

ORIGINS-

En rapport från International Society for Nutritional Psychiatry Research (ISNPR) konference, Bethesda, Washington 30 Juli-3 Aug 2017

Som representant för Föreningen för Integrativ Medicin i Sverige närvarade jag vid denna första konferens i sitt slag. ISNPR bildades i Australien redan 2011. Det är ett internationellt samarbete som sedan det bildades arbetat för att försöka arrangera en internationell konferens och samla internationell expertis, forskare och kliniskt verksamma inom såväl dietetik som psykiatri. Konferensen pågick i fyra dagar och den samlade kompetensen, kunskapen, resultatet och upplevelsen av detta är svår att sammanfatta och förmedla på några sidor.

Men det framstår för mig som helt orimligt att inte nutrition och rörelse inom en snar framtid kommer att vara en betydande och viktig del av behandlingen av psykisk ohälsa. Eller som det uttrycks i ett "statement" skrivet av flera av de forskare som arrangerade och deltog i konferensen:

"Nutrition as mainstream in psychiatry" (1)

Inledning:

"Origins- early life solutions to the modern health crisis"(2015) är namnet på en bok skriven av Professor Susan Prescott. Hon är barnläkare, immunolog och forskare inom allergologi. Hon har även skrivit boken "The Allergy epidemic- a mystery of modern life" (2011) och en nyutkommen bok tillsammans med Alan Logan; "The secret life of your microbiome." Hon är den som inleder konferensen och har blivit ombedd att, som hon säger, "keep it big" Hennes föreläsning bottenar i en enorm kunskap om immunologi, allergier och dess konsekvenser för dem som drabbas men hon sträcker sig över många olika fält av kunskap. Hon gör en tillbakablick till människans ursprung men tar sedan sats ifrån den punkten i historien då människan för första gången kunde titta på sin hemplanet utifrån genom 60-talets rymdresor. Hur ändrade det ögonblicket vår syn på vår planet? Hon återkommer till Jorden och till dagens sköra bisamhällen och hur binas välbefinnande i allra högsta grad påverkar människors föda. Hon nämner inte bara dysbios i relation till mag-tarm obalans som jag är van att använda begreppet. Hon lyfter dysbios till att innefatta dysbiotiska krafter. Det är inte bara människans mikrobiota som är i obalans. Hela ekosystemet på jorden, hav och sjöar såväl som immunförsvaret hos små barn. En låggradig inflammation som i många fall även ligger bakom de som vi i Sverige kallar välfärdssjukdomar. Hon säger också att vi ska se de små barnen med alla allergier som kanariefågeln i kolgruvan. Illavarslande.

Trots det akuta budskapet förmedlar hon ändå att det finns hopp men att vi just nu kör "in the fast lane!" När hon säger det visar hon en bild av racerbilar som trängs på en bana och där alla har ett känt varumärke från antingen livsmedelsjätte eller läkemedelsbolag samt en med loggan av ett känt växtnärbolag. Hon säger: "Alla eventuella likheter med existerande företag är här fullständigt medvetna" Hoppet finns i att vi redan nu börjar agera. Vetenskapliga belägg finns för att visa att en

omställning till ett mer hållbart levnadsätt är vägen framåt. På ett väldigt modigt och för en forskare ovanligt sätt avsutar hon: Ingen ytterligare forskning krävs.

