

Är dina kärl en tickande bomb?

Unga och vältränade människor kan ha en 80-årigs blodkärl. Hittills har det varit svårt att veta hur kärnen mår, men nu kan vi enkelt få svar med en arteriograf. Och lösningen? Den finns i maten – Maggie åt sig till 42 år yngre kärl.

TEXT OCH FOTO
CAMILLA WALDENSTRÖM



Itakt med att vi blir äldre steltnar blodkärlen och blir mindre elastiska. Den skyddande hinnan på kärlets insida lagrar in skräp, fungerar allt sämre och det byggs upp en kronisk lågradig inflammation.

Vägen mot hjärt-kärlsjukdom har börjat.

Detta åldrande är svårt att kontrollera. Inom medicinen brukar man tala om den symtomlösa åderförkalkningen. Den vanliga hälsokontrollen av blodtryck, blodsocker och blodfetter räcker inte.

En stor del, upp mot 60 procent, av de som drabbas av hjärtinfarkt eller stroke, har inga av dessa riskfaktorer.

De får veta att deras värden är perfekta, men drabbas ändå av en plötslig infarkt.

– Det är som att gå med en tickande bomb, säger med dr Olle Haglund i Spånga som börjat använda arteriografi på sina patienter. En enkel, snabb men avancerad metod som mäter

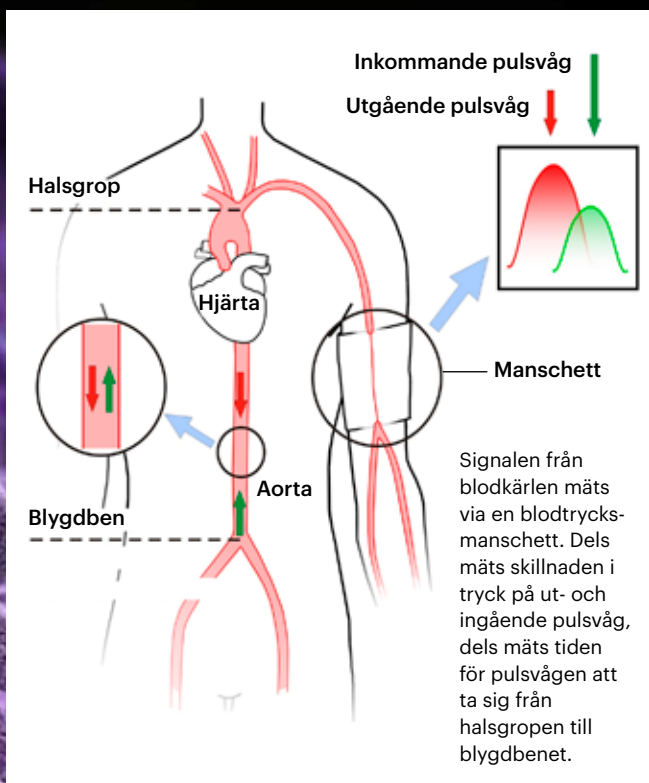
kärlstelheten, blodkärlens elasticitet (Pwv) och vidgningsförmåga (Aix). På tre minuter får du en pålitlig riskbedömning som inkluderar blodtryck, hjärtfrekvens, hjärtats arbete och pulstryck.

Åderförkalkning sker i tystnad

– Inom några år kommer denna mätmetod att finnas på varenda vårdcentral, det är jag övertygad om. Den används redan nu på både Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg och Karolinska sjukhusen i Solna och Huddinge samt av en del privatpraktiserande läkare och terapeuter.

– Vanliga mätmetoder är dåliga, menar Olle Haglund. Med arteriografen, som alla över 50 år borde undersökas med, får vi fram andra parametrar som påverkar risken för hjärt-kärlsjukdom. Åderförkalkning sker i tystnad under många år. Nu har vi chans att hitta riskpatienterna innan de drabbas och, på naturlig väg, hjälpa dem stanna upp åldrandet.

Arteriografen gör en komplicerad mätning på ett par minuter. Den är



Ät rätt och förnygra dina kärl!

ÄT!

Nitratrika grönsaker omvandlas i kroppen till kväveoxid. Rödbetor, rucolasallad och spenat ligger i en klass för sig själv. Sedan följer bladsallad, rädisor, kinakål, rova, vitkål, gröna bönor, purjolök, selleri, krasse, endive, fänkål, kålrabbi och rotselleri. Medan nivåerna är lägre, men finns dock, i blomkål, morot, broccoli, sparris, aubergine, vitlök, lök, paprika, squash, tomat, svamp, bondbönor och ärtor.

Minimera intaget av snabba kolhydrater, socker och stärkelse. Rök inte.

Och motionera, det ökar tillgängligheten av kväveoxid.

