



Anna Widell

NÆRING OG MENTAL HELSE

Anna Widell er Biovitare fra Uppsala universitet i Sverige. Hun tar i denne artikkelen opp hvordan maten kan påvirke hjernen og hvordan hjernen kan reagere med sykdommer i kroppen.

Oversatt av Linn Hetlelid

For 30 år siden trodde man ikke at maten vi spiste påvirkte hjernen. Nå vet man at næringsstoffer kan ha direkte effekt på hjernecellene og på hjernens funksjoner. Maten kan gi direkte humørsvingninger og drastiske atferdsendringer på lang sikt. Den mentale helsen er avhengig av at vi sørger for våre grunnleggende behov, deriblant behovet av næring.

Den mentale helsen i samfunnet blir dårligere. I Sverige er de psykiske sykdommene den største årsaken til sykdom blant kvinner.

Det som øker mest er depresjoner, søvnforstyrrelser, angst og uro. Under det første halvåret i år tok svenskene nærmere 700 000 doser beroligende middel og sovemiddel per dag. Over 60 000 barn i Sverige er hyperaktive. Avhengighet blir mer vanlig.

Det fins naturligvis mange årsaker til dette.

En av dem er næringsubalanse og brist som forårsakes av vår vestlige kost. "Vi har skapt et samfunn som er et speilbilde av vår forandrede indre biobalanse, og stresset innenfra skaper stress i vårt samfunn" (Sanna Ehdin "Det selvlegende menneske"). Dette stemmer bra overrens. Den raffinerte kosten som er veldig næringsfattig, skaper en situasjon der vi kan være overvektige og samtidig undernærte på vital næring. Den næring skal være som byggesteiner i alle kroppens funksjoner, deriblant skapt av de tanker vi tenker og bildene av de signalsubstanser som gjør at vi kjenner oss rolige, harmoniske og tilfreds. Kostens betydning for både fysisk og mental helse ble uskadeliggjort av studier utført av Dr. Weston A. Price og Dr. Francis M. Pottenger.

Dr. Weston A. Price

For mer enn 80 år siden bestemte tannlegen og næringsforskeren Dr. Weston A. Price seg for å utrede hvorfor altfor mange pasienter hadde problem med karies, ofte etterfulgt av andre alvorlige helseproblemer. Dr. Price uroet seg først for de yngres tannhelse, der han fant trange kjever, krokete tenner som begynte å bli altfor vanlig til sammen med "ansiktsdeformiteter" som overbitt, smale ansikter, underutviklet nese. Barna hadde også blant annet infeksjoner, allergier, anemi, astma, dårlig syn, koordinasjonsvanskeligheter, kronisk trøtthet og atferdsproblemer.

Dr. Price gjorde noe banebrytende. Mellom 1920- og 1930-tallet reiste han rundt til ulike isolerte deler av verden der innvandrerne ikke hadde kontakt med "sivilisasjonen" for å studere deres helse og fysiske utvikling. Price fikk også mulighet til å studere andre grupper som kom i kontakt med handelsmenn og misjonærer, og som endret sin tradisjonelle diett til fordel for sukker, hvitt mel, dårlige vegetabiliske fetter. Fotografiene som ble tatt og Dr. Price konklusjoner fins samlet i boken *Nutrition and Physical Degeneration* – en bok som betraktes som et mesterverk blant næringsforskere.

De befolkninger som fortløpende spiste en naturlig, næringsrik kost hadde stor, bred ansiktsform, med plass til alle tennene. De hadde veldig god helse og var glade og hadde et positivt syn på livet. Kostholdet varierte mye mellom de ulike menneskene, men fellesnevneren var at de ikke hadde



noe raffinert mat som sukker og hvitt mel, konservert mat, pasteurisert og homogenisert melk, forherdet vegetabiliske oljer og fetter. De spiste mye rå mat sammen med visse A- og D-vitaminrike dagligvarer av animalsk opprinnelse. Maten ble konservert gjennom tørking, salting, samt fermentering (gjæring) en metode som øker næringsinnholdet. Kosten inneholdt 4 ganger så mye mineraler og vannløselige vitaminer (C- og B-kompleks) som datidens vestlige diett. Dessuten 10 ganger så mye A- og D-vitamin. Disse fins bare i animalske fetter som smør, fett, eggeplomme, fiskeoljer, mat med fettrik celledmembran som lever, annen innvollsmat, rogn/kaviar og skalldyr.