Att översätta ORiGINS till svenska

Det visar sig inte vara helt enkelt. "Med flera olika ursprung eller orsaker" "Mångbottnad" kanske, "begynnelse eller härkomst"? Den minsta gemensamma nämnaren i alla dessa översättningar är att det finns flera förklaringar som samverkar som bakomliggande orsaker till den moderna hälsokrisen. Vad består då hälsokrisen i? En förklaringsmodell för psykisk ohälsa som flera föreläsare återkommer till är att man inom psykiatrin har behandlat hjärnan som om den befunnit sig utanför kroppen. En dietist från University of New South Wales i Australien som föreläser om sitt arbete med patienter som lider av psykos och schizofreni pekar på det absurda i detta genom att visa en bild på två brandmän som utför hjärt-lungräddning på var sin del av en docka där huvudet är skilt från kroppen. Denna ganska makabra bild kan inte bli tydligare. Vi har en pågående kris i att se psyke och soma som olika av varandra oberoende delar i det mänskliga ekosystemet. Ett ekosystem som i sin tur inte kan skiljas av från den värld vi befinner oss i, som inte kan skiljas från vår kultur och framförallt inte från det vi på daglig basis väljer att äta.

Av någon underlig anledning har det länge ansetts vara av underordnad betydelse vad en människa med en psykiatrisk diagnos äter. Kanske eftersom hjärnan, på sin piedestal, inte möjligen kan påverkas av vad som händer i den inte lika upphöjda mag-tarmkanalen?

The gut-brain axis och ökad tarmpermeabilitet (sk. Läckande tarm)

Professor John F. Cryan är verksam på University College Cork, Irland. Jag har haft turen att lyssna på honom vid några tillfällen tidigare bland annat på KI i Solna och känner igen hans inledning om hur stressen av det moderna samhället kan påverka oss negativt och att det i de musstudier han och hans forskargrupp har genomfört/publicerat även visat sig ändra sammansättningen av tarmfloran. De stressorer det moderna livet utsätter oss för som han lyfter är bl.a en stressig arbetsmiljö, långa bilköer, bolån och i Washington har han även lagt till en bild på Donald Trump!

De vägar kommunikationen mellan tarmar och hjärna tar är inte i detalj kartlagda men än så länge säger forskare att kommunikationen delvis sker via: Immunförsvaret, som till 80-85% återfinns i mag-tarmkanalen. Metaboliter, främst sk SCFA (short chain fatty acids) Dessa är en biprodukt av tarmbakteriernas arbete med att bryta ned fibrer. En anledning att äta mer fiberrik kost är således en bättre mage-hjärna interaktion. Dessutom sker kommunikation via vagusnerven och hormoner.

Att utsätta kroppen och hjärnan för stress, som givetvis kan vara av både yttre och inre ursprung behöver inte alltid vara av ondo. Vi människor har utan tvekan också olika höga trösklar för hur mycket stress kroppen klarar av. Det som forskningen visar är dock att om stress av olika slag leder till att tarmflorasammansättningen ändras kan det i sin tur leda till det som tidigare inom alternativmedicinen kallats för läckande tarm men där den korrekta termen är en ökad tarmpermeabilitet. En ökad genomsläpplighet. Värt att nämna i detta sammanhang är att ytan på vår tarm om den skulle spridas ut är 300m², vilket kan göra att vi förstår hur stor yta som finns i vår kropp och där kommunikation ständigt pågår.

Kost och depression- "Kan vi förebygga och behandla depression genom att höja matkvalitet?"

Frågan ställs av Professor Felice Jacka, ordförande för ISNPSR och svaret på den frågan är ett givet ja! Problemet är återigen att vi inte kan eller ens ska försöka förflytta en människa från den världen vi befinner oss i. En värld full av lockande skräpmat, godis, läsk, allt det som om det överkonsumerar, riskerar att bidra till att framkalla sjukdom. Snacks och skräpmat är som alla vet

svårt att motstå. Min erfarenhet från primärvården är att många gärna vill ändra sina kostvanor, de är motiverade och börjar med entusiasm men det hela faller av den anledningen att vi helt enkelt inte befinner oss i en gynnsam miljö. Det krävs en stor dos information, kunskap, utbildning och en vilja av stål hos både patient och behandlare för att göra de livsstilsförändringar som behövs. Det är knappast enkelt men skulle, om det fanns politisk ambition, gå att förenkla.

