

FOOD PHARMACY



**En berättelse om tarmflora, goda
bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat.
Ordineras till alla som vill äta sig till ett friskare liv.
Går inte att överdosera.**

Lina Nerby Aurell & Mia Clase

BONNIER FAKTA



Tänk dig en statsvetare med fotografiskt minne och en disträ copywriter som plötsligt en dag säger upp sig från sina jobb och startar en blogg om mat och hälsa.

Sedan lägger du till en 87-årig professor, fyra små vandaler som spottar ut allt de lagar och en halv miljon läsare som hittade till bloggen första året. Då får du Food Pharmacy.





INNEHÅLL

		Sidan
	PROLOG	4
1	PLATONS TALLRIKSMODELL	9
2	INFLAMMATION – DEN OBJUDNA GÄSTEN	19
3	SLAGET OM TARMEN	33
4	VÄLKOMMEN TILL DET ANTIINFLAMMATORISKA KÖKET	49
	Ordination N°1: Lär dig själv och barnen att mysa utan socker	53
	Ordination N°2: Bli en näringsjägare	71
	Ordination N°3: Frossa i grönsaker	91
	Ordination N°4: Välj fett med omsorg	121
	Ordination N°5: Sänk temperaturen	139
	Ordination N°6: Ge kroppen en chans att återhämta sig då och då	155
5	EPILOG	181
	KÄLLFÖRTECKNING	182
	TACK	185

VI HETER LINA OCH MIA. För några år sedan började vi intressera oss för hur maten vi äter påverkar hur vi mår. Man kan väl säga att vi kände oss lite lätt förvirrade. Nya forskningsrön, 5:2 hit och LCHF dit, tvärsäkra kostexperter huller om buller – det var snudd på omöjligt att navigera bland alla råd och rön. En dag tröttnade vi och startade en blogg för att själva försöka reda ut begreppen.

Ja, riktigt så var det inte. Några månader tidigare hade vi varit i Helsingborg och ätit lunch med en professor som heter Stig Bengmark. Ungefär tre tuggor in i rödbetsbiffen gläntade Stig på dörren till en helt ny värld för oss. Stig Bengmark var mellan år 1970 och 1994 professor vid Medicinska fakulteten på Lunds universitet och chef för Kirurgiska kliniken vid universitetssjukhuset i Lund. När han för många år sedan insåg att cirka 80 procent av kroppens immunförsvar sitter i grovtarmen bestämde han sig för att viga resten av sitt liv åt att forska på hur man kan få till en optimal tarmflora. I dag är han Honorary Visiting Professor vid University College, London University, med uppgift att forska och undervisa om hälsans villkor.

Ja, riktigt så var det inte heller förresten. Några år tidigare blev vi föräldrar för första gången och i samma sekund som Ninni och Ludde föddes insåg vi att vi inte är odödliga. Känslan av att plötsligt ha ansvar för någon annans liv och att alltid vilja finnas där för dem resulterade i månader av nattliga googlingar på sjukdomar, symptom och information om hur vi skulle hålla oss friska, pigga och starka för evigt. Någonstans där, mitt i all ångest, föddes ett intresse för hur mycket vi själva kan påverka genom vad vi äter.

Den här boken handlar om vad vi har lärt oss. Efter att ha bloggat dygnet runt i två år har det blivit dags att på ett enkelt sätt sammanfatta all forskning som vi har presenterat på bloggen och föra den vidare. Trots att det länge varit känt att vi har biljoner av bakterier i våra kroppar, har forskarna först rätt nyligen insett hur viktig en rik och välmående tarmflora är för vår hälsa. I dag är forskning på tarmen ett av de hetaste forskningsområdena och vi får hela tiden ny kunskap och djupare förståelse för sambandet mellan bakterierna, tarmfloran och välbefinnandet.

I dag vet vi att tarmfloran har en mycket stark påverkan på hur vi mår. Vi vet att den består av goda bakterier och onda potentiellt sjukdomsbringande bakterier. Vi vet att de goda och de onda bakterierna antingen blir starkare eller svagare beroende på vad vi äter. Vi vet att för många av de onda bakterierna bidrar till kronisk inflammation. Och vi vet att kronisk inflammation kan göra oss sjuka.