I visse befolkninger fantes en tradisjon hvor mannen og kvinnen før graviditet fikk spesiell mat. Kvinnen fortsatte å gå på den dietten under graviditeten og ammingstiden. Barn fikk spesiell mat for optimal tilvekst. Analysen av maten viser at den blant annet inneholdt ekstra mye fettløselige A- og D-vitaminer som er veldig viktige for å forhindre medfødte misdannelser hos barn og nødvendig for tilvekst og utvikling, immunforsvaret, kjertelfunksjonen i kroppen mm.

De befolkninger som kom i kontakt med "sivilisasjonen" og tok imot den raffinerte kosten led av de samme sykdommene som det moderne mennesket gjør i dag. De hadde smal, trang ansiktsform, (tennene "fikk ikke plass") og nedsatt immunitet. Dr. Price fant en forbindelse mellom tann-, tannrøte-, og kjeveendringer, karies, skjeve tenner og kroniske sykdommer, til eksempel hjerte/kar, cancer, diabetes. Price fant også ut at ansiktsdeformiteter og kjevebensforandringer ofte hørte i sammen med mentale problem og koblet det til næringsbrist i fosterstadiet. Næringsens betydning for mental helse viser seg også i moderne studier i fengsler. Studier viser at asosial atferd inklusiv vold i fengsler kan reduseres med hjelp av vitaminer, mineraler og essensielle fettsyrer.

Alle som gjeninnfører sine tradisjonelle dietter fikk igjen barn med fin kjevebensform og ingen karies.

Pottengers katter

Et annet eksperiment som bekrefter Dr. Price stu-

dier, ble utført av Dr. Francis M. Pottenger mellom 1940 og 1950 på katter. En gruppe fikk bare rå, upasteurisert melk og rått kjøtt. Andre grupper fikk pasteurisert melk eller kokt kjøtt. Den raffinerte kosten gav opphav til kroniske sykdommer. Kattene utviklet smalere ansikt, trange kjever, beinene ble forkalket og ble myke. Allergier, atrose, eksem, pelsavfall, infertilitet økte. Disse symptomene økte for hver generasjon. Hudsykdommer økte fra 5% til 90% i 3. generasjon. Skjoldkjertelproblem og parasittinfeksjoner økte. Personligheten endret seg dramatisk: Hunnene ble aggressive og maskuline, hannene ble viljeløse og feminine. Gruppen som gikk på en rå diett hadde god helse generasjon etter generasjon. Utmerket benstruktur, ingen parasitter, lette fødsler og gode personligheter.

Man skal ikke misforstå dette studiet og tenke at mennesker også må spise kun rå mat. I alle de isolerte grupper som Price studerte spiste man også tillagt mat.

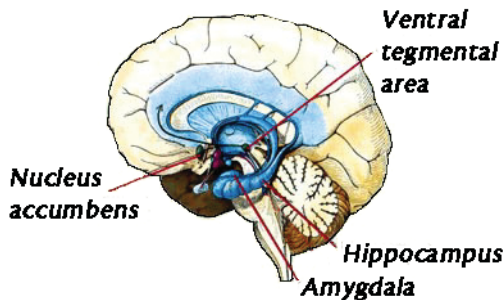
Hva lærer vi?

Studiene viser tydelig viktigheten av næring både for fysisk og mental helse. Med den fysiske degenerasjonen følger også en mental degenerasjon med psykiske problemer, atferdsforstyrrelser og forandrede personligheter. Man ser tydelig viktigheten av en god næringsstatus under fosterstadiet. Degenereringen går i arv og vi kan ikke bare se på en generasjon når vi forsker på årsaken til ulike sykdommer uten å måtte se tilbake i tiden for å forstå forløpet. Hva som likevel er oppmuntrende er at det degenerative forløpet går an å snu. Vi har mulighet til å regenerere vår kropp. For det kreves NÆRING!!

Hvorfor er "junkfood" så utrolig godt? – Hjernens belønningssystem

Hjernens belønningssystem driver oss til handling og gjør at vi kjenner oss tilfreds når vi har fått det vi trenger. Det er blant annet tre signalsubstanser som er innblandet i dette system: dopamin, serotonin og beta-endorfin. Hva man vet i dag er at dopamin er den transmittor som "spiller første fiolinen i belønningsorkesteret". Når vi er i behov av noe eksempelvis mat, nærhet, varme, trygghet

osv. frisettes dopamin som gjør at vi blir årvåkne, fokusert og handlingskraftige. Vi får kraft til å skaffe det vi trenger. Når vi har fått det vi trenger, frisettes serotonin som gjør at vi føler oss rolige, kanskje mette, tilfreds, reflekterende og positive. Også beta-endorfin kan frisettes noe som gjør at vi føler oss håpefulle, optimistiske, euforiske og får en økt smertetoleranse.