UNDVIK!

framtagen av den ungerska hjärt-kärlspecialisten dr Miklos Illyes som även utvecklade 24-timmars blodtrycksmätning, och tekniken liknar en vanlig blodtrycksmätning.

Pulsvåg genom kroppen

Patienten tar även här på sig vad som liknar en blodtrycksmanschett. Mätningen bygger på det faktum att varje gång ditt hjärta slår så skickas en pulsvåg genom kroppen. Genom att mäta hastigheten på pulsvågen kan man avgöra i vilken kondition dina blodkärl är.

Ju stelare blodkärl desto snabbare rusar blodet fram och desto sämre fungerar blodomloppet. Blodet når inte ut i de små kapillärerna.

Även blodkärlens förmåga att utvidga sig och dra sig samman, deras elasticitet, mäts. Man kan här se om blodkärlen är stressade eller normalt avslappnade.

Nya upptäckter om kväveoxid

Processen hur våra blodkärl hålls unga är komplicerad och betydelsen av ämnet kväveoxid, NO, upptäcktes sent. Fram till 1998 var kväveoxid något som de flesta snarare förknippade med luftföroreningar än medicin. Då fick tre amerikanska forskare Nobelpris i medicin för bidrag till upptäckten att denna gas är med och styr blodkärlens muskulatur.

Idag vet man att en fungerande bildning av kväveoxid har livsviktiga funktioner i kroppen och att bristande funktion ligger bakom en rad sjukdomar.

- Kväveoxid har väldigt många funktioner i kroppen. Till exempel hjälper den kroppen fördela blodflödet och reglera blodtrycket genom tre viktiga effekter i blodkärlen. Den vidgar kärlen när kroppen behöver mer blod. Den förhindrar att kärlväggarna växer ihop

så att blodflödet minskar. Och den förebygger "åderförkalkning", att plack utvecklas på insidan av kärlväggen och täpper till blodkärlen.

- Man vet nu att minskad tillgänglighet av kväveoxid är en mycket viktig orsak till många hjärtsjukdomar som åderförkalkning, högt blodtryck och blodproppar, säger Olle Haglund. Det kan också i höga koncentrationer ta död på bakterier, tumörer och kroppens egna celler vid autoimmun sjukdom. Ämnet är väldigt betydelsefullt för vår hälsa, i synnerhet hos diabetiker som har minskad förmåga att utsöndra kväveoxid.

Huvudsakliga källan till kväveoxid är aminosyran L-arginin. Ett ämne som finns rikligt i mat som kött, fisk, fågel med mera. När vi får i oss L-arginin omvandlar cellerna på blodkärlens insida detta till kväveoxid.

- Men, tillägger Olle Haglund. Vi kan faktiskt tillverka kväveoxid på ett annat →



"Nio av tio kan med små livsstilsförändringar förnygra sina kärl snabbt"



Vältränade Maggie hade blodkärl som en 85-åring

MAGGIE WARBRICK i Bromma är vältränad, noga med vad hon äter och definitivt inte överviktig. Den traditionella läkarundersökning visade toppvärden, men när hon gjorde en arteriografi visade den att blodkärlen var stela som hos en 85-åring!

– Det här är otroligt intressant, säger Maggie som tog för självklart att det blivit något fel.

– Blodproven, crp och allt annat visade toppvärde. Jag tränar yoga och cardio och äter hälsosamt med minimalt med kolhydrater. Äter inga mediciner, bara omega3 och D-vitamin. Hur kunde jag ha blodkärl dubbelt så gamla som ”resten” av mig?

Hon började läsa allt hon hittade

i ämnet och provade att äta tillskott av L-arginin. Detta hjälper nio av tio att föryngra sina blodkärl – men inte Maggie.

– Tvärt om blev fick jag ännu sämre värde.

Maggie hade tidigare besökt en ayurvediskt utbildad person och nu kontaktade hon honom igen. Berättade om resultatet av arteriografen och undrade vad hans förklaring var.

– Han rekommenderade mig att ta Arjuna. Det är ett helt naturligt extrakt

från barken på ett träd och används traditionellt för att stärka hjärtat inom den ayurvediska läkekonsten.

Arjuna sägs också, i likhet med kväve-syntesen, kunna rensa bort plack i blodkärlen. Maggie åt detta en månad och gjorde sedan en ny arteriografi.

– Och tro det eller ej men nu var mina blodkärl jämförbara med en 30-åring! Jag var, i likhet med många andra, väldigt skeptiskt till mätningen, men idag är jag otroligt glad att jag gjorde den och hann ta itu med detta innan det var för sent. ●

”Och tro det eller ej men nu var mina blodkärl jämförbara med en 30-åring!”

