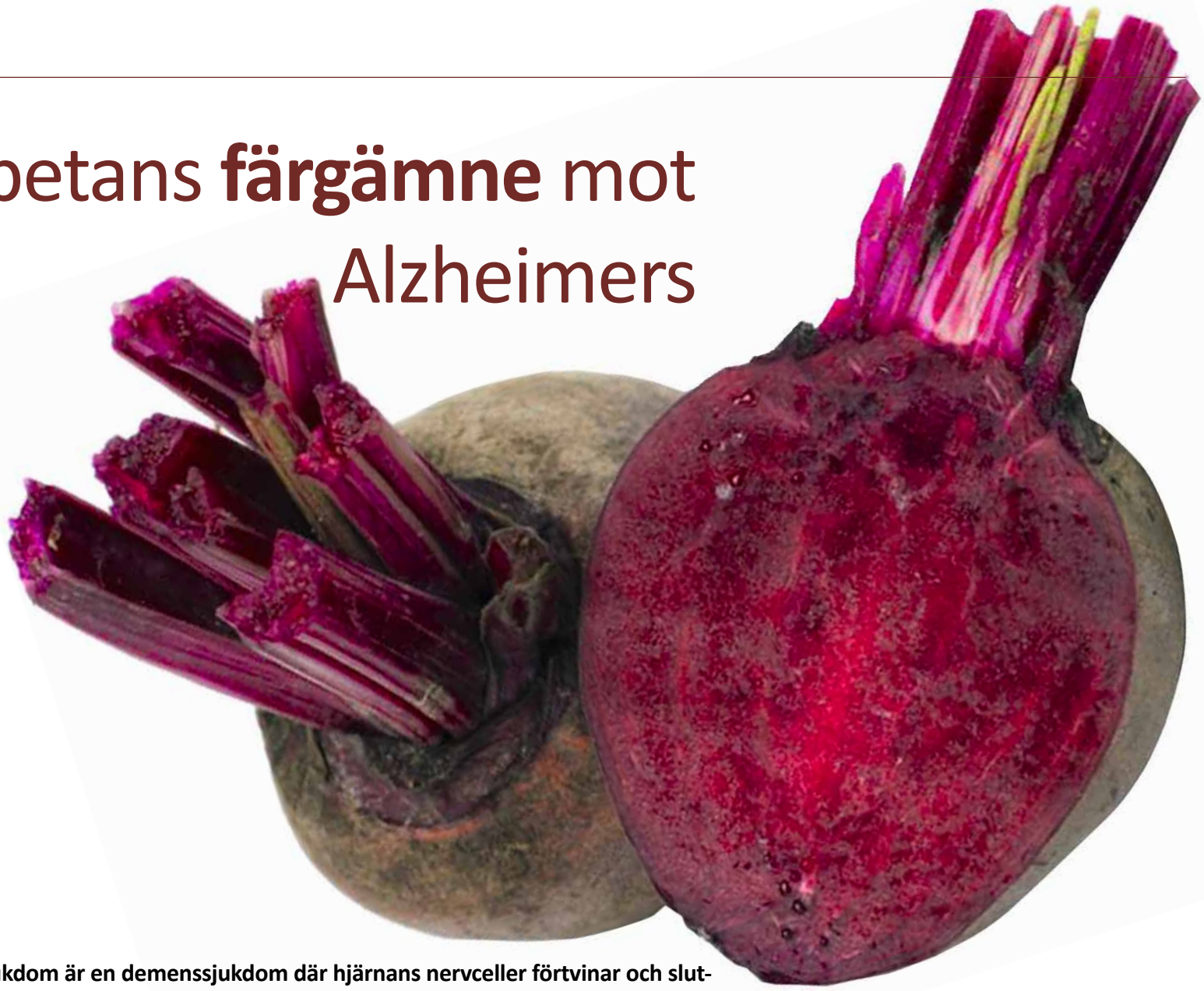
En sista pusselbit som vi saknat har varit nutritionen inför våra tävlingar och det lilla extra i vardagen. Nu har vi hittat osötade juicer med bland annat ingefära, lingon och rödbeta. Juicerna ger de aktiva mer energi under dagen och hjälper till att hålla dem friskare under våra tunga träningsperioder.

Inför viktigare lopp eller tävlingar laddar vi vanligtvis fyra till fem dagar med 1 dl rödbetskoncentrat varje dag, och på tävlingsdagen laddar vi lite extra två timmar innan vårt viktigaste lopp med 1,5 dl.