I en nyligen publicerad studie (2) "The smiles trial" som bland annat professor F. Jacka, ansvarar för och som hon går igenom under sin föreläsning visar att kostintervention i form av 7 besök hos dietist minskade symtom hos patienter med Major Depressive Disorder (MDD) i jämförelse med kontrollgrupp som fick behandling i form av socialt stöd. Professor Jacka och hennes team drar slutsatsen att kostbehandling bör vara en del i behandlingen av depression. Det här vill säga att det inte är nog att ge kostråd vid ett tillfälle utan att kostbehandling med uppföljning var det som hade effekt.

Tidiga resultat av forskningen kring och klinisk erfarenhet av att använda ketogen kost vid behandling av schizofreni.

Professor Christopher Palmer, Harvard Medical School, är tredje talare i en serie föreläsningar om ketogen kostbehandling. Först ut var Dr Zoltan Sarnyai och en av dr Sarnyais doktorander, Ann-Katrin Kraeuter. Ann-Katrin beskriver både teorin bakom djurförsöken och hur de genomförts. Forskargruppen menar att man i kliniska studier bör behandla människor med andra utöver depressionsproblematik, svåra psykiatriska diagnoser som psykos och schizofreni med ketogen kost. I praktiken är det dock så att det finns stora svårigheter i att hålla en ketogen kost. Det är inte en lågkolhydratkost eller ens LCHF utan en strikt ketogen kost, där den specifika kosten som rekommenderas den enskilde patienten, kontrolleras med förhållandet mellan fett mot kolhydrater och protein. För att den ketogena kosten ska ha en terapeutisk effekt bör ration vara 4:1 (se bild)

Det är välkänt att ketogen kost kan användas som behandling av epilepsi. Det är ingen ny behandling utan har använts sedan 20-talet. När medicinerna för epilepsi kom på 50-talet slutade man i princip använda ketogen kostbehandling och idag används den vid så kallad behandlingsresistent epilepsi, vilket innebär att inga mediciner fungerar, kostomläggning är således det sista alternativet. Den har så god effekt att den enskilde skulle kunna fundera över om det inte ska vara det första?

Professor Christopher Palmer är inte bara forskare utan även kliniker och går igenom två fallbeskrivningar. Dels en 30-årig man med svåra psykotiska episoder som så länge han höll sig till en strikt ketogen kost var helt fri från vanföreställningar och en kvinna med liknande problem och depression som visade sig få samma goda effekt av ketogen kost. Han poängterar vid ett flertal tillfällen att det är en mycket svår kost att hålla sig till och båda patienterna hade haft flera "återfall" men så länge de höll sig till kosten mår de båda mycket bra och kunde både arbeta och umgås med familj och vänner.

Christopher Palmer visar även upp en bild på hur många olika sjukdomar och psykiatriska diagnoser vid vilka det finns antingen fall-beskrivningar eller forskning på ketogen kostbehandling som intervention. En ansevärd lista. (se faktabeskrivning eller en bild)

Brainfood; att njuta istället för att utesluta, en fråga om kvalitet.

Dr Drew Ramsey är Psykiatriker och docent vid Columbia university. Han är en i USA välkänd föreläsare för nutritionspsykiatri. Han inleder med att säga att våra hjärnor faktiskt använder 20% av den energi vi får i oss. Hjärnan är ett energislukande organ. Om den energin vi får i oss är av låg kvalitet och näringsfattig, läs skräpmat, kommer hjärnan på sikt få näringsbrist.

Dr Ramsey har även skrivit böckerna "The happiness diet" "Eat complete" och sist men inte minst en fördjupning i ämnet grönkål med den eventuellt kittlande titeln "Fifty shades of Kale"!! Det är en bok som levererar vad den lovar. Både underbara recept på grönkål i alla olika former men också massor av bilder på små ihopknutna grönkålsknippen!!!

