



WHITE PAPER

Förbättra ditt immunförsvar

Detta white paper är skrivet av Martin Brunnberg som är näringsfysiolog.

Om Martin Brunnberg

Martin är näringsfysiolog (M. Sc. Nutrition) och arbetar som utbildningsansvarig för kostrådgivarutbildningen på Svenska Näringsakademin. Martin har skrivit och medförfattat sju böcker inom området. Många av böckerna har översatts till andra språk som norska, tyska och finska. Han har även arbetat med näringsutbildning på andra skolor, allt ifrån Karolinska Institutet till kost- och träningsutbildningar. Martin har även varit skribent för tidningar som Fitness Magazine, Stark, Näringsmedicinsk tidskrift och Body. Martin har tidigare även varit involverad i grundforskning kring inflammation och diabetes typ II.

Om Svenska Näringsakademin

Svenska Näringsakademin bildades 2004 och erbjuder utbildningar inom kost och näring. Till dags dato har Svenska Näringsakademin utbildat mer än 2000 kostrådgivare och har även engagemang inom företag som Svensk Provtagning (blodanalyser) och SWIFTR (flexibelt träningskort). Läs mer på <https://svna.se>.

När du läst igenom dokumentet hittar du fler mallar på samma tema i DokuMeras dokumentmallsbas under:

Alla mallar > Personal > Friskvård och hälsa

martin@nutrition.se

<https://svna.se>

SÅ HÄR HÅLLER DU DITT IMMUNFÖRSVAR PÅ TOPP!

Håll hälsa på topp och infektioner borta

Ett bra immunförsvar är alltid eftersträvänsvärt. Vi lever i en värld som är fullkomligt proppfull med svampar, bakterier och virus. De flesta är ofarliga för oss, andra skyddar oss och stärker vår hälsa. Men en del invaderar våra kroppar och gör oss sjuka. Det senare innebär att våra kroppar måste ha ett skydd mot sjukdomsalstrande bakterier och virus.

Immunförsvaret, eller rättare sagt immunsystemet, är ett mycket komplext system som består av många olika delar. Huvuddelarna utgörs av olika celler som är specialiserade på olika typer av försvar. En del celler har till uppgift att kemiskt skada sjukdomsalstrare medan andra tillverkar så kallade antikroppar som fäster på sjukdomsalstrare och som lockar till sig vita blodkroppar som fysisk äter upp och bryter ner de oönskade inkräktarna.

Dessutom producerar våra kroppar många ämnen som motverkar bakterier och virus. Immunförsvaret finns i lymfsystemet och i blodet. Även benmärg och thymus (brässen) är viktigt för att bilda immunförsvarsceller och få dessa att fungera på rätt sätt. Även fysiska barriärer som hud och slemhinnor räknas ofta in i immunförsvaret. Det betyder att hudåkommor och problem med tarmslemhinnor kan påverka vår mottaglighet för infektioner.

Immunsystemet anpassar sig

Vårt immunförsvar anpassar sig också till omgivningen. Exempelvis utvecklar man ofta immunitet mot vissa infektionssjukdomar om man har haft dem en gång tidigare. Immunförsvaret utmanas dagligen genom luften vi andas och maten vi äter. Dessutom måste det skilja på vän och fiende. Sjukdomsalstrande bakterier ska angripas och oskadliggöras samtidigt som den inte får angripa den mat vi äter.

Ibland tar immunsystem fel och angriper mat eller i värsta kroppen själv. I det första fallet utvecklar man allergi mot den mat som kroppen felaktigt reagerar mot. I det andra fallet kan resultatet bli en så kallad autoimmun sjukdom där kroppen angriper och förstör kroppsegna strukturer. Hur den autoimmuna sjukdomen yttrar sig beror på vilken struktur i kroppen som immunsystemet angriper. Är det lederna som blir måltavlan kan det leda till reumatism och är det spetsen på bukspottkörteln som angrips yttrar det sig som diabetes typ I.

Immunsystemet är individuellt

Det finns individuella skillnader i immunfunktion mellan individer, dessa skillnader beror på en blandning av ärftliga faktorer och miljöfaktorer. Ärftligheten märks tydligt när det gäller allergier. Om båda ens föräldrar är allergiska mot samma sak är risken för att man själv utvecklar samma allergi hela 75 procent.

Även när det gäller immunfunktion ser man tydliga ärftliga inslag. En del experter menar att de flesta människor är smittade av munherpes, men att bara de som har ett immunförsvar som är dåligt på att trycka ner herpes får munblåsor. När det gäller risken för att smittas av

andra infektionssjukdomar, som exempelvis förkylningar, finns det också ärftliga komponenter. Även miljöfaktorer som uppväxt, kost och bakterieflora i magen påverkar immunsystemets effektivitet.

