



Artros är den vanligaste formen av reumatisk ledsjukdom i Sverige och idag lider cirka 800 000 människor av den smärta och det obehag som artros medför. Att träna och ha en hälsosam vikt är av stor betydelse för att minska problemen, likasom en bra kost som bidrar till att minska inflammation i kroppen.

TEXT: MIKAELA BJERRING, NÄRINGSTERAPEUT OCH HÄLSOSKRIBENT

# Antiinflammatorisk kost vid artros

**I**ntresset för antiinflammatorisk kost har på senare år ökat i takt med att allt fler studier visar att inflammatoriska livsmedel som t.ex. socker, mejeriprodukter och gluten kan påverka balansen mellan ett fungerande och ett överaktivt immunförsvar, vilket kan leda till autoimmun sjukdom. Överaktivt immunförsvar gör att kroppen angriper sin egen vävnad eller att kronisk inflammation uppstår, vilket är fallet vid artros.

Artros är en inflammatorisk sjukdom som gör att brosket i lederna gradvis bryts ner. Med tiden kan kronisk inflammation även öka risken för att andra autoimmuna sjukdomar utvecklas senare i livet, som t.ex. hjärtsjukdomar, diabetes, cancer och demens. Det är därför otroligt viktigt att den som drabbas av artros gör de livsstilsförändringar som krävs för att leva med en antiinflammatorisk livsstil.

## VAD ÄR ANTIINFLAMMATORISK KOST?

Antiinflammatorisk kost (IFD-kost) är mat som minskar inflammation i kroppen och på så sätt främjar kroppens friska processer. Fokus bör ligga på att äta en varierad och basbildande kost. Den bör bestå av mycket grönsaker i regnbågens alla färger, och gärna även alger, groddar och spannmålsgräs. Bra proteinkällor är baljväxter, nötter och fröer från växtriket, fisk från rena vatten samt frigående och

ekologisk kyckling och kalkon. Det är också bra med hälsosamma fetter och att man är nogga med att få i sig tillräckligt med omega-3. Dessutom är många örter starkt antiinflammatoriska, så krydda gärna maten generöst med örter som t.ex. ingefära, gurkmeja, rosmarin, kryddnejlika, oregano, svartpeppar, salvia och chili. De flesta kryddor är väldigt rika på antioxidanter, vilket kan höja kostens näringsvärde markant.

Exempel på livsmedel att utesluta ur sin kost är processad mat, hel- och halvfabrikat, kött från spannmålsuppfödda djur, spannmål som innehåller gluten, majs, potatis, vitt ris, vitt socker och artificiella sötningsmedel, samt hårt stekt och friterad mat. Härdade fetter, margarin, solrosolja, palmolja och majsolja ökar inflammation markant. Tänk även på hur du tillreder maten och sänk tillagningstemperaturen så att mer näring bibehålls. Det är även av stor betydelse att äta i lugn och ro och tugga nogga. Försök att använda ekologiska och biodynamiska livsmedel så långt det bara går för att slippa kemikalier och miljögifter.

## SÅ RÄKNAS IFD-VÄRDET UT

IFD-värde är skapat för att med hänsyn till ett livsmedels sammanlagda näringsinnehåll kunna fastställa hur mycket ett livsmedel bidrar till att stärka alternativt bryta ner immunförsvaret, dvs. hur det minskar eller ökar inflammation. Man får även se till helheten av det sammanlagda dagliga matintaget när man planerar sin kost.

IFD-värdet för olika livsmedel räknas ut på en skala där ett tjugotal faktorer räknas in. Några av de viktigaste faktorerna





cxgvu hđfoig  
hđfıgu hđfıg đfh  
ögıs hđgöı đf  
hgödofsi hgđfıugh  
đfsöı ghödfısiugh  
ödftıu gđfıug

som man tar hänsyn till är sammansättningen av sockerarter, antioxidanter, fettsyror, fyto kemikalier, vitaminer och mineraler, som alltså antingen främjar eller hämmar inflammation i kroppen. Ett livsmedel består i många fall av både antiinflammatoriska och inflammatoriska faktorer. Solrosfrön innehåller t.ex. rikligt med E-vitamin som har bra antiinflammatorisk effekt, men också en hög andel omega-6-fettsyror som sänker IFD-värdet. Tittar man på frukt så innehåller det ofta generöst med antioxidanter, växtsteroler och andra ämnen som har antiinflammatoriska egenskaper, samtidigt som de också innehåller sockerarter som främjar inflammation.