Med den här boken vill vi ge dig grunderna till sambandet mellan tarmfloran, inflammation och din hälsa och framför allt till hur du via maten själv kan bidra till hur din tarmflora och, i förlängningen, du mår. Det här är vår berättelse om hur vi började intressera oss för kopplingen mellan hälsa och mat och, överraskande nog, hamnade bland bakterierna i tarmen. Utan professor Stig hade vi suttit kvar på våra gamla jobb (och haft lön!), men vi vill också passa på att tacka alla andra vetenskapsjournalister, läkare och forskare som vi haft glädjen att lära känna de senaste åren. Tack allesammans, utan er hade den här boken blivit blott en haiku.

Så, låt oss ta det från början.



TARMFLORENS BUDORD

enligt Food Pharmacy



01. Fokusera på vad du ska äta snarare än vad du ska utesluta.
02. Ät jättemycket råa grönsaker i många olika färger.
03. Ät sparsamt med kött.
04. Frossa i gröna blad.
05. Drink en grön smoothie varje dag.
06. Om du äter fisk – välj vildfångad.
07. Ät långsamt och tugga noggrant.
08. Skippa processad mat.
09. Välj ekologiskt.
10. Öka näringen genom att grodda och syra.
11. Sänk temperaturen några snäpp.
12. Välj fett med omsorg.

Yummy ju!

13. Pimpa maten med örter och kryddor.
14. Lär dig själv och barnen att mysa utan socker.
15. Bli en näringsjägare (och skippa bukfyllan).
16. Ge kroppen chans att återhämta sig då och då genom periodisk fasta.
17. När du känner dig stressad, ta ett djupt andetag och försök att fokusera på det positiva i livet.
18. Rör på dig ofta.
19. Låt maten vara din främsta källa till näring, men stötta gärna med D-vitamin, omega-3 och synbiotika.
20. Njut, och var inte för hård mot dig själv. Det är viktigast av allt.





1

PLATONS TALLRIKSMODELL



INNAN VI BÖRJAR FÖRDJUPA OSS i tarmfloror och inflammation ska vi berätta för dig om Platon. (Eller vi och vi, Lina ska berätta för dig om Platon. Mia ska passa på att måla naglarna.)

Platon föddes i Aten några hundra år före Kristus. Han var en grekisk filosof, matematiker och författare, och upphovsman till platonismen som i mångt och mycket bidragit till den västerländska filosofin. Ett exempel på Platons förträfflighet är idealismen, som i dag ligger till grund för en hel del inom den matematiska filosofin. Ja, du hör ju själv: Platon hade alla lingon i skogen.

En stor del av Platons filosofi går under namnet *idéläran*. Platons idélära består av två världar, nämligen 1) *idévärlden* (den perfekta idén), och 2) *sinnevärlden* (verkligheten). Enligt Platons idélära kan ingenting existera i sinnevärlden (verkligheten) om det inte finns en perfekt idé om den i idévärlden.

Exempel:

När du går förbi ett trädgårdsland och ser en potatis så tänker du »potatis« (om inte, uppsök en optiker). Även om potatisen är grön och full av groddar, så vet du med hundra procents säkerhet att det är just en potatis. Enligt Platon beror detta på att det finns en perfekt potatis i idévärlden som alla potatisar i sinnevärlden strävar mot, och därför känner du igen en potatis även om den är gammal och skrynklig.

– Men snälla Lina, vad har en gammal potät med den här boken att göra?

Mia vrider om korken på nagellacket och blåser på naglarna. Lina tittar på henne.

– Vänta, jag kommer snart till poängen.

Nu var ju Platon mest intresserad av matematik, politik och filosofi och inte potatisar, men vi tycker ändå att det går att dra paralleller till vårt förhållande till mat. Enkelt förklarar skulle man kunna säga att om forskningen och vetenskapen som presenteras i den här boken utgör idévärlden, så är vi, våra matvägrande barn och våra cravings, sinnevärlden. Det finns en målbild. Men det finns också en verklighet som vi ofta kapitulerar inför.

