

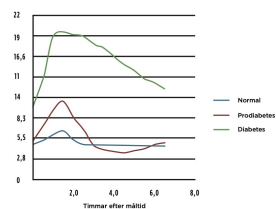
Blodsocker och inflammation





Vad är "insulinresistens"?

- Insulinresistens innebär en nedsatt förmåga att hantera kolhydrater i samband med måltid.
- **Leder till:** Inflammation, försämrad tarmflora, skador på organ och för tidigt åldrande.
- Urvalet och mängden kolhydrater bör **individanpassas**.





Metabola syndromet

- Bristande blodsockerreglering
- Högt blodtryck
- Höga triglycerider (skadligt)
- Lågt HDL (det "goda" kolesterolet)
- Övervikt

Leder till:

- Inflammation
- Hjärtsjukdom
- Att du blir mottaglig för sjukdomar av olika slag som infektioner, cancer och diabetes

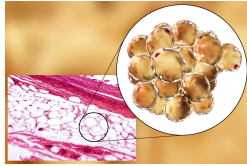


För högt energiintag är grundproblemet

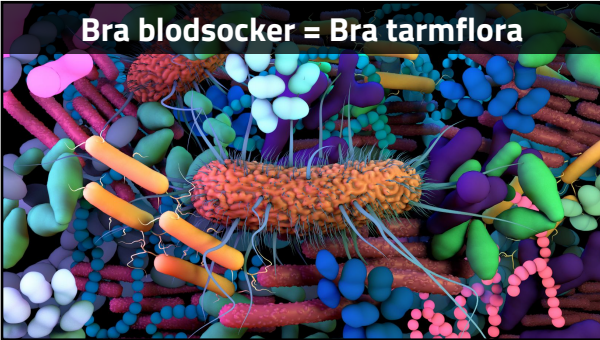


Fettceller kan skapa inflammation

- **Adipokiner** från fettväven kan påverka immunförsvaret
- **Över 300 studier** visar samband mellan övervikt och försämrade symtom av:
 - Reumatism
 - SLE
 - Crohns sjukdom
 - Ulcerös kolit
 - Multipel skleros (MS)
 - Typ 1-diabetes
 - Psoriasis
 - Hashimotos



Bra blodsocker = Bra tarmflora



Diabeteskopplingen

Personer med obehandlad diabetes får **rubbad tarmflora**

1. **Studie 1:** Barn som fick sin diabetes behandlad återfick snabbt normal tarmflora
2. **Studie 2:** Behandling med metformin ger bättre tarmflora
3. **Studie 3:** Antiinflammatorisk behandling kan ge bättre tarmflora

Slutsats: Normalt blodsocker = sund tarmflora



Är lågkolhydratkost skadligt för tarmfloran?



Tarmflora och lågkolhydratkost

- **Studie 1:** Överviktiga som gick över till Paleo (lågkolhydrat), fick rikare tarmflora och gick ner i vikt.
- **Studie 2:** Överviktiga fick tre olika dagliga kolhydratmängder (360, 181 och 22). Medel och lågkolhydrat gav bäst tarmflora.
- **Lärdom:** Tarmfloran förbättras i takt med att kroppsvikten blir lägre, blodsockret mer kontrollerat och inflammationen går ner.



Kolhydratintaget bör individanpassas:

1. Gener, tarmflora, diagnos, kön och livsstil påverkar behovet.
2. Personer med inflammation mår i de flesta fall bättre av ett lägre kolhydratintag.
3. Personer med dysbios och magproblem mår i de flesta fall bättre av ett lägre kolhydratintag.
4. Det finns ingen generell rekommendation om en kolhydratnivå som passar alla. Vissa behöver mer andra mindre.
5. Hur mycket kolhydrater du kan äta står inte skrivet i sten.

Sammanfattning

- Bristande blodsockerkontroll bidrar till sjukdom och försämrade symtom.
- Kolhydrater i processad mat ger sämre tarmflora och mer inflammation.
- Vi äter mer kolhydrater än våra förfäder gjorde vilket sannolikt passar sämre för våra genetiska anlag.
- Övervikt är inflammationsskapande.
- Lågkolhydrat eller medel är bäst för att gå ner i vikt.
- Högt blodsocker skadar tarmfloran.
- Viktnedgång och symtomlindring är högre prioriterat än en eventuell bredare tarmflora.