Karls blodkärl blev 42 år yngre

NÄR KARL ARFORS SLUTADE med socker och mjöl blev hans blodkärl 23 år yngre. Med tillskott av rödbetsjuice, kosttillskottet L-argiplex, c-vitamin och folsyra förnygrades de ytterligare 19 år! 70 år gammal hade han nu lika fina blodkärl som en 26-åring.

– Jag blev väldigt förvånad att man kan påverka sin hälsa i så hög grad utifrån vad man äter, säger Karl Arfors som vet vad han talar om. Han är professor i mikrocirkulation och inflammation och forskade under många år bland annat i USA.

– Förut åt jag som folk äter mest. Även om jag alltid använt riktigt smör. Men jag skar bort fettkanten på köttbiten och drack en öl eller två till maten. Mesta av nyfikenhet gjorde jag en arteriografi som visade att jag vid 69 års ålder hade blodkärl som var i paritet med min kronologiska ålder.

Så han bestämde sig för att ändra sin kost. Som nummer ett kom att sluta äta socker och, inte minst, mjöl.

– Bland det värsta vi kan äta är alla sädeslag. Det innehåller mycket omega-6 som är inflammationsframkallande. Hjärtkärlsjukdomar, stroke, diabetes, alzheimer – ja, alla folksjukdomar och hela vår åldrandeprocess är drivna av inflammationer. Och det är maten som ligger bakom det hela!

– Snabba kolhydrater hämmar enzymet som behövs för den viktiga kväveoxidbildningen som reglerar mikrocirkulationen. Kolhydrater ökar också bildningen av små täta LDL-partiklar som fäster sig i blodkärlen och ger upphov till inflammation.

– Frukt är heller inte bra. Frukt-

metabolismen ger oss urinsyra i levern och detta hämmar också bildandet av kväveoxid.

Bara genom att gå över till mer naturlig kost utan socker och spannmål förnygrades blodkärlen till 45 år vid nästa mätning ett år senare. För att testa gränserna lite extra började Karl Arfors med L-argiplex tillskottet och rödbetsjuice och tro det eller ej, nu var blodkärlen mjuka och elastiska som hos en 26-åring. Men han menar att det är fullt tillräckligt för de flesta att enbart ändra kosten.

Karl Arfors råd är att återgå till den gamla, naturliga kosten. Skippa socker, stärkelse och frukt. Var inte rädd för mättat fett men se även se till att vi i dig mycket nitratrika grönsaker.

– Riktig mat helt enkelt. Gräsbetat kött, om möjligt vildfisk, naturligt fett och mycket grönsaker gärna kål i någon form. Kål borde alla äta varje dag och så rödbetsjuice förstås. Själv har jag aldrig mått bättre än jag gör idag. ●



Mat i stället för Viagra

När Nobelpriset delades ut för upptäckten av kväveoxid dröjde det inte länge förrän potensläkemedlet Viagra kom ut på marknaden. Potensläkemedel bygger just på att med hjälp av kväveoxid få blodkärlen att slappna av. Men vad många inte känner till är att du kan få samma effekt med rätt mat!

sätt också! Nämligen genom att äta nitratrika grönsaker som rödbetor och spenat. Kanske är detta en förklaring till varför den så kallade Medelhavskosten är bra för hjärtat.

– Tyvärr vet svenska läkare ganska lite om kostens effekter på hälsan. Tidigare ansågs nitrit/nitrat nästan som ett giftigt ämne. Men forskning, inte minst på Karolinska institutet, visar att dessa ämnen är en mycket viktig del i NO-systemet.

– När vi äter nitratrika grönsaker tas nitraten upp i magen och tarmen, förs ut i blodet och samlas sedan i spottkörtlarna. Med hjälp av våra munhålebakterier omvandlas nu nitraten till nitrit. När vi sväljer saliven omvandlas nitrit, med hjälp av den sura magsaften, till kväveoxid.

– Jag avråder därför från att skölja munnen med bakterie dödande munvatten eller använda antibakteriell tandkräm eftersom du då kan förstöra detta betydelsefulla kretslopp i upp till åtta timmar, inflikar Olle Haglund.

– 9 av 10 kan med små livsstilsförändringar förnygra sina kärl snabbt. Jag rekommenderar alla ett glas osötad rödbetsjuice morgon och kväll för att hålla våra blodkärl friska. Han har själv sett fantastiska resultat hos patienter som dricker rödbetsjuice och minimerar sockerintaget. ●

Några som använder arteriografen i Sverige

Sahlgrenska i Göteborg, Karolinska i Stockholm, Hälsotornet i Karlstad, Alternativakademien i Uppsala, Sjukhuset i Lidköping, Norrlands universitetssjukhus i Umeå, Medibalans i Hudiksvall, Danderyds sjukhus och Sus, Skåne universitetssjukhus. Mellan 800 och 1000 kr kostar en undersökning.

Läs mer: arteriografi.se, sangrale.se