

MAD SOM MEDICIN

Ved du at maden påvirker din biokemi i cellerne?

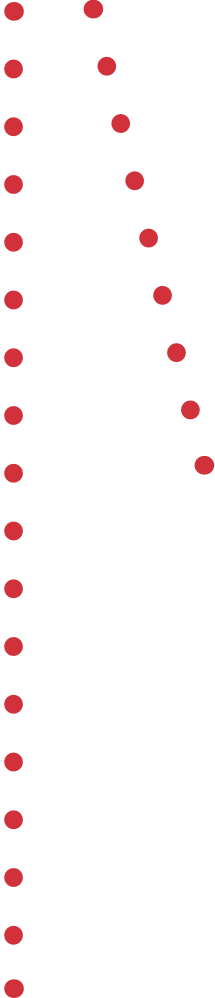
Mad er en afgørende daglig biokemisk påvirkning af vores celler og på den måde vores daglige medicin. Vi kan ikke ændre vores gener, men vi kan påvirke det biokemiske miljø i og uden for vores celler via den mad, vi spiser.

Det sagt, mangler vi nok stadig at erkende på et dybere plan, hvor essentiel maden er for alle processer i kroppen, for at vi regenererer godt og holder vores kropstyrke og væv stærke. Hver eneste nye celle, der bliver dannet i kroppen døgnet rundt, kræver ordentlige byggematerialer.

Derfor har jeg sammen med læge Anna Iben Hollensberg over de sidste par år dykket ned i videnskaben omkring nogle af de fødevarer, man altid har vidst kunne noget ekstra, og vi har skrevet en række bøger i serien Functional Foods udgivet på Muusmann forlag. Ideen har været at grave ned i videnskaben og se på, hvad der egentlig er forsket i på de enkelte fødevarer, men også hvordan man har brugt fødevarerne historisk – og stemmer videnskab og erfaring mon overens? Samtidig har der været en dygtig kok indover, Sandra Pugliese, som har leveret nogle fortrinlige opskrifter. Vi har skrevet serien for at få skabt opmærksomhed om nogle af de fødevarer, som kan noget ekstra; specielt fordi mange af de bøger, som sælges om sundhed og mad, ofte indeholder postulater om fødevarers egenskaber uden at dokumentere eller i hvert fald kommentere, om der nu også er forskning som bakker udsagnet op. Serien har også givet os mulighed for at fortælle om "functional medicine" – som er årsagen til, at serien overhovedet blev startet, efter at forlaget havde fået nys om, at Danmark havde fået de to første certificerede i functional medicine.

Functional foods er potente madvarer med tydelige, ekstra sundhedsfremmende egenskaber, som kan bruges både aktivt til at forebygge og/eller behandle en række kroniske lidelser. Det er ekstra aktuelt, fordi mange fødevarer bliver mere raffinerede og forarbejdede, ligesom mængden af tilsætningsstoffer er stigende, hvilket fører til en langsom forringelse af sundheden. Des vigtigere bliver derfor vor bevidsthed og viden om vort daglige madvalg. I det efterfølgende vil jeg gennemgå uddrag fra to af bøgerne: bone broth, og korsblomstrede grøntsager.

Bone broth – dvs langtidskogte supper på ben, brusk og knogler – er meget oppe i tiden, hvilket ikke er første gang. For eksempel var det i middelalderen normalt, at læger ordinerede hønsekødssuppe til den febersyge og til de med tarmsygdomme. Og det med god grund – langtidskogte supper nærer på mange niveauer. Både i forhold til indholdsstofferne – vi trækker jo næring fra knogler, ben, marv og krydderurter, som leverer de byggesten, vores egne bindevæv er opbygget af. På engelsk taler man om 'like feeds like', og det er basalt det, det handler om – at vi spiser det, vores grundstruktur og overflader er opbygget af. I suppen vil der bl.a. være nedbrudt kollagen, knogleminerale,



og andre indholdsstoffer fra vores væv som hyaluronsyre og glucosaminer. Det skal dog siges, at for at få et højt mineralindhold i suppen, skal knogler og ben koges i stykker, og/eller man skal sørge for at tilsætte store mængder surt som eddike.

Et andet niveau supperne nærer på er på sjælen. Langtidskogte supper får dig ned i tempo, giver mulighed for at bruge skroget fra kyllingen og grøntsagsrester fra køleskabet, som måske ellers vil blive smidt ud. Og så skaber det en dyb kontakt til de tidligere generationer, som også stod over suppegryderne – eller sådan føles det i hvert fald. Der er noget dybt tilfredsstillende ved at lave bone broth.

