

# Curcumin

## i kampen mot diabetes



Diabetes är en av våra stora folksjukdomar. Den fortsatt stigande siffran av drabbade indikerar att sjukdomen är på väg att bli en världsepidemi. Kan det vara så att en del av lösningen på problemet finns hemma i vår kryddhylla? En mängd forskningsstudier indikerar nämligen att curcumin (Polyfenolen curcumin), som finns i gurkmeja, både skulle kunna förebygga och behandla diabetes.

TEXT: MIKAELA BJERRING, HÄLSOSKRIBENT OCH NÄRINGSTERAPEUT

**P**å senare år har ett flertal intressanta studier utförts på curcumin och dess effekt på diabetes. Till exempel har man sett vid en översyn av studier, att curcumin verkar ha förmågan att minska nivån av glukos i blodet, stabilisera blodsockret och påverka andra diabetesrelaterade komplikationer i rätt riktning.<sup>1</sup> På så sätt skulle det göra diabetes mer hanterbart.

Man har också funnit att curcumin kan spela en betydande roll när det gäller att förebygga typ 2-diabetes.

Vid en anmärkningsvärd klinisk studie som utfördes på människor, kunde man se att curcumin i gurkmeja var 100 procent effektivt för att förhindra prediabetiker från att utveckla typ 2-diabetes.<sup>2</sup> Det är något som inget FDA-godkänt läkemedel för typ 2-diabetes ännu har kommit ens i närheten av att göra.

Studiens primära syfte var att utvärdera effekten av curcumins förmåga att fördröja utvecklingen av typ 2-diabetes mellitus (T2DM) hos prediabetiker. Den randomiserade, dubbelblinda och placebokontrollerade studien inkluderade 240 patienter som uppfyllde American Diabetes Associations kriterier för prediabetes. Under 9 månaders tid fick patienterna antingen 250 mg curcuminoider per dag eller placebo.

Ett brett spektrum av parametrar mättes, inklusive

insulinresistens och det antiinflammatoriska cytokinet känt som adiponectin, samt förändringen i de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln som kallas B-celler. Mätningen utfördes vid fyra olika tillfällen – innan behandlingen påbörjades samt efter 3, 6, och 9 månader. Efter 9 månaders behandling var 16,4 procent av patienterna i placebo-gruppen diagnostiserade med typ 2-diabetes, medan ingen i gruppen som fick curcumin fick diagnosen typ 2-diabetes. Dessutom uppvisade curcumin-gruppen en bättre total funktion i B-cellerna. Studien indikerar därmed att curcumin kan vara en mycket effektiv behandling för att förebygga att typ 2-diabetes utvecklas hos prediabetiker.

### EFFEKTEN AV CURCUMIN VID TYP 1-DIABETES

Curcumin har visat sig kunna vara en kraftfull terapeutisk behandling för mer än bara vid typ 2-diabetes. Preklinisk forskning visar nämligen att curcumin verkar kunna omvända skadan i bukspottskörteln hos insulinberoende typ 1-diabetiker, som annars får höra att deras tillstånd är obotligt.

Vid en studie som publicerades i tidskriften *Diabetology & Metabolic Syndrome* fann man att diabetiska råttor som under 40 dagar fick ett vattenlösligt, höghaltigt (53,21 procent) koncentrat av curcumin oralt, visade en förbättring av deras plasmaglukos, insulin och C-peptid.<sup>3</sup> Råttornas insulinproducerande förmåga hos B-cellerna började förbättras efter 4 månader. Därefter fortsatte insulinproduktionen att förbättras fram till 10 månader, och då hade deras värden nästan helt normaliserats. Man observerade även tecken på förnyelse i bukspottskörteln.



g k fluyg luyg lygt  
 luygl iug liuy gliuyg  
 öiu göiu götugöu göiu  
 göiu göui göiu öiu öiu  
 öiu gilü göiu göiu  
 göiug öiug iyug lyu  
 luy kuy fluy fluy  
 fluyfuy

I över 5 000 år har gurkmeja använts flitigt som medicinalväxt och uppskattningen för dess läkande krafter har genom tiderna varit enorm.

Vid en annan studie kunde man se att behandling med curcumin ledde till signifikant fördröjning av sjukdomsdebut hos möss med typ 1-diabetes.<sup>4</sup> Man såg även en effektiv terapeutisk effekt av curcumin när det kommer till att förebygga B-celldöd. Curcumin verkar också ha förmågan att reparera leverskador hos diabetiker.<sup>5</sup>

**CURCUMIN FINNS I GURKMEJA**

Gurkmeja, som innehåller det aktiva ämnet curcumin, ingår i familjen ingefära-växter. Det är en flerårig ört som härstammar från Asien och som främst odlas i Kina, Indien och på ön Java. Den gyllengula kryddan är oundgänglig i indisk matlagning, men den är mer än bara en stapelvara i köket. Det är en ört med en lång historia av medicinsk användning. Inte minst har den länge varit högt uppskattad inom traditionell kinesisk medicin (TCM) och den indiska läkekonsten ayurveda.

I över 5 000 år har gurkmeja använts flitigt som medicinalväxt och uppskattningen för dess läkande krafter har genom tiderna varit enorm. Användningsområdet av örten har också varit mycket brett. För att bara nämna några områden, så har den använts traditionellt vid behandling av respiratoriska och gastrointestinala sjukdomar, leversjukdomar, led- och muskelsmärk, sårhäkning och hudproblem. Örten har ansetts läkande och renande för hela kroppen och därav har den fått sitt anseende smeknamn "livets krydda".

Hälsöfördelarna av gurkmeja har under åren blivit väl dokumenterade i medicinsk litteratur – både historisk och modern sådan. Faktum är att över 7 000 studier har gjorts på örten, vilket visar på forskares förundran av dess hälsofrämjande egenskaper. Gurkmeja har uppvisat över 150 terapeutiska aktiviteter<sup>(6)</sup>, bland annat antiinflammatoriska och antimikrobiella sådana. Den verkar ha förmågan att modulera 700 gener och positivt påverka mer än 160 olika fysiologiska mekanismer.<sup>7</sup> Man har även sett att curcumin gör cellernas membran mer ordnade samt att den har förmågan att påverka signalmolekyler.<sup>8,9</sup> Curcumin skulle således potentiellt kunna påverka en stor mängd olika sjukdomar och hälsotillstånd i positiv riktning.

**CURCUMIN KAN VARA EN DEL AV SVARET, MEN INTE HELA**

Även om många studier har visat att curcumin kan vara till en enorm hjälp vid typ 1- och typ 2-diabetes, så är det självklart inte hela svaret på problemet. Man kan inte komma ifrån att en sund och individuellt anpassad kost och livsstil, lägger grunden både för att förebygga och behandla diabetes. Curcumin är inte heller det enda naturliga ämnet som studerats som potentiellt skulle kunna återställa funktionen hos B-cellerna. Det finns minst 23 andra naturliga ämnen som även de skulle kunna vara bra kandidater i kampen mot diabetes.<sup>10</sup>

Mikaela kan nås på: [passionforhalsa@gmail.com](mailto:passionforhalsa@gmail.com)

För referenser: [www.naringsmedicinsktidskrift.se](http://www.naringsmedicinsktidskrift.se)

1/2-sida  
 198 x 128,5 mm

1/4-sida  
 96 x 128,5 mm