Låt till exempel säga att all forskning som finns om mat i dag visar att vår tarmflora blir som allra gladast om vi äter tio kilo grönkål varje dag. Detta skulle vi i så fall kunna kalla för Platons tallriksmodell, idén om den perfekta tallriken. I idévärlden äter vi alltid tio kilo grönkål om dagen, men i sinnevärlden kan det vara lite tuffare att få ihop det. För det första så upplever nog de flesta av oss det som ganska trist och svårt att äta tio kilo grönkål varje dag, och även om man har som ambition att försöka så kan kålen vara ur säsong eller slut i butiken. För det andra så är vi människor med känslor, och adderar du våra sinnen till ekvationen så har du en riktig soppa. Din syn gör att du hellre äter en vacker prinsesstårta. Ditt luktsinne gör att du blir sugen på nybakat bröd. Ljudet av en kork som dras upp ur en vinflaska gör att du associerar till semester och avkoppling. Och vips så har du ätit en stor bit tårta, tryckt i dig en baguette och druckit flera glas bourgogne – trots att det inte alls fanns med på Platons tallrik.

Mia tittar upp från sina korallröda naglar.

– Gud så gott med ett glas vin ...

– Ja men jag säger ju det! Platons idélära handlar ju om att det inte går att vara perfekt i vår sinnliga värld. Det är helt naturligt att vi faller för frestelser, vad vore livet utan dem liksom?

Lång tystnad. Vi hör en bil passera utanför på gatan.



Herr Platon

Innan vi började blogga om tarmfloror och inflammation var vi 1) helt utlämnade åt våra sinnen och 2) snudd på hypokondriker. Så fort vi kände att det doftade kardemumma tryckte vi i oss två bullar utan att tänka, och i samma sekund som vi hörde spraket från en eld rusade vi dit och föste in en pinne full med marshmallows. Sedan kom vi hem, slog upp våra datorer och läste om hur sjukdomarna i världen ökar, hur dåligt socker är för våra barn, att vi äter på tok för lite fibrer, att man dör knall fall om man så mycket som tittar på en baconskiva och att varannan svensk kommer att ha cancer år 2050. Det kändes som att hela livet var ett enda stort hälsolotteri där det enda vi kunde göra var att blunda hårt och hålla tummarna för att vi eller någon vi känner inte skulle bli sjuk.

Men, så började vi läsa på. Och ju mer vi lärde oss, desto mer släppte vår ångest. Vet du varför? För att kunskapen om att det finns en målbild att sträva mot bidrar till färre nojor. Sakta men säkert insåg vi att vi kanske inte bara är en del av ett hälsolotteri, trots allt. Det finns faktiskt en kompass där ute. Med den i bakhuvudet kunde vi plötsligt ta ett snack med våra sinnen så fort det körde ihop sig. »Hörrö, nu är det femte dagen i rad som du äter prinsesstårta till middag. Det här är inte helt hundra för tarmfloran.«

Så här tänker vi:

- 1 Någonstans där ute finns det en perfekt tallrik (idévärlden).
- 2 Vi vet att varje måltid under resten av våra liv *inte* kommer att motsvara den perfekta tallriken (vilket är helt okej eftersom vi befinner oss i sinnevärlden).
- 3 Men vi strävar mot den och försöker så gott vi kan.

Forskningen som presenteras i den här boken är med andra ord inte någon religion som du ska följa slaviskt. Det är en idévärld som vi kan ha i bakhuvudet medan vi rusar genom den vanliga sinnevärlden full av skeptiska barn, godissug, krånglande magar, hungerkänslor, brustna hjärtan och belöningsystem.

Något annat som är viktigt att komma ihåg är att det här inte är sanningen. Om vi hade samlat alla läkare, forskare och journalister som vi har intervjuat och inspirerats av i samma rum, hade de varit överens om mycket men också väldigt

oense om en hel del. Det är bara att gilla läget. Forskningen på tarmfloran är fortfarande i sin linda. Men förhoppningsvis ger den här boken dig en bra bild av hur maten påverkar tarmfloran och i vilken riktning forskningen är på väg.