På konferensen är Dr Ramsey deltagare i sista dagens workshop som heter Brain Food Prescription. Han levererar ett ganska rättframt budskap som egentligen går precis hand i hand med det som jag själv försöker förmedla som professionell, nämligen att mat kan vara en av livets stora njutningar, att det finns andra vägar än att banta eller gå på en viss diet för att genom kostomläggning påverka sitt välbefinnande.

Lösningen är mat av hög kvalitet!

I kvalitetsbegreppet ingår enligt Dr Ramsey när vi pratar om kött, hur djuret behandlats under uppväxten såväl som hur det slaktas och köttet förädlas. När det gäller grönsaker, hur de odlats, i vilken jord, bekämpningsmedel eller snarare frånvaron av, hur de förädlas och för både animalier och vegetabilier hur de har processats innan de hamnar på hyllan i butiken. Detta påverkar utan tvekan sammansättningen och innehållet av näringsämnen i maten. Dr Ramsey och hans team har gjort analyser av livsmedel för att få fram vilka som har högst näringsvärde i form av vitaminer och mineraler per kalori och det som den näringstörstige bör sträva efter att få i sig mer av är Inälvsmat. Lever, njurar och hjärta.

Integrativ Medicin internationellt och i Sverige

Att vara en integrativ medicinsk vårdgivare är att ha en helhetssyn på människan, där psyke och soma är integrerat i varandra liksom den professionellas förståelse för detta.

Det är fantastiskt roligt att på en stor internationell konferens stöta på så många Integrativ - medicinska vårdgivare och forskare. På flertalet platser, inte bara i USA utan även på flera platser i Australien, finns redan sedan många år tillbaka Integrativmedicinska institut vid flera universitet. Många är repressenterade på konferensen både av föreläsare och utställare.

Desto sorgligare framstår i ljuset av det hur tydligt det är att vi i Sverige tyvärr inte kommit lika långt när det gäller Integrativmedicinsk vård och forskning.

Inom Föreningen för Integrativ Medicin och Läkareföreningen för Integrativ Medicin i Sverige står vi bakom och har skrivit under "*The Berlin agreement: Self-responsibility and Social Action in Practicing and Fostering Integrative Medicine and Health Globally.*" Ett dokument som är resultatet av arbete från 2017 års *World Congress on Integrative Medicine and Health*. Dokumentet går att läsa i sin helhet via länk nedan.(3) Sammanfattningsvis och eventuellt lite slarvigt uttryckt kallar jag det personligen för en arbetsbeskrivning som jag kan använda utan att behöva kompromissa med min moraliska grund i mitt yrke som dietist och vårdgivare. Det är idag ett stort fokus på styrning av vården som inte alltid har vare sig patienten eller vårdgivarens bästa som första prioritering.

Samma dag, faktiskt exakt samma tid, som mitt plan lyfter från Arlanda håller Stefan Löven sin presskonferens om informationsskandalen vid Transportstyrelsen. Jag flyger iväg till USA funderandes på hur utförsäljning, krav på vinster, den politik som gör att outsourcing blir ett krav gör att sådana här skandaler riskerar att bli allt fler. Inom vården pågår just nu och har pågått en tid en försäljning av välfärden som inte liknar något annat. Många som jobbar inom vården och andra omvårdande yrken vittnar om de svåra dilemman de ställs inför dagligen när resurserna är små, kraven högt ställda och tiden knapp. Många får stressrelaterad ohälsa som depression, stress och utmattningssyndrom. Idag medicinerar 900 000 Svenskar med SSRI preparat. Det är en förskräckig utförsäljning av folkhälsan.

900 000 människor!

Någon tjänar väldigt mycket pengar på denna ohälsa och det är inte Svenska folket.

Jenny Levin, dietist Stockholm.

Referenser:

1. [http://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(14\)00051-0/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(14)00051-0/fulltext)
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28137247>
3. https://www.ecim-icmr.org/fileadmin/ecim-icmr/editors/documents/Berlin_Agreement_on_Self-Responsibility_160417.pdf