Det är nitraterna i rödbetskoncentratet vi vill åt i och med att de sänker syreförbrukningen och på så sätt ger ökad prestationsförmåga i framför allt längre lopp. Det som vi ju gillar att hålla på med!

Danny Hallmén

Rödbetans **färgämne** mot Alzheimers



Alzheimers sjukdom är en demenssjukdom där hjärnans nerverceller förtvinar och slutligen dör. En ny studie har visat att rödbetans färgämne betanin genom sina antioxidativa egenskaper har potential att bromsa en av de nedbrytande processer som ses vid Alzheimers.

Den vanligaste orsaken till demens är Alzheimers, en neurodegenerativ sjukdom som orsakar problem med minne och kognition. Ålder och ärftlighet påverkar risken att insjukna, men även miljömässiga faktorer kan spela in. Hur sjukdomen uppkommer är inte helt klart ännu.

Två proteiner som studeras

Vid Alzheimers ses i hjärnan skador i och mellan nervcellerna, och nerverceller dör under en nedbrytande process. Forskningen har på senare år handlat mycket om att kartlägga vilken roll proteinerna beta-amyloid och tau spelar.

Studier visar att beta-amyloid finns i förhöjda nivåer i hjärnan hos personer med Alzheimers sjukdom. I en alzheimersjuk hjärna samlas små klumpar vid nervtrådarna som förstör kommunikationen mellan hjärnans nerverceller. De kallas senila plack och innehåller proteinet beta-amyloid.

Det andra proteinet tau kan då dess funktion förändras bilda trådliknande trassel, tangles, inne i nervcellen vilket skadar den.

Rödbetans färgämne betanin

Forskare tror att kosten i vissa fall kan bromsa förloppet hos sjukdomen eller symtomen som den ger. En grönsak som i en vetenskaplig studie vid University of South Florida nyligen har upptäckts ha särskilt stor betydelse vid kampen mot Alzheimers är rödbetan. Den innehåller färgämnet betanin som också fungerar som antioxidant.

Eftersom antioxidanter motverkar skadlig oxidation skyddar de mot flera degenerativa sjukdomar – sjukdomar där nedbrytande processer skadar funktionen hos celler, vävnader och organ.

"Betanin är lovande som hämmare av vissa kemiska reaktioner i hjärnan som är involverade i fortskridandet av Alzheimers sjukdom", säger professor Li-June Ming, medförfattare till studien.

Metalljoner och oxidation

En stor del av skadorna på hjärnans nerverceller uppstår när beta-amyloid fäster till metalljoner, som järn eller koppar. Dessa metaller kan få beta-amyloidmolekyler att veckas fel och klumpas ihop, vilket orsakar inflammation och oxidation i närliggande nerverceller som slutligen dör.

En tidigare studie visade att rödbetsjuice har potential att öka hjärnans syretillförsel och därigenom förbättra den kognitiva funktionen. Baserat på detta ville professor Ming och hans kollega Darrell Cole Cerrato undersöka om betanin kunde blockera kopparjonernas effekter på proteinet beta-amyloid och därigenom motverka felveckning av proteinet och oxidationen av hjärnans nerverceller.

Beta-amyloid i tre varianter

För att mäta oxidationsnivån använde forskarna modellsubstansen DTBC som de utsatte för enbart beta-amyloid, beta-amyloid bunden till koppar respektive kopparbunden beta-amyloid blandad med betanin. Oxidationen av DTBC mättes med spektrofotometri.

Som väntat orsakade beta-amyloid liten eller ingen oxidation av DTBC, samtidigt som beta-amyloid bundet till koppar orsakade betydande oxidation. När beta-amyloid bundet till koppar däremot blandades med betanin minskade oxidationen med hela 90 procent, vilket indikerar att felveckningen av proteinerna motverkades effektivt.

Betanin motverkar skadlig oxidation

"Vi kan inte säga att betanin stoppar felveckningen helt, men vi kan säga att det reducerar oxidation. Mindre oxidation kan motverka felveckning, kanske tillräckligt för att bromsa aggregationen av beta-amyloid, vilket tros vara den främsta orsaken till Alzheimers", menar Cerrato.

Källor:
http://www.sci-news.com/medicine/betanin-alzheimers-disease-05834.html
https://www.hjarnfonden.se/

Motverka **minnesproblem**

I studien FINGER, ledd av professor Miia Kivipelto, minskade risken att drabbas av försvagad minnes- och tankefunktion då försöksdeltagarna fått aktiv rådgivning om livsstil och levnadssätt, där bland annat kost och motion ingick.

