



Vår moderna västerländska livsstil är den största orsaken till det ständigt ökade problemet med hjärt-kärlsjukdomar. För att minska risken för hälsoproblem relaterat till den kardiovaskulära hälsan så behöver man ändra på sina kost- och livsstilsvanor. Här har studier visat att många riskfaktorer kan reduceras genom att man äter den mat som vi är biologiskt anpassade för, en så kallad paleolitisk kost.

TEXT: MIKAELA BJERRING, NÄRINGSTERAPEUT OCH HÄLSOSKRIBENT

Paleolitisk kost för hjärt- kärhälsan

Paleo är kort för paleolitikum eller paleolitisk kost, som även är känd under namnet stenålderskost. Det är en kosthållning som är baserad på vad vi åt under tidsepoken innan jordbruket, när vi var jagare och samlare. Inget odlades och inga djur hölls som boskap. Man levde på mat som man kunde fånga och samla från mark, träd och buskar.

En kosthållning enligt paleo innebär att maten man äter är ren, näringsrik och naturlig. Den ska vara så oprocessad som möjligt, utan tillsatser och av bra kvalitet. Mycket fokus ligger på ekologiskt, biodynamiskt, kravmärkt, säsongsråvaror, vilt, gräsbetande och lokal- /närproducerat, fisk och skaldjur från rena vatten etc. Paleolitisk kost är generellt mycket näringstät och antiinflammatorisk samt har ett bra glykemiskt index och en hälsosam fettsyrasammansättning.

aleo är kort för paleolitikum eller paleolitisk kost, som även är känd under namnet stenålderskost. Det är en kosthållning som är baserad på vad vi åt under tidsepoken innan jordbruket, när vi var jagare och samlare. Inget odlades och inga djur hölls som boskap. Man levde på mat som man kunde fånga och samla från mark, träd och buskar.

KOSTENS BETYDELSE VID HJÄRT- OCH KÄRLSJKDOM

Hjärt-kärlsjukdom har kommit att bli den vanligaste orsaken till sjukdom och död.¹ Cirka 30 procent av alla dödsfall i världen grundar sig i kardiovaskulära sjukdomar. Uppskattningsvis hälften av dessa utgörs av kranskärlssjukdomar (hjärtinfarkt och kärlkramp). Kranskärlssjukdom innebär att sjukliga förändringar uppstått i väggen i ett eller flera av hjärtats kranskärl som transporterar blod till hjärtmuskeln, så kallad åderförkalkning. Det orsakar syrebrist i hjärtmuskeln, vilket ger upphov till bröstsmärta, den vanligaste orsaken till insjuknande i akut hjärthändelse.

Vid den stora internationella fall-kontrollstudien "Interheart" som gjordes 2015 för att kartlägga riskfaktorerna för hjärtinfarkt omfattades cirka 15 000 patienter från 52 länder i alla världsdelar. Man fann att de förändringsbara livsstilsrelaterade riskfaktorerna för hjärtinfarkt står för en betydande, om inte övervägande, del av risken att insjukna i hjärtinfarkt.² Således finns det stora möjligheter att förebygga hjärt-kärlsjukdom genom kost- och livsstilsförändringar.

När man 2016 jämförde olika folkgrupper runt om i världen såg man att vissa hade en påfallande låg frekvens av hjärt-kärlsjukdom. De befolkningsgrupper som stod ut mest var den nutida ursprungsbefolkningen på ön Kitava (Papua Nya Guinea) och på Grönland, där man äter en kost som liknar den man åt under den paleolitiska perioden.³

PALEOLITISK KOST FÖR HJÄRT-KÄRLHÄLSAN

Genom kliniska prövningar har man sett att nästan alla riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar kan reduceras med en paleolitisk livsstil, även i folkgrupper som ligger i hög riskzon. Dessa faktorer inkluderar diastoliskt blodtryck, systoliskt blodtryck, triglycerider, totalt kolesterol, LDL-kolesterol, apolipoprotein B (en komponent av LDL och VLDL), apolipoprotein A1 (en komponent av HDL), plasminogenaktivatorhämmare-1 (PAI-1, relaterad till intravaskulär koagulation och kopplad till ökad risk för diabetes och hjärt-kärlsjukdom). Det omfattar även att höja HDL (det bra kolesterolet) och förbättra arteriell distensibilitet (en mätning av artärväggens elasticitet, där lägre distensibilitet är en riskfaktor för kardiovaskulär sjukdom). Dessutom kan paleo reducera andra riskfaktorer genom att främja viktminskning, minska BMI, midjemåttet och höft-till-midjemåttet, reglera blodsockret, återställa insulinkänsligheten, samt sänka C-reaktivt protein och andra markörer för inflammation.