Bogen er vores mindst kildetunge i serien, da der kun er meget lidt forskning på sundhedseffekterne af hønsekødssuppe. Kyllingesuppe er ikke noget man kan tage patent på og tjene penge på, og hvis man nu ville se sundhedseffekter i en undersøgelse, – hvilke enkeltstoffer var mon så de ansvarlige for effekten? Personligt tror vi – ligesom med mange andre ting – at det ikke er enkeltstoffer, men hele pakken, man får i supperne – byggesten i let optagelig form til vores egne bindevæv som hud, negle og knogler.

I kinesisk medicin kaldes supper, der simrer i længere tid på kød og knogler, for mestersupper, og de anses for at have store opbyggende kræfter. De bruges til at styrke vores grundstruktur og er altid på behandlingslisten til mennesker efter langvarig, nedslidende sygdom, men også til den nybagte mor, som har brug for at lave ekstra mælk og bliver bygget op igen efter graviditet og fødsel. Og sjovt nok ligger der en del studier på 'kyllingeessens', som kan købes som kosttilskud i Kina, – hvor indholdsstofferne er meget mere koncentrerede end i almindelig bone broth. Her viser forskning, at udover at det kan støtte bl.a. immunfunktion, har det en dæmpende virkning på stress, ligesom det kan forbedre humøret. Så i klinikken anbefaler vi ofte supper til at hjælpe stressramte.

Korsblomstrede grøntsager / probiotika

Korsblomstrede grøntsager er klart vores favorit grøntssagsfamilie. Den indeholder udover de mange forskellige typer kål også grøntsager som rucola, radiser og brøndkarse, og kendes ved det kors, der altid kan anes i deres gule eller hvide firetallige blomster. Hvis vi kun kunne tage en grøntsag med til en øde ø, eller frøene til en grøntsag, ville det være herfra. For de korsblomstrede kan så meget for helbredet. Ligeledes, hvad man har undersøgt, - kræft, neurologisk sygdom eller hjertekarsygdom, så har forskningen vist beskyttende effekt af de korsblomstrede grøntsager!

De korsblomstrede er sammenlignet med andre grøntsager meget mere rige på fibre, proteiner og en række vitaminer/mineraler, ligesom de indeholder de kraftige anti-oxidante polyphenoler. Men det, som er hele grøntsagsfamiliens fællestegn og sætter dem i en klasse for sig, er glucosinolaterne.

Glucosinolater er svovl- og nitrogenholdige stoffer, som bl.a. er med til give de korsblomstrede grøntsager den bitre smag. Der er kortlagt mere end 120 forskellige



glucosinolater, og de bruges typisk af planten til at forsvare sig overfor angreb fra bl.a. insekter. Når planten er intakt, er glucosinolaterne ligeså. Det er først ved beskadigelse, at en enzymgruppe af myrosinaser frigøres, og disse enzymer aktiverer glucosinolaterne. Nogle af vores tarmbakterier indeholder også myrosinaser.

Det er disse aktiverede glucosinolater, som også har en fysiologisk rolle i vores kroppe, og de inaktiveres ved kogning, hvorfor man ikke skal overkoge kål og broccoli. En af de aktiverede glucosinolater, som der er forsket meget i, er sulforaphan, som f.eks. findes i større mængder i broccoli. Sulforaphan er det plantenæringsstof, som mest effektivt kan aktivere det vigtige inflammationsdæmpende stof Nrf2. Nrf2 (Nuclear factor erythroid 2-related factor 2) er en genregulerende transkriptionsfaktor, som tænder for en række beskyttende gener herunder afgiftningsgener. Så de korsblomstrede grøntsager støtter bl.a. leveren i at udskille gift- og affaldsstoffer. Der er herudover stoffer i de korsblomstrede grøntsager, der direkte kan binde tungmetaller.

Hvis man vil bruge disse vigtige glucosinolater fra korsblomstrede i behandlingsøjemed, kan det være en fordel at spire frø selv, hvor man kan få 10-100 gange så høj koncentration som i den modne grøntsag. Det har man set i studier af f.eks. spirede broccolifrø i forhold til en udvokset broccoli. En anden mulighed er at fermentere kål; – og det kan være den enkle surkål eller den udvidede koreanske surkålsversion kimchi, som også kan indeholde en række andre grøntsager. Her får man, udover aktiverede glucosinolater, en bred vifte af specielt mælkesyrebakterier og støtte til fordøjelsen.

Charlotte Gylling Mortensen

Ref:

Institute for Functional Medicine: www.functionalmedicine.org

Functional Foods-serien inkluderer: Bone broth, kokosolie, gurkemeje, probiotika og præbiotika og korsblomstrede grøntsager. <https://muusmann-forlag.dk>