Miia Kivipelto, professor i klinisk geriatrik vid Karolinska institutet forskar om vilka risk- och friskfaktorer som kan kopplas till glömska, minnesstörningar och demenssjukdomar. "Vi har forskat i många år om vad vi kan göra för att förebygga alzheimerdemens och har kommit ganska långt", säger Kivipelto.

Aktiv rådgivning i finsk studie

Den finska studien FINGER, ledd av Kivipelto, visar att det går att förebygga minnesstörningar. Detta genom aktiv rådgivning om kost, fysisk träning, kognitiv träning och kontroll av blodkärlsrelaterade riskfaktorer som högt blodtryck och skadliga blodfettsvärden.

I studien deltog 1 260 finländare i åldern 60 till 77 år. De delades slumpmässigt in i två grupper. Kontrollgruppen fick sedvanliga råd om hälsa och levnadssätt, medan den andra gruppen fick aktiv rådgivning. Till exempel lagade de mat och tränade i grupp, gjorde minnesövningar och fick råd av dietister, fysioterapeuter, psykologer, sjuksköterskor och läkare.

Under de två år som studien pågick var risken att drabbas av försvagad minnes- och tankefunktion 31 procent högre hos kontrollgruppen än hos den grupp som fått aktiv rådgivning om levnadssätt.

Kosten kan förebygga

En hälsosam livsstil kan alltså i viss mån förebygga minnesproblem. Här ingår en mångsidig och balanserad kost. Grönsaker, frukt och "medelhavsmat" med mycket färg på tallriken är bra, likaså fisk, fiskoljor, vegetabiliska oljor samt C-, B12- och D-vitamin. Man kan sammanfatta det så att allt som är bra för hjärtat också är bra för hjärnan.

FINGER-studien har också visat att livsstilsåtgärder verkar ha särskilt stor effekt om man har ärftlig risk för Alzheimers sjukdom. Även små förändringar kan ha betydelse, det viktiga är långsiktigheten.

"Om vi kan göra något för att åtminstone försena debuten av demens eller göra så att patienter med lindrig Alzheimers kan ha den lindriga fasen under en längre period, så skulle det ha stor betydelse för både patienterna, anhöriga och hela samhället", säger Kivipelto.

Foto: Erik Cronberg

Källor:
https://ki.se/nvs/minnesstorningar-gar-att-forebygga-nvs-professor-miia-kivipelto-leder-banbrytande-forskning
https://www.alzheimerfonden.se/forskning/forskare-och-projekt/miia-kivipelto

Mat för **hjärnan**

Vid Alzheimers sjukdom bildas plack på hjärnans nervceller som sakta förstörs. En av följderna är sämre minne och kognition. Granatäpple och blåbär kan förebygga detta.

Foto: Madde Källström

En kost rik på frukt, bär och grönsaker är en del av en hälsosam livsstil som kan hålla hjärnan frisk och motverka problem med minnet. Blåbär och granatäpple är goda exempel.

Bättre minne med blåbär

Att blåbär är bra för hjärnan och kan vara ett skydd mot Alzheimers och andra demenssjukdomar visar vetenskapliga studier från University of Cincinnati. Enligt forskningsresultaten kan blåbär förbättra minne och kognitiv funktion hos vissa äldre personer.

"Våra resultat stöder tidigare djurförsök och preliminära studier med människor", säger professor Robert Krikorian. Han tillägger att blåbärens goda effekt förmodligen beror på antocyaniner som tidigare har visats förbättra djurs kognition.

I denna studie deltog 47 försökspersoner, 68 år eller äldre, med måttlig kognitiv nedsättning, vilket innebär risk för att utveckla Alzheimers sjukdom. Under 16 veckor fick de antingen frystorkat blåbärspulver i en mängd som motsvarar en kopp blåbär, eller ett placebopulver.

Försökspersonerna som fått blåbärspulver uppvisade förbättrat minne och större förmåga att hitta ord och begrepp jämfört med placebogruppen. Även vid magnetröntgen uppmättes ökad hjärnaktivitet hos blåbärsgruppen.

Granatäpple kan ha bromsande effekt

Forskning visar att granatäpplets antiinflammatoriska egenskaper skulle kunna bromsa neurologiska sjukdomar som Alzheimers.

En forskargrupp vid University of North Dakota fann vid en studie med möss att de möss som fått granatäpple fick bättre minne och mindre plack på hjärncellerna.

Enligt en studie vid University of London, där frystorkat granatäpple motverkade inflammation och plackbildning på preparerade celler, kan intag av granatäpple vara ett sätt att bromsa förloppet hos degenerativa neurologiska sjukdomar som Alzheimers.