I en studie som pågick under 24 månader randomiserades 70 överviktiga (BMI >27) postmenopausala kvinnor till antingen en paleolitisk kost eller en lågfettkost anpassad efter de nordiska näringsrekommendationerna.⁴ Ingen kalori-restriktion tillämpades. Patienternas värden mättes vid studiestart, efter 6 månader och efter 24 månader. Efter 6 månader hade de kvinnor som åt paleolitisk kost gått ner mer i vikt och hade signifikant lägre fettnivåer i levern än kvinnorna i kontrollgruppen. Mängden leverfett hade

Efter 6 månader hade de kvinnor som åt paleolitisk kost gått ner mer i vikt och hade signifikant lägre fettnivåer i levern än kvinnorna i kontrollgruppen

minskat med 64 procent hos dem som åt paleolitisk kost, jämfört med 43 procent hos dem som åt en lågfettdiet. Efter 24 månader hade båda grupperna runt 50 procent lägre fettnivåer i levern än vid studiestart. Hos paleogruppen såg man även en signifikant minskning av högkänsligt C-reaktivt protein vid slutet av studien.

Även en annan studie med 32 individer med typ 2-diabetes visade liknande positiva effekter med en paleolitisk kost.⁵ Efter 12 veckor noterades att kostförändringarna hade resulterat i viktminskning, sänkt blodtryck och minskad fetthalt i lever och muskler, samt en förbättrad insulinkänslighet.

Vid en klinisk studie med patienter med högt kolesterol ville man se hur en paleokost påverkade värdena jämfört med den diet som annars rekommenderas av American Heart Association.⁶ Patienterna intog inga kolesterolsänkande mediciner under studieperioden. Först fick patienterna följa en traditionell hjärthälsosam kost i 4 månader, följt av en paleolitisk kost i 4 månader. Efter 4 månader med paleolitisk kost sågs en signifikant minskning av det totala kolesterolet, LDL och triglycerider, samtidigt som HDL (det goda kolesterolet) hade ökat. Förbättringarna var oberoende av förändringar i kroppsvikt, i förhållande till både baslinjen och den traditionella hjärthälsosamma kosten.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

En så kallad medelhavskost är en kosthållning som ofta rekommenderas vid hälsoproblem kopplat till hjärt-kärlhälsan. Vid en studie ville forskare därför se vilken effekt en paleokost hade jämfört med medelhavskost hos patienter med hjärt-kärlsjukdom och förhöjda blodsockervärden eller typ 2-diabetes.⁷ 29 deltagare, alla män, randomiserades in i grupper där de antingen fick en paleolitisk kost eller en medelhavskost under 12 veckor. Där fanns ingen kalori-restriktion. Det man fokuserade på var hur glukostolerans, insulinnivåer, vikt och midjemått påverkades under studiens gång. Resultatet visade en signifikant förbättring av glukostoleransen hos paleogruppen, vilket man inte gjorde i medelhavsgruppen. I båda grupperna gick deltagarna ner betydligt i vikt, i snitt 5 kilo i paleogruppen och 3,8 kilo i kontrollgruppen. Paleogruppen hade en minskning på 5,6 centimeter i midjemått jämfört med 2,9 centimeter i medelhavsgruppen. 2-timmars arean under kurvan (AUC) för blodglukos minskade med 36 procent i paleogruppen, jämfört med 7 procent i medelhavsgruppen. Alla patienter i paleogruppen visade normalt blodsocker jämfört med 7 av 15 patienter i kontrollgruppen. Det är även värt att tillägga att paleogruppen i genomsnitt åt 451 färre kalorier per dag (1344 jämfört med 1795) utan att avsiktligt begränsa kalorier eller

portioner. För att sammanfatta visar studien att en paleolitisk kost kan leda till större förbättringar av midjemåttet och glykemisk kontroll jämfört med medelhavskost.

När man 2015 gjorde en systematisk översyn och meta-analys av befintliga paleostudier kunde man se att en paleolitisk kost överlag resulterar i större förbättringar på kortare tid än standardkontrolldieter när det gäller midjemått, triglycerider, systoliskt blodtryck, diastoliskt blodtryck, HDL-kolesterol och fastande blodsocker.⁸

Tillsammans representerar dessa studier bevis för att personer med hjärt-kärlsjukdom kan dra stor nytta av paleokost. Kosthållningen fokuserar inte minst på många kostfaktorer som redan är välkända för att minska risken för kardiovaskulär sjukdom, så som hög näringstäthet, högt fiberintag, hälsosamma fettsyror med en bra andel omega-3 fettsyror, måltider med lågt glykemiskt index och mat som minskar inflammation i kroppen. Dessutom inriktar sig en paleolitisk livsstil även på andra faktorer som har en stor betydelse för hjärt-kärlhälsan så som fysisk aktivitet, sömn/återhämtning och stresshantering.

Mikaela kan nås på: passionforhalsa@gmail.com

För referenser: www.naringsmedicinskTidskrift.se



b. d f k g d f g
h d s f ö i l g h d f i g h
d f i u g h d f i u
h g i u d f g i u d g f g i
u d f i u g d i f u g h i
d f h f g d i.

1/2-sida
198 x 128,5 mm