

Inflammation och kroniska sjukdomar

Inflammation blir allt vanligare, med kroniska sjukdomar som följd. Till kroniska åkommor räknas allergiska reaktioner, intoleranser, Alzheimers sjukdom, Parkinsons, MS, osteoporos, fibromyalgi, reumatism, ulcerös colit, Morbus crohn, cancer, fetma, högt blodtryck och många, många fler av våra vanligaste sjukdomstillstånd. Alla dessa uppkommer från systemisk inflammation och ett immunförsvar som arbetar för högtryck.

Inflammationstillstånd uppkommer från ökade ansamlingar av skräp i våra vävnader och kroppsvätskor, som både bidrar till små inflammationer och annan funktionsproblematik. Enkelt förklarat, så samlar vi på oss slagg som våra kroppar inte kan bryta ner. De enzymer som skall bryta ner skräp och gifter, arbetar för högtryck och vid stress, näringsbrister och/eller enzym-brist, ökar riskerna för att slagget skall ansamlas. Vid långvarig ansamling uppstår systemisk inflammation, s.k. metainflammation.

Kroppen portionerar ut skräpet där det gör minst skada, d.v.s. i våra mjukvävnader/fettvävnader. När immunförsvaret försöker motverka slagget och eliminera det, uppstår små inflammationer, som irriterar vävnaderna. Detta tillstånd kan ge smärta, ökad värme och skapar dessutom mycket slagg och lokalt lägre pH. Det naturliga inom västerländsk sjukdom är att trycka ner immunsystemet för att på så sätt undvika dessa små inflammationer. Det man missar är att slagget fortfarande finns kvar, vilket innebär att symtomen istället poppar upp på andra sätt. Symtom som trycks ner med hjälp av läkemedel, där man väljer att ignorera de signaler som kroppen sänder ut, ger till slut en multisjukdom. För att bli kvitt kroniska sjukdomar, behöver den sjuka personen gå till botten med ursprungsproblemet och det som från start, skapade de symtom som uppstår.

De dysfunktionella proteiner som samlas i vävnaderna kallas för AGE (advanced glycation end products) och ALE (advanced lipoxidation end products). AGE är kemiska föreningar som bildas mellan proteiner och de karbonylgrupper som finns i socker, medan ALE är kemiska föreningar som bildas mellan volatila fettsyror och proteiner. Dessa ämnen aktiverar den receptor som har central roll i kroppens inflammation, RAGE.

RAGE-receptorn kan liknas med en strömbrytare, som sätter på eller stänger av inflammatoriska processer i kroppen. sRAGE minskar inflammationen, medan RAGE ökar den. Denna process sker främst via den proinflammatoriska transkriptionsfaktorn NF-(kappa)B. RAGE minskar de skyddsfaktorer som finns i kroppen, samtidigt som den ökar inflammationstillståndet. Vid påverkan från AGE eller ALE har vi inte längre det viktiga skydd som krävs mot inflammation, eftersom den proinflammatoriska transkriptionsfaktorn NF-(kappa)B och signalmolekyler som VCAM-1, ICAM-1, E-selektin, eNOS, TGF-(beta), TNF-(alfa), Il-6, PAI-1 och VEGF undertrycks.

Vid kronisk inflammation har vi högt AGE eller ALE och högt RAGE samtidigt som ett lågt sRAGE. sRAGE är den fria variant av RAGE som motverkar inflammationstillståndet och således är oerhört viktigt för att vi ska kunna stå emot de inflammatoriska tillstånd som kroppen hela tiden utsätts för. Genom att minska intaget av ALE och AGE, samtidigt som man ökar sRAGE, kan RAGE och inflammationerna minska och balanseras. Minskat inflammation, minskar också de kroniska sjukdomar som annars poppar upp som symtom.