Ulike typer droger og stimulantia gir en ekstremt kraftfull stimulans av belønningssystemet. Inntak av raffinert sukker gir eksempelvis stor frisetting av dopamin og beta-endorfin noe som gjør at vi kjenner oss årvåkne, konsentrerte, glade, euforiske, mindre smertefølsomme, kan føle en økt selvfølelse og optimistisk. Disse positive følelsene husker kroppen og vil gjerne oppleve igjen. Problemet med sukkeret og andre droger er at det skaper et sug etter mer. For å beskytte seg mot den store frisettingen av signalsubstanser, minsker nervecellene antallet reseptorer som kan ta imot signalene. Dette kalles toleranseutvikling og leder til at vi hele tiden trenger mer for å oppnå samme effekt. Kroppens belønningssystem har forandret seg. Man har blitt avhengig av belønning utfra eksempelvis av sukker, mat, alkohol, røyking for å kjenne lyst og tilfredsstillelse. Uten "droget" føles tilværelsen meningsløs og abstinens oppstår.

Hurtigmat inneholder som regel en kombinasjon av raske karbohydrater og fett, noe som kan skape liknende forandringer i hjernens biokjemi som mange droger. Det er derfor ikke rart at vi tiltrekkes lett til den maten. Spesielt i den stressete og på mange måter destruktive verden vi har i dag. "Skrapmaten" og sukkeret fungerer som en tilfeldig bedøving av følelsesmessig og fysisk smerte.

Næringsbrist øker suget etter stimulantia og "skrapmat". Mus som får fri tilgang til vann og

alkohol begynner raskt å drikke alkohol om deres mat består av næringsfattig skrapmat. Jo mer alkohol de drikker, desto mindre interesse viser dem for maten. Mus derimot som får næringsrik mat interesserer seg ikke i det hele tatt for alkoholen, drikker bare vann. Det samme gjelder for "skrapmat". Jo mer vi spiser av den, desto mindre sugne blir vi på bra og næringsrik mat.

Alle utvikler ikke avhengighet, men visse mennesker blir født med en økt følsomhet i hjernens belønningssystem. Disse kan lettere havne i avhengighet av ulike slag. Stor konsum av sukker under barndommen kan for disse være en inngangsport til andre droger. Hvorfor slutter vi da ikke, når vi vet at det er skadelig for oss. Svaret er egentlig aldeles for lett. Når vi søker og får det vi virkelig trenger, da slutter vi. Da stiger nivået av serotonin og endorfin. Det gjelder altså å svare på de naturlige behovene. Næringsrik mat, trygghet, respekt, kjærlighet, åndelighet osv. Resten er substitutt!!

Slutt å stress!! Stress minsker mengden serotonin og beta-endorfin i hjernen, noe som øker suget etter stimulantia.

Blodsukkerbalansen og hjernens kjemi

Et jevnt blodsukkernivå er ekstremt viktig for hjernens biokjemi og funksjon. En rask blodsukkerstigning etterfølges av at blodsukkeret daler raskt, hvilket gir hypoglykemi (lavt blodsukker). I denne situasjon utskilles adrenalin og noradrenalin, noe som kan skape hyperaktivitet og aggressivitet hos følelsesmessige individer. Andre symptom på lavt blodsukker er trøtthet, forvirring, dårlig minne, konsentrasjonsvanskeligheter og irritasjon. Hypoglykemi har tidligere blitt iaktatt som en årsak til aggressivitet og voldsom atferd.

På Midtbyens ungdomskole i Århus ble det innført obligatorisk frokost for 42 vanskeligstilte og ukonsentrerte barn. Resultatet ble færre konflikter, bedre konsentrasjonsevne og klart mindre sykefravær. Manglende frokost og høyt sukkerforbruk er to betydelige årsaker til problem med blodsukkersvingninger. Andre årsaker til blodsukkersvingninger kan være at det totale inntaket av karbohydrater er for høyt, allergier, infeksjoner og toksiner (giftstoffer) som blant annet kan fremkal-

les i en dysbiotisk bakterieflora. Store blodsukkingninger forstyrrer også balansen blant neurotransmittorene, blant annet dopamin, serotonin og beta-endorfin noe som kan lede til både endring i atferd, samt utvikling av sukkeravhengighet.

