

Antiinflammatoriska livsmedel kan minska risken för åldersdiabetes och hjärt-kärlsjukdom och förbättra minnesfunktioner

Resultat från en ny koststudie tyder på att man genom val av livsmedel påtagligt kan dämpa riskfaktorer för åldersdiabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.

I testkosten ingick en portfölj av olika livsmedelskoncept med förväntade gynnsamma effekter på riskfaktorer för metabolt syndrom dvs åldersdiabetes, hjärt-kärlsjukdom och övervikt. Livsmedel som på olika sätt kan tänkas dämpa den lågradiga inflammation som är en nyckelfaktor i utvecklingen av metabolt syndrom valdes ut till testkosten. Exempel på livsmedelskoncept som ingick i portföljkosten är antioxidanter, låg GI livsmedel, fullkornsprodukter och probiotika. I testportföljen ingick bl a livsmedel med långsamma kolhydrater, viskösa kostfiber, fet fisk, sojaprotein, blåbär, mandel, kanel och vinäger. Istället för att studera varje livsmedelskoncept var för sig så kombinerades dessa i en och samma testdiet med syfte att om möjligt få mer uttalad dämpning av den skadliga inflammationen. Ett sådant synergistiskt tänk kring kostens livsmedel och med fokus på antiinflammatoriska egenskaper är nytt – och visade sig ge dämpning inte bara på inflammationsmarkörer, utan på en rad riskmarkörer i det metabola syndromet. Samtidigt förbättrades den kognitiva förmågan.

Studien har genomförts vid Antidiabetic Food Centre vid Lunds universitet. I koststudien ingick 44 friska överviktiga personer i åldern 50 -75 år. Under fyra veckor fick de äta den specialkomponerade portföljkosten, respektive en referenskost med lågt innehåll av de komponenter eller egenskaper som karakteriserade portföljkosten. Vissa produkter i portföljkosten finns ännu inte i handeln utan togs fram specifikt för studien. En rad olika riskfaktorer registrerades före och vid de båda testperiodernas slut.

Resultaten visar att portföljkosten signifikant minskade inflammation. Därtill sänktes det farliga kolesterolet med 33 procent, blodfetter med 14 procent, blodtrycket med åtta procent samt en riskfaktor för blodpropp med 26 %. Dessutom förbättrades försökspersonernas minnesfunktioner efter portföljkosten jämfört med referenskost.

– Resultaten är över förväntan! Jag vill påstå att det inte finns någon tidigare studie med liknande effekter på friska försökspersoner. Våra effekter slår brett på riskparametrar och vi har visat att man med hjälp av kosten även kan förbättra minnesfunktioner, säger Inger Björck, professor i livsmedelsrelaterad nutrition och den som lett studien. Studien har bedrivits inom ramen för universitetets Antidiabetic Food Centre, där Inger Björck också är föreståndare.

– Vårt syfte har varit att ta reda på vilken preventiv effekt man kan få på etablerade riskmarkörer genom att kombinera livsmedelskoncept med förväntad positiv effekt på inflammation.

Inger Björck poängterar att studien har en politisk sprängkraft.

– Vi hoppas att resultaten på friska försökspersoner från studien kan inspirera till preventiva insatser i samhället.

Exakt vad i kosten som har större eller mindre inverkan på resultaten kan forskarna inte säga.

– Det är just det som är poängen, vi tror på idén med kombinationseffekter. Läkemedel, eller enskilda produkter med hälsopåståenden, ger ju bara effekt på en eller kanske några få riskfaktorer. Med en kombination av livsmedel kan man på ett enkelt och effektivt sätt påverka många riskparametrar samtidigt, klargör Inger Björck.

För mer information kontakta prof Inger Björck, inger.bjorck@ffsc.lu.se 046-2229738