Genom att följa ett IFD-protokoll kan du lära dig sätta ihop en kost som är antiinflammatorisk, och som samtidigt kan ta hänsyn till om du är allätare, vegetarian, vegan, om du har intolerans eller allergi mot några födoämnen, eller om du följer någon speciell kosthållning som t.ex. LCHF eller paleo. I slutändan handlar det om att hitta en kost som du själv mår bra av och som stärker dina förutsättningar att må optimalt, så att du kan leva ett så friskt liv som möjligt. Många studier visar även stora fördelar med att gå över från blandkost till växtbaserad kost för att minska inflammation i kroppen.

#### VÄXTBASERAD KOST MINSKAR INFLAMMATION

Enligt en systematisk litteraturgenomgång och metaanalys som publicerades i tidskriften Obesity Reviews, förbättrar en växtbaserad kost markörerna för inflammation i blodet.<sup>1</sup> 29 publikationer som uppfyllde kraven inkluderades, där totalt 2689 studiedeltagare ingick. Forskarna sammanfattade resultatet av metaanalysen att en växtbaserad kost kan associeras med förbättring av fetmarelaterade inflammato-

riska profiler jämför med en blandkost och därmed vara ett bra sätt att både förebygga och behandla ett kroniskt sjukdomstillstånd.

En annan studie, som publicerades i tidskriften Nutrition Research, visade även den att växtbaserad kost är ett effektivt sätt att minska inflammation.<sup>2</sup> I studien ingick 63 personer som randomiserat fick följa antingen blandkost, semi-vegetarisk, pescetariansk, lakto-ovo-vegetarisk kost eller vegankost. Försökspersonernas näringsintag och värden registrerades vid studiens start, efter två månader och efter sex månader. Värdena för de grupper som hade haft en mer växtbaserad kosthållning visade alla signifikant bättre resultat för att motverka inflammation jämfört med värdena för dem som ätit blandkost, när man mätte blodvärdet för inflammation. De som ätit veganskt hade dessutom mycket bättre blodfetter och kolesterolvärden än de som följt övriga kosthållningar under hela uppföljningstiden.

#### ANTIINFLAMMATORISK LIVSSTIL SOM HELHET

Inflammatoriska processer i kroppen påverkas inte bara av kosten vi äter, utan även av ett flertal andra faktorer som spelar minst lika stor roll.

Eftersom cirka 80 procent av immunförsvaret sitter i mage och tarm så är det av enormt stor betydelse att tarmfloran och hela mag-tarmsystemet är i balans för ett effektivt och välbalanserat immunsystem. Läckande tarm, eller ökad tarmpermeabilitet som det egentligen heter, triggar igång inflammation eftersom tarmslemhinnan då släpper igenom skadliga ämnen som kommer ut i kroppen.

I slutändan handlar det om att hitta en kost som du själv mår bra av och som stärker dina förutsättningar att må optimalt, så att du kan leva ett så friskt liv som möjligt.

Att vi ser efter vårt mag- och tarmsystem har därmed stor betydelse för att minska inflammation och främja helhetshälsan.

En balanserad tarmflora har även betydelse för ett bra näringsupptag. Vidare bidrar de goda bakterierna till tillverkningen av ett flertal viktiga vitaminer, så som K, B7, B9 och B12, samt korta fettsyror som är bra för tarmcellerna. Tarmbakterierna är även nödvändiga för att vissa hormoner och signalsubstanser ska kunna bildas. Att vi ser efter vårt mag- och tarmsystem har därmed stor betydelse för att minska inflammation och främja helhetshälsan.

Att vara fysiskt aktiv är viktigt för ett bra immunförsvaret och behövs för att hålla igång ett bra lymfflöde. Att träna regelbundet är ett av de mest effektiva sätten att reglera inflammation i kroppen. Träning värmer upp och stärker musklerna samt hjälper kroppens utrensningssystem så att kroppen kan fungera som den ska.

Övervikt är kopplat till ökad inflammation och ett överaktivt immunförsvaret, så att ha en hälsosam kroppsvikt spelar en stor roll för att minska inflammation i kroppen. Man har även genom studier sett att en person som är kraftigt överviktig löper åtta gånger större risk att drabbas av artros i knäna än en person som väger normalt.<sup>3</sup> Även personer som bara är lätt överviktiga löper ökad risk.

Återhämtning och tillräckligt med sömn är saker som man inte ska slarva med. Kroppen behöver den tiden för att läka, hämta energi och behålla en bra balans. Hantera din stress genom tyst tid, dagliga promenader i naturen och avkoppling på ett sätt som passar dig. Stress och negativa tankar kan vara lika inflammatoriskt för kroppen som en dålig kosthållning. För att uppleva fördelarna med ett hälsosamt och antiinflammatoriskt liv måste man ta hand om sig själv på alla sätt, både på och utanför tallriken.

Mikaela kan nås på: [passionforhalsa@gmail.com](mailto:passionforhalsa@gmail.com)  
För referenser: [www.naringsmedicinsktidskrift.se](http://www.naringsmedicinsktidskrift.se)