Källor:
http://healthnews.uc.edu/news/?/27412/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3738232/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26155780

Dansa för att må bra

Människan har alltid använt dansen som ett sätt att uttrycka sig och för att påverka sinnesstämningar.

Dansen ger uttryck för något som inte alltid ord kan förmedla. Både när vi tittar på dans och när vi dansar själva stimuleras våra hjärnor, vilket ger psykoneuroimmunologiska effekter som påverkar hur vi mår.

Dans används idag inte bara som konstform eller motion utan också som behandlingsform vid exempelvis depression, stressrelaterad smärta, inlärnings- och koncentrationsproblem samt demens.

> *Att kunna uttrycka sig med kroppen påverkar en människas självkänsla.*
>
> *Krister Nyström*

Kommunikation vid demens

Vid en demenssjukdom förlorar orden sakta sin betydelse och den drabbade talar mindre och mindre. Det blir svårt att orientera sig, känna igen människor och kommunicera.

Dans som terapi

I dansterapi för dementa både dansas och sjungs det. Forskaren Krister Nyström menar att det icke-talade språket, kroppsspråket, som ju är mer nyanserat och detaljrikt än det talade språket, är ett bra kommunikationsmedel för dementa. Det är också ett stöd för dem att hantera sin situation. Under dansterapin ser han samspel och glädje hos deltagarna.

Psykoneuroimmunologi

Inom psykoneuroimmunologin studeras hur beteende både påverkar och påverkas av hjärnans och hormonsystemets samspel med immunsystemet.

Flickor med psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa och stressrelaterad smärta hos tonårsflickor är ett ökande folkhälsoproblem. Flickor upplever i högre grad än pojkar stora krav på utseende, popularitet och skolarbete. Fysisk aktivitet anses allmänt verkningsfullt mot exempelvis depression. Anna Duberg vid Örebro universitet visar i sin doktorsavhandling att just dans är ett effektivt sätt att motverka psykisk ohälsa hos unga flickor.

Dansprojektet

I hennes studie deltog 112 flickor, 13-18 år, som besökte skolhälsovården för återkommande besvär med huvudvärk, magont, nedstämdhet, ångest, oro och stress. De delades in i två grupper, och ena gruppen fick dansa två gånger i veckan under två terminer.

"Fokus låg på att lyfta fram flickornas resurser genom att uppmuntra rörelseglädje istället för prestation, att helt enkelt erbjuda ett tillfälle att uppleva kroppen på ett positivt sätt", berättar Duberg. Kravlös atmosfär, gemenskap, kreativitet och medbestämmande var viktiga inslag.

Foto: Ulla-Carin Ekblom

Anna Duberg

Uppskattad metod

Dansprojektet resulterade i tydliga positiva mentala och kroppsliga effekter för flickorna som dansade. Den självupplevda hälsan förbättrades samtidigt som medicinering och besök hos skolhälsovården minskade. Ett år efteråt kvarstod effekten.

Sedan dess har dansprojektet utökats, och metoden, som är kostnadseffektiv, har implementerats i ett flertal orter i landet.

Källor:
https://fof.se/tidning/2013/5/artikel/dansa-dig-frisk
https://www.svd.se/dansen-en-vag-fran-hjarta-till-hjarta
https://www.oru.se/nyheter/nyhetsarkiv/nyhetsarkiv-2016/hon-visar-att-dans-hjalper-mot-ohalsa-hos-flickor/

Dans som träningsform

Genom att dansa tränar du kondition, muskelstyrka, balans, koordination och rörlighet. Inte bara kroppen utan också hjärnan påverkas positivt. Dessutom är dans en social aktivitet och en kulturell upplevelse till musik.

Dans kan ge bättre såväl fysisk som psykisk hälsa och kan användas som behandling inom sjukvården och som förebyggande friskvård.

Det finns många valmöjligheter – olika sorters musik, pardans eller gruppdans, dans med krävande koreografi eller med enkla rörelser, explosiv och kraftfull dans eller dans där alla orkar vara med efter sin egen förmåga. Det är en allsidig träningsform och en social aktivitet som passar de flesta oavsett ålder, förutsättningar och behov.

Havtorn - vass vitaminbomb

De små saftiga havtornsbären innehåller en unik cocktail av ämnen som anses vara bra för hälsan.

Det hörs på namnet att havtorn har vassa taggar och trivs nära havet, i Sverige främst vid Östersjökusten. Havtorn är en buske eller ett litet träd som växer vilt även i bland annat Kanada, Finland, Kina och Ryssland. Växten är mycket tålig mot både kyla, sol och torka.