Allergi og hyperaktivitet

Det finnes en sterk kobling mellom immunsystemet, nervesystemet og mental helse. Ved andre psykiske problemer som psykose, depresjon og schizofreni har man også funnet ut at overfølsomhet kan være en årsak til sykdomstilstanden. Alternierende nedstemthet og irritasjon, rastløshet, kronisk sløvhet, mental forvirring, stadig trøtthet, manglende oppfatningsevne, angst, neuros og panikkanfall har også blitt beskrevet som symptom ved overfølsomhetsreaksjoner.

Mange barn med konsentrasjonsvanskeligheter og hyperaktivitet er overfølsom mot forskjellige mattyper. Overfølsomheten kan for enkelte barn være hele årsaken til de mentale problemer eller gjøre tilstanden enda verre. Som vanlig er det delte meninger om dette innen forskningsgrupper, men for den som lider av disse problem eller har et barn som har det vanskelig, kan det være av stor betydning å observere hvordan maten påvirker atferden. Mange barn har fått hjelp, takket være en forandret kost.

I 1985 ble det presentert et dobbelblind-placebokontrollert studie i Lancet. Av de 76 barn som deltok i studiet reagerte 79% av barnene negativt på kunstig næringsmiddelfarge (E-stoffer) og konserveringsmiddel først og fremst tartrazin og benzoesyre. 64% reagerte på melk, 59% på sjokolade, 49% på hvete, 45% på appelsiner, 39% på egg, 32% på peanøtter og 15% på sukker. Når de ingredienser som forårsaket overfølsomhetsreaksjoner ble fjernet fra kosten, ble ikke bare atferden forbedret, men også de fleste andre symptomene som barna hadde, for eksempel hodepine, kronisk forkjølelse, smerter i armer og bein og kramper.

Stor begjær etter det man ikke tåler

Et stort begjær etter en viss mattype kan være en indikator på matallergi. Maten blir som et rusmiddel, kan etterligne kroppens eget endorfin, som skaper avhengighet hvor abstinens oppstår da det blir tatt bort fra kosten. Visse foreldre til barn med mentale problemer deriblant hyperaktivitet og autisme har observert at deres barn bare vil spise kornprodukter (eks. cornflaks) eller mat med mye sukker. De har også observert at barna blir "hysteriske" om de ikke får akkurat denne maten. Hvis man bestemmer seg for å gjøre en kostendring, kan det være til god hjelp å være forberedt på at de første dagene eller ukene kan bli ekstra tøffe – til abstinensen har lagt seg.

Hvis abstinens oppstår kan man glede seg over at man er på rett spor og roen som man tidligere har savnet, kommer ofte når abstinensen opphører.

Skjult allergi

De allergiske reaksjoner som kan gi grunn til hyperaktivitet virker ikke som den akutte typen, dvs. medieres av IgE antistoff uten snarere skjulte allergier der IgG antistoffer er innblandet. Symptomene kan oppstå etter flere timer til dager etter inntak av mat. IgG-mediert allergi er avhengig av hvor ofte og hvor mye man spiser av maten. Dette kan være en av årsakene til at skjult allergi i vårt land er vanlig mot gluten og melkeprotein som mange mennesker spiser flere ganger om dagen. En rotasjonskost er på grunn av dette ofte fremgangsrik. Det innebærer at man spiser mat man ikke tåler så bra med 4 dagers mellomrom.

Skjulte allergier virker å være fordøyelsessystemets mangel til å bryte ned maten og forhindre den delvis nedbrutte maten å passere tarmslimhinnen. Studier viser tarmens påvirkning ved allergi. I beskrivelsen av helsetilstanden hos barn med hyperaktivitet er det ikke uvanlig med symptom fra mage og tarm, slik som kramper og smerter, unormal konsistens og farge på avføringen, ufor-



døyd mat i avføringen, unormalt mange tarmtømminger per dag, diaré og forstoppelse. Skjulte allergier oppdages ikke på vanlige allergitester, da man som regel bare ser på IgE antistoffer. Med hjelp av s.k. ELISA-tester kan også IgG antistoffer oppdages. Innen komplementærmedisinen finnes også andre metoder for å fastslå overfølsomhet, blant annet muskeltesting, AR måling og MRT. Finn ut selv hva du mener er klokt. Det kan være en uvurderlig hjelp.

