

Vad kolhydraterna gör med din hjärna

Den amerikanske neurologen och medicine doktorn David Perlmutter bok "Grain Brain" kommer ut i svensk översättning i slutet av maj och heter då "Hotet mot din hjärna - den överraskande och skrämmande sanningen om hur vete, kolhydrater och socker långsamt dödar ditt mest känsliga organ".

Den boken måste läsas av alla med hälsointresse och som försöker åstadkomma en hälsosammare och friskare ålderdom.

David Perlmutter som är både neurolog och specialist i nutrition kan på ett utmärkt sätt länka ihop dessa kunskaper när han behandlar sina patienter på sin klinik i Florida, USA. (www.perlmutter.com)

Hans kunskaper och erfarenheter formar boken, som är skriven av en erfaren författare, Kristin Loberg, som ger språket spänst. Och det blir inte så mycket läkarfackuttryck som man annars kan få i böcker skrivna av läkare.

Perlmutter berättar att det inte finns någon magisk kur för autism, precis som det inte heller finns för schizofreni eller bipolär sjukdom – dessa hjärnförändringar är mycket olika sinsemellan men har ett underliggande förhållande som är gemensamt – alla har i grunden inflammation som grundorsak. Och den i sin tur kan man säga idag grundar sig på den mat vi äter.

Även om det fortfarande är mycket debatt om detta visar patienter som drabbas av autism i många fall att de svarar positivt på att eliminera gluten, socker och ibland även mjölkprodukter ur kosten.

Bättre utan vete och socker

ADHD och andra bokstavsdiagnoser beskriver Perlmutter på ett ingående sätt. De finns alla inom psykiatrins diagnostik och dessa patienter förbättras ofta när man tar bort gluten, socker och mjölkprodukter ur deras kost, hävdar Perlmutter.

Man blir mycket stimulerad av Perlmutters framställ-

ning och hans bevisföring kring hur hjärnan belastas av socker och snabba kolhydrater – men det är associationer och inga direkta bevis.

Och att skaffa fram sådana bevis för eller emot socker är ju nästan ogörligt med en sjukdom som utvecklas långsamt och som drabbar i högre medelålder. Och om man skulle eliminera socker och stärkelse under hela livet får man ett omöjligt kosthåll att jämföra med.

Fetma krymper hjärnan

Mycket talar för att resonemanget har viss bärkraft och många av de studier som Perlmutter laborerar med har som underlag utmärkta studier i bra tidskrifter och han visar att ju fetare man är desto mindre blir hjärnans volym. Det finns även studier som visar att vid ökat sockerintag minskar hippocampus (centrum för minnet i hjärnan) kapacitet.

Till detta skall läggas att läkemedelsindustrins olika försök att lösa Alzheimer-problematiken grundligen har misslyckats och att inga försök att minska plack-bildningen har fört de olika teorierna vidare.

Alzheimers driven av inflammation

Det nya är att även Alzheimers är en sjukdom, liksom många andra så kallade folksjukdomar, som troligen drivs av inflammation på samma sätt som hjärt-kärlsjukdomar, stroke, diabetes och även cancer.

Man kan mäta förhöjda CRP-värden, som indicerar inflammation – vita blodkroppar som aktiverar lågradig inflammation i de små blodkärlen ute i vävnaden - och som långsamt, långsamt gör att organen blir alltmer odugliga för att slutligen klappa ihop och för hjärnan blir ju det katastrofalt. ■



KARL E. ARFORS

Professor – specialist i mikrocirkulation och inflammation.

Vi lottar ut tre exemplar av neurologen och näringspecialisten David Perlmutter bok: "Hotet mot din hjärna - den överraskande och skrämmande sanningen om hur vete, kolhydrater och socker långsamt dödar ditt mest känsliga organ" (Pagina förlag).

Den tar upp hur kolhydrater, såväl snabba som långsamma, förstör din hjärna men också hur vi med en fyraveckors kostomläggning och förändrad livsstil kan förbättra våra chanser till ett sunt liv.

Doktor Perlmutter anser att kolhydratintag kan orsaka demens, ADHD, ångest, depression, kronisk huvudvärk och flera andra tillstånd. Han beskriver också varför hjärnan mår så bra av vissa fetter och varför de vid vilken ålder som helst kan få hjärnan att producera nya hjärnceller.

Se tävlingstalong på sidan 60.

Andra banbrytande och kontroversiella böcker:

- Pure, White, and Deadly: How Sugar Is Killing Us and What We Can Do to Stop it av Dr. John Yudkin
- The Paleo Diet: Lose Weight and Get Healthy by Eating the Foods You Were Designed to Eat av Dr. Loren Cordain
- Good Calories, Bad Calories: Fats, Carbs, and the Controversial Science of Diet and Health av Gary Taubes
- Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health av Dr. William Davis

Detta är en serie böcker som försökt påverka hur vi tänker om kosten och hur vår kropp fungerar.

Den första av John Yudkin från Storbritannien sablades ner av de moderna fett- och kolesterolrädda forskarna.

Den moderna socker- och mjölindustrin gjorde allt för att industrin skulle få ett övertag och ILSI (International Life Science Institute) hjälpte till på allt sätt. Och läkare och dietister hade bara en sak i huvudet; att mättat fett är farligt och skall undvikas, annars stiger det farliga kolesterolet och man landar i hjärtinfarkt och död.

Gary Taubes som gjort en mycket bra sammanställning av hur det förhåller sig med kostråden och har gett ett bra underlag för den utveckling som i senare tid resulterade i William Davis bok: Wheat Belly, som nu även finns på svenska: Brödberoende, översatt av Per Wikholm och Katarina Wikholm.