Tack vare sina små, lysande orange bär odlas havtorn numera kommersiellt. För att få bär behövs både hanplantor och honplantor, och pollinering sker via vinden. Bären är syrliga och svårplockade men väl värda att ta vara på.

Massor med nyttiga ämnen

Havtorn har länge använts som hälsokost och naturmedicin. Bioaktiva ämnen finns i hela växten. Det gäller även bladen som kan användas till te. Många av ämnena i havtorn har antioxidativa effekter.

Havtorn är rik på C-vitamin. Man brukar säga att ett enda litet bär innehåller minst lika mycket C-vitamin som en apelsin.

Råsaft innehåller förutom C-vitamin också oljor med fettsyror – vissa essentiella, växtsteroler, karotenoider, flavonoider, folat, K-vitamin och E-vitamin.

Halterna av karotenoider är mycket höga, och av dem kan nämnas betakaroten, som kan omvandlas till A-vitamin i kroppen vid behov, och lykopen. Mängden lykopen är jämförbar med den i tomater.

Särskilt intressant av fettsyrorna är den för växter ovanliga omega-7 som anses påverka kroppens slemhinnor positivt. Kroppen kan tillverka omega-7 själv, men denna förmåga avtar med åldern och vid vissa sjukdomar.

Sammansättningen av ämnen i havtornsbäret är unik, och tillsammans förstärker dessa ämnen varandras goda hälsoeffekter.

Forskningsöversikt

Laboratorieförsök och studier med människor och djur har visat att havtornsoljor har olika hälsofrämjande effekter. Exempelvis kan immunsystemet stimuleras och kärlsjukdomar i hjärna och hjärta motverkas. Oljorna har också antioxidativa och antiinflammatoriska egenskaper.

Källor:
http://www.myhavtorn.com/fakta/fakta_om_halsosamma_havtorn.html
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29166576
https://www.livsmedelsverket.se
http://www.scicompdf.se/membrasin/yang_erk_2003.pdf

Salsa

Salsa är en musik- och dansstil med latinamerikanskt ursprung, men det är också en kryddig sås med tomat som bas. Salsa är det spanska ordet för vilken sås som helst. Här säger vi ofta "salsa" om en sås med finhackade tomater och andra grönsaker, kanske också frukter. Den kan gärna ha stark smak och serveras kall eller varm.

Prova en svalkande smoothie som ger en uppiggande kick från osötad ingefärsjuice. Som mellanmål, istället för förrätt eller när ny energi behövs. Kanske får du sedan lust att ta en svängom på dansgolvet i en salsa.

Salsasmoothie

0,7 dl ingefärsjuice (32 %)
1 tomat
1 nektarin
1/4 gul eller röd paprika

Kärna ur nektarin och paprika. Mixa allt, späd med lite vatten. Servera.

Ingefära används både som smakrik ingrediens vid matlagning och som medicinalväxt. Den sägs vara bra för magen och motverka förkylning.

Tomat innehåller det hälsosamma färgämnet lykopen - mer ju mindre och rödare den är. Om den mixas eller värms upp ökar mängden lykopen.

Nektarin är en framodlad variant av den ludna persikan men har slätt skal. Frukten är söt och saftig och innehåller bland annat E-vitamin och kalium.

Paprika är rik på C-vitamin och innehåller även folat och andra nyttiga ämnen. Paprikan och chilifrukten hör till samma art, men paprikan är mild i smaken.

Join the RÅvolution

ekO-logisk

NYHET!

RÅ GULD

är en härlig juiceblandning av gyllene rotfrukter, frukter och havtornsbär.
Gurkmejans kurkumin bidrar till den lysande färgen.
Helt ekologisk.

9,6 % GURKMEJA, 5,0 % HAVTORN, 10 % INGEFÄRA, MOROT, ÄPPLE OCH PÄRON

Läs mer om våra produkter på ***wellnox.se***

NYHET!
3 LITER
bag-in-box

RÅ INGEFÄRA

är en smakrik blandning av juice från ingefära, äpple, chili och citron.
Helt ekologisk.

RÅ FRISK

är gjord av råsaften från 24 mogna citroner och lite färsk ingefära.
Helt ekologisk.

INNEHÅLLER **RÅSAFT FRÅN 24 CITRONER**

EKOLOGISK

RÅ funktionsdrycker är speciellt framtagna för dig som bryr dig om vad du äter och dricker.
Med naturens egna krafter och fina smaker.
Naturligtvis osötade.

RÅ FUNKTIONSDRYCKER

wellnox.se • info@wellnox.se • 011-450 14 90