Att lära sig om tarmfloran och inflammation har varit både kul och jobbigt. Kul för att det mesta är väldigt logiskt och det är roligt att inse att det finns så mycket som man kan påverka själv. Jobbigt för att, tja, man blir frustrerad när man förstår att mycket av det som många av oss äter varje dag gör oss sjuka både fysiskt och psykiskt. Vi lever i en värld som helt har förlorat fotfästet och i jakten på mat som är billig att producera har livsmedelsindustrin gjort oss beroende av sådant som våra kroppar inte alls är skapta för. Processade livsmedel som är fattiga på fibrer, antioxidanter och mineraler, och fulla av tillsatt socker, bekämpningsmedel och dåliga fetter. I kombination med ett enormt utbud av dålig snabbmat har vi fått historiens första generation människor som bokstavligen talat åter ihjäl sig.

Men, vi brukar tänka att våra kroppar är fantastiska. Med hjälp av Platons filosofi har vi insett att om vi bara har någorlunda kunskap om vad kroppen behöver och ser till att fylla den med mycket näring varje dag, så klarar den det mesta. Välj ut några av recepten i boken och börja laga dem med jämna mellanrum så är du på god väg. Fokusera på vad du ska tillföra kroppen för härligheter snarare än vad du ska utesluta, så brukar det där andra lösa sig av bara farten. I sinnevärlden har vi inte ångest om det slinker ner en glasstrut eller en Margarita. Visst, det stärker inte vår tarmflora, men är det något vi har lärt oss så är det att tarmfloran inte mår bra av ångest. Vi föreslår att vi lägger ner allt vad hälsostress och dåligt samvete heter en gång för alla!

– Nämen vad säger du Mia, är det inte dags för en liten välkomstdrink nu?

Mia reser sig upp och rättar till mjukisbrallorna.

– Självklart!

FOOD PHARMACYS VÄLKOMSTSHOT

(1 glas)

- 1 dl valfri juice
(om du är hardcore kan du köra på vatten)
- 1 msk malen gurkmeja
- ¼ tsk malen svartpeppar
- 1 tsk malen kanel
- 1 knivsudd malen kryddnejlika
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1 msk olivolja
- 1 msk pressad citron

Handen på hjärtat, det har blivit en hel del shots genom åren men aldrig någon som smakar som den här. Shotten är komponerad av professor Stig Bengmark, och han dricker den varje dag.

Blanda och drick 1–2 gånger om dagen. Skål!



Gurkmeja kan vara lite svårt för kroppen att ta upp och därför är det bra att dricka den tillsammans med antingen svartpeppar, chili eller cayennepeppar som hjälper upptagningen på traven.









Food Pharmacys favorit N° 1

GURKMEJA

Om vi någon gång får nöjet att träffas ska du veta att det är fritt fram att ta en titt på våra gula händer. Med tanke på färgen finns det bara två slutsatser att dra, nämligen 1) att vi är tunga nikotinister eller 2) att vi älskar gurkmeja. (*Se facit längst ner.)

Gurkmeja är en av de mest antiinflammatoriska kryddorna som finns. En av de mest inflammationsskapande generna som finns heter COX-2 och i årtionden har forskarna varit på jakt efter ett läkemedel som hämmar den. Hittills har alla mediciner som tagits fram för att hämma COX-2 visat sig ha många biverkningar. Gurkmeja, däremot, har visat sig vara en stark och ogiftig COX-2-hämmare.

Professor Stig brukar beskriva det som att gurkmejan innehåller ett helt litet fotbollslag med starkt inflammationshämmande antioxidanter som heter curcumenoider och att Zlatan i laget heter curcumin. Men antioxidanterna i gurkmejan är lagspelare och de andra antioxidanterna behövs också för att det ska bli stolpe in.

Färsk gurkmeja kan vara svårt att få tag på. Vi älskar både färsk och på pulver!

** Rätt svar är givetvis 2) vi älskar gurkmeja.*

Fig N° 1

FAKTORER SOM HAR INFLYTANDE PÅ DIN HÄLSA

Gick pappa på gymmet?

Hur åt farmor under sin uppväxt?

Röker vi?

Sover vi ordentligt?

Låg morfar på sofflocket lite för ofta?



Hittar vi alltid ursäkter för att äta onyttigt?

Har vi goda nära relationer?

Åt mamma mycket antibiotika?

Äter vi för lite antioxidanter, fibrer, vitaminer och mineraler?

Är vi uppvuxna på halvfabrikat och godis?

Stressar vi för mycket?

Hur levde mormor när hon var gravid med mamma?