Behovet av kosttilskudd

Naturligvis er maten vi spiser grunnlaget til vårt næringsinntak, og kosttilskudd kan ikke erstatte maten. Men dessverre har næringen i maten minsket. Grønnsaker har mistet 30-96% av sitt næringsinnhold. Frukt har mistet opptil 27% av sitt næringsinnhold. Industrielt behandlet mat mister enda mer næring. Den gir ofte flere kalorier, men få vitaminer og mineraler. Dessuten innbærer den moderne verden med stress, miljøgifter mm. at behovet for vitaminer og mineraler øker.

For å bryte et dårlig spisemønster og vedlikeholde en god helse er næringstilskudd til god hjelp. Det aller beste å gjøre er en hårmineralanalyse for å se de individuelle behovene av tilskudd. Men er ikke dette mulig, er et riktig bra multivitamin-mineral av stor verdi for de fleste. Man bør kontrollere at de er av god kvalitet med lettopptagerlige mineraler og adekvate doser. Ekte aminosyrelaterende mineraler er blant de mest lettopptagerlige. I tilskudd av god kvalitet har man tatt hensyn til de tilsvarende forhold som råder mellom forskjellige mineraler i kroppen. For eksempel kobber/sink i forholdet 1:10 for å forhindre mangelfullt opptak og kalsium/magnesium i forholdet 2:1 for å fremme bedre opptak av både kalsium og magnesium.

Vil man ikke ta tilskudd av tabletter, kan grønnsaksdrikker anbefales. Disse inneholder ofte en blanding av eksempelvis på hvetegress, korngress, alger av forskjellige slag, spire med mer. Fantastisk næring som dessuten er grunnleggende, enzymrik og rensende. Innholdet av alger gjør at personer som er følsomme for jod, som kan være tilfeldig ved overaktiv skjoldkjertel, bør være forsiktige.

Essensielle fetter (EPA/DHA/GLA) er viktige for at hjernens signalsystem skal fungere. Det største behovet av fettsyretilskudd foreligger blant annet ved atferd- og neuropsykologiske forstyrrelser (senil demens, ADHD/DAMP, aggressivitet, antisosiale tendenser, depresjon og parestesier). Et vanlig tegn på fettsyrebrist er også tørr hud. I samfunnet i dag mangler vi mest Omega-3, derfor bør produkter og mattyper som inneholder dette prioriteres, eks. fet fisk, alger og linfrøolje. Fiskefetter kan direkte anvendes i kroppen, mens fettene i linfrøoljen må omdannes først. Dette krever næring. Personer med nedsatt helse og dårlig næringsstatus reagerer derfor som regel best på fiskefettet. B-vitaminskompleks, kalsium og magnesium er beroligende for nervesystemet. OBS! Alle skal ikke ha kalsium. De med langsomt stoffskifte (metabolisme) har en tendens til å lagre opp kalsium i mykt bindevev og trenger initialt magnesiumtilskudd for å få balanse. Tegn på magnesiumbrist er søvnproblemer der man først og fremst sovner, men deretter våkner etter et par timer, sover lett og urolig. Man har ofte også spenninger i muskler og kramper.

Krom, B-vitaminer og magnesium er ekstra viktig ved sukkersug - Krom er oftest det aller beste for å minske suget. Krom er et viktig komponent i et hormon som kalles glukostoleranse-faktor (GTF) som trengs for at insulinet skal fungere og glukosen skal transporteres inn i cellene, deriblant cellene i mettingscenteret i hjernen. Har vi mangel på krom kommer ikke hjernen til å registrere at vi har fått hva vi trenger og skaper metthetsfølelser uten at vi vil ha mer søtt hele tiden.

Behovet for næringstilskudd er i dag utrolig stort og ofte mye større enn hva vi kanskje tror.

Litteratur:

Hjemmesider: www.price-pottenger.org
www.westonaprice.org

Bøker:

Friskare Barn, Peter Wilhelmsson, ICA bokförlag, ISBN 9153425812
Sockerbomben, Bitten Jonsson och Pia Nordström, Forum Bokförlag, ISBN 9137122975



Fagoppdatering se side 37