

## **Antiinflammatorisk mad virker og er baseret på Nobelprisbelønnet forskning.**

Den mad, som du vælger at putte i munden hver dag, har nemlig stor betydning for, hvordan du har det. Den har også betydning for graden af inflammation i organismen. Det er væsentligt at være opmærksom på, idet for høje inflammationsniveauer indgår i udviklingen af stort set alle velfærdssygdomme. Dette er hverken mystisk eller uvidenskabeligt. Det er både sund fornuft og ganske velundersøgt. At visse fødevarer kan have en antiinflammatorisk effekt i kroppen er faktisk baseret på Nobelprisbelønnet forskning. Derfor har den mad, du spiser, og de typer og kvaliteter af fedt, du vælger, særdeles stor betydning for din sundhed og dit velvære – og for din risiko for udvikling af sygdom.

Visse fødevarer udgør således sundere valg end andre, og særlige, uspolerede fedtstoffer er livsnødvendige for os at indtage. De indgår nemlig i en lang række vigtige processer i kroppen. Faktisk kan et dagligt indtag af livsnødvendige fedtsyrer af høj kvalitet reducere inflammationsniveauerne og risikoen for at udvikle en lang række sygdomme som eksempelvis gigt, åreforkalkning og type II diabetes. At være i stand til at skelne imellem kvaliteterne af de fedtstoffer, der udbydes, og få de allerbedste ind i sit liv, har således betydning for et liv i sundhed og balance. Kvaliteten af det fedt du indtager, er nemlig helt afgørende for, om det får en positiv eller negativ effekt på din organisme.

De essentielle fedtsyrer – også kendt som omega 3 og omega 6 – anvendes overalt i organismen til transport, vækst og forsvar. Kroppens mange milliarder cellemembraner består

overvejende af essentielle fedtsyrer, tilsat lidt kolesterol og fosfor. Kvaliteten og kombinationen af disse fedtstoffer har betydning for cellens evne til at beskytte, signalere og agere. De essentielle fedtsyrer skaber forudsætningen for kroppens dannelse af eicosanoider. Disse hormonlignende stoffer er vigtige for næsten alle hormon- og vævsbetingede processer og kan betegnes som kroppens kontrolsystem på celleplan. Eicosanoider er en slags superhormoner, der kontrollerer alle kroppens hormonsystemer, styrer en lang række funktioner i kredsløb, immunforsvar og nervesystem og er nogle af de mest virksomme og væsentlige stoffer, vi overhovedet kan danne. Kort fortalt, så styrker visse eicosanoider immunforsvaret, nervesystemet og hormonbalancen, hvorimod andre kompromitterer, irriterer og øger inflammationsdannelse og ubalance i din indre biokemi. Som sagt er balance og kvalitet et nøgleord i forbindelse med optimering af eicosanoiddannelsen, og desværre foranlediger den mad, som de fleste spiser i dag, ikke en sådan balance. Vi indtager generelt alt for store mængder af omega 6 fedtsyren arachidonsyre gennem primært komælk og oksekød og for få gavnlige omega 3 fedtsyrer fra eksempelvis økologiske fisk, hørfrø, hampefrø og grønne grønsager. Arachidonsyre kan i for store mængder fremme inflammationsdannelsen og dermed gigtsymptomer og kropsligt ubehag, hvorimod omega 3 fedtsyrer dæmper inflammationsniveauerne i kroppen. Høje blodsukker- og insulinniveauer kan øge dannelsen af inflammationsfremmende eicosanoider, ligesom det kan øge immunforsvarets sensitivitet, forstået på den måde, at du i højere grad risikerer at reagere på fødevarer og ting i dine omgivelser, som du normalt ikke ville have reageret på.

Overdrevent indtag af alkohol og visse typer medicin kan have samme effekt. Tilstrækkeligt høje niveauer af vitaminer og mineraler er afgørende for produktionen af de enzymer, som indgår i omdannelsen af fedtsyrer til de livsvigtige eicosanoider. Fødevarer som ingefær, gurkemeje og hyben kan hæmme dannelsen af inflammationsfremmende eicosanoider. Forskningen bag de hormonlignende eicosanoider og deres kraftfulde virkning udløste i 1982 Nobelprisen i medicin og fysiologi til Sune Bergström, Bengt Samuelsson og John Vane. Vanes andel i Nobelprisen var faktisk baseret på hans forskning i acetylsalicylsyre, og det var ved at kortlægge acetylsalicylsyrens virkninger, at de fandt frem til eicosanoiderne. Acetylsalicylsyren udøver netop sin virkning ved at påvirke eicosanoiderne.

Den mad du vælger at spise afgør dannelsen af specifikke eicosanoider, der igen styrer dine cellers adfærd. Du taler dermed så at sige med din krop med det du spiser og kan via dit indtag af fødevarer til en vis grad fremme eller dæmpe specifikke kropslige reaktioner. Jeg har oplevet på egen krop, hvor effektive disse mekanismer er, jeg har også oplevet rigtig mange mennesker få det bedre ved at anvende denne Nobelprisbelønnede forskning i praksis, og disse teorier er desuden underbyggede via et pilotstudie i Vejle amt i 2004. Du kan læse om undersøgelsen i bogen "Broen til Sundhed", skrevet af Ellen Møller, forlaget klitrose, 2004. Bogen kan lånes på biblioteket. Derfor virker Antiinflammatorisk mad, og teorierne bag er baseret på Nobelprisbelønnet forskning og understøttet af et fint dansk pilotstudie.

Det *du* så helt konkret kan gøre i dagligdagen for at hjælpe din krop til mindre inflammation og ubalance er at sænke dit indtag af inflammationsfremmende fødevarer som kød og

komælksprodukter, passe din blodsukkerbalance og optimere dit indtag af økologiske fisk, højkvalitets fiskeolie, nærende grønsager, nødder, hørfrø og hampefrø samt jomfruolier heraf. Du kan understøtte de afbalancerende processer ved at være yderst kvalitetsbevidst i dit fedtindtag, nøjes med *et* glas vin til maden, drikke ingefærte, bruge gurkemeje i maden og spise masser af gode, økologiske grønsager hver eneste dag.

Anette Harbech Olesen, nov. 2016