AGE och ALE ökar främst vid intag av mat som är industriellt upphettad, eftersom upphettning, grillning och framförallt höga temperaturer (över 120 grader) som ger stark påverkan på energämnen som proteiner, kolhydrater och fetter. Om du grillar och stekar mycket av din mat, så uppkommer stor mängd AGE och ALE i maten du äter. Det generella är att det är snabb temperaturökning som skapar dessa kemiska ämnen. Tillagning i ugn, där temperaturen ökar successivt bör alltså inte ge samma påverkan som vid grillning och snabb temperaturökning. Genom att äta mat som är industriell, ökar du RAGE och därmed också din risk för inflammation. Allt fler livsmedel strålas vid tillverkning, vilket även det, ökar AGE och ALE. Dessa kemiska föreningar ökar även vid tillagning i mikrovågsugn och vid jonisering eller vid lång förvaring i rumstemperatur.

När AGE och ALE ökar i kroppens vävnader, så nedregleras leptin i fettcellerna, vilket i sin tur kan förklara kopplingen mellan inflammation, kroniska sjukdomar och det metabola syndromet vid viktökning. Höga nivåer av RAGE under lång tid, skapar försämrad cellfunktion, vilket i sin tur minskar förmågan att ta upp näring, eliminera slagg från cellernas förbränning m.m. Försämrad cellfunktion minskar vår förmåga att kontrollera blodsockret, ger näringsbrister och försämrad och långsammare cellförnyelse.

Motverka inflammationstillståndet genom att tillföra goda fettsyror, gott om antioxidanter som motverkar fri radikalbildning samt genom att minska tillförsel av AGE och ALE. Välj naturlig mat, mat som är lätt upphettad, tillagad genom ångkokning eller i ugn, snarare än via grillning och hård stekning. Undvik industriellt tillagade livsmedel, halvfabrikat, helfabrikat, onaturliga tillsatser och minska påverkan från kemikalier/tungmetaller genom att använda ekologiska, giftfria hushålls- och hudvårdsprodukter. Undvik även härdade fetter/transfetter, raffinerat socker, raffinerat mjöl, allt för stort intag av mättade fetter och mat som hettats upp hårt under tillverkning.

Minska på fysisk och psykisk stress, eftersom dessa ökar frisättning av noradrenalin i tarmen och på så sätt nedsätter immunförsvaret och ökar infektionskänsligheten. Öka dina serumnivåer av D-vitamin, främst mellan höst- och vårdagjämning, så solens strålar står så lågt, att D-vitamin ej har förmåga att bildas i huden. Mät gärna dina nivåer genom 25 OH-D och se till att du ligger på allra minst 40 och helst 60. Minska din homocysteinbildning genom ökat intag av antioxidanter från grönsaker och bär. Även frukt innehåller stor andel antioxidanter, men det höga innehållet av fruktos gör grönsaker och bär till lämpligare källor.

Minska ner inflammationsskapande mjölkpulver, som ofta finns tillsatt i halv- och helfabrikat. Mjölkpulver ger ökad inflammation, men påverkar även vår tarmslemhinna och bidrar till ökad genomsläpplighet (Leaky Gut Syndrome) på samma vis som gliadin i gluten (vete). Byt bort alla former av välling och mjölkersättning hos små barn och ersätt dessa med hemmagjord quinoa eller bovetemjolk alternativt att du gör egen välling på naturliga råvaror.

Forskning visar att de som lever på vegankost har lägre halter av AGE/ALE vilket sannolikt beror på en kombination av högt intag antioxidanter och lågt intag av grillade, starkt upphettade proteiner från kött samt lägre intag av mättade och härdare fetter. Vegetarianer som ersätter kött med mjölkprodukter, ligger dock högre i RAGE än de som väljer kött i sin kost. Detta innebär att kött och mjölk bör minimeras i en inflammationshämmande kosthållning. Välj en kost rik på grönsaker och bär och byt köttet mot ett vegetariskt alternativ en till två gånger per vecka.

Öka intaget av viktiga näringsämnen såsom A, B (B₆ och B₁₂) samt vitamin C, D, E och K. Boosta din kropp med antioxidanter (fytokemikalier) från bär och var noga med att stressa så lite som möjligt, samt ha god återhämtning genom tillräcklig sömn och vila.

Källa:

Stig Bengmark

Mats Humble

www.allergi.biz

www.astma-guiden.se

www.kemikalier.eu

www.skoldkortel.info

www.kolhydrater.org

www.d-vitamin.biz

www.kostkoll.se