Stress, träning, sömn och immunsystemet

Stress och träning minskar båda vår motståndskraft mot infektioner eftersom båda ökar mängden stresshormoner i kroppen. Stresshormonernas uppgift är att förbereda kroppen på att överleva så länge som möjligt och då minskar immunförsvaret sin kapacitet för att spara på kalorier.

Efter ett träningspass brukar man tala om ett "öppet fönster" som varar cirka en timme efter ett träningspass då man är extra mottaglig för infektioner. Långvarig och omfattande träning har sammankopplats till minskade nivåer av många blodmarkörer som har med immunförsvarets aktivitet att göra. Överträning ökar därför din infektionskänslighet väldigt mycket. Träning i rätt dos kan dock förstärka ditt immunsystem. Även sömnbrist ökar din infektionskänslighet och vid perioder av hård träning och för lite sömn kommer ofta förkylningen som ett brev på posten.

4

Du kan boosta ditt immunförsvaret med aktiva val

Du kan påverka din risk för drabbas av infektioner på många sätt. En viktig sak är handhygien. Ett ypperligt sätt att infektera sig själv är att inte tvätta händerna. Då överför du bakterier och virus till dig själv genom att du omedvetet tar dig i ansiktet och kanske till och med petar näsan när ingen ser!

Andra viktiga saker är att optimera tarmhälsan, bland annat genom att se till att optimera bakteriefloran. Det gör du genom att få dig nyttiga bakterier som finns i syrade mjölkprodukter, syrade grönsaker och i tillskottform. De nyttiga bakterierna (probiotika) skyddar mot infektioner genom att utgöra den första skyddsbarriären mot inkräktande bakterier. Ska något ta sig in i kroppen genom tarmslemhinnan måste det först tas sig förbi våra husdjur, probiotikan.

Dessutom är det viktigt att mata "husdjuren" så att de växer. Bra bakteriemat är fibrer, gärna lösliga sådana. Ät fullkorn, grönsaker, psylliumfrö, linfrö, chiafrö och havre.

Brist på järn och zink kan göra dig mer mottaglig för infektioner. Vill du ta tillskott för säkerhetsskull är det i regel inga problem med zinktillskott. Annars är bra källor för zink är ostron och musslor. När det gäller järn bör du ha en konstaterad brist innan du funderar på tillskott. Annars finns det risk för negativa effekter då överskott kan ge ökad infektionskänslighet och inflammation.

Även tillskott på vitamin D kan vara intressant då det är många som inte når upp till de nivåer som kroppen behöver. Vitamin D finns bland annat i fet fisk och äggula.

Var också noga med att få dig tillräckligt med protein. Det finns forskning som visar att ett lite högre proteinintag kan ha gynnsamma effekter på immunförsvaret.

Kosttillskott för immunförsvaret

Kan man knapra sig till en ökad motståndskraft mot infektioner?

Kosttillskott som aminosyran glutamin och tillskott baserade på Aloe Vera skulle eventuellt bra för att öka motståndskraften mot infektioner. Glutamin påverkar framför allt tarmslemhinnans välmående och det framför allt vid nedsatt funktion hos tarmslemhinnan som denna kan ha effekt. Aloe Vera är dåligt dokumenterat i dessa sammanhang, men många upplever positiva effekter av ett tillskott och på sårhäkning är effekten påvisbar.

Det finns också naturläkemedel med dokumenterade effekter mot infektioner. Dessa är röd solhatt (echinacea) som ska tas vid förkylningssymptom samt oljebereidningar gjorda på vitlök. Ett alternativ till vitlök som naturläkemedel är förstås att använda vanlig vitlök. Vitlöken bör då inte koka med i maträtten utan tillsättas när maten är klar. Annars riskerar man att det flyktiga ämnet allicin, som står för den goda effekten, försvinner. Vitlök har effekter mot bakterier, virus, parasiter och svampar – en potent infektionsbekämpare helt enkelt.

Frukt & grönt?

Att äta ett äpple om dagen är något som skulle hålla doktorn borta har nog de flesta hört. Det finns undersökningar som visar att ett ökat intag av frukt och grönsaker minskar risken för att bli förkyld, men det är svårt att dra några definitiva slutsatser från dessa. Dock innehåller grönsaker och bär infektionsbekämpande ämnen som tros kunna bidra med hjälp till immunsystemet.

Men hur är det med den gamla huskuren vitamin C? Det finns så kallade meta-analyser där man har sammanvägt resultaten från olika studier där man har undersökt effekten av tillskott med vitamin C. Dessa visar att tillskott kan minska infektionsrisken med cirka åtta procent. Mot detta får man väga eventuella negativa effekter av tillskottet som ökad risk för njursten, gråstarr och minskade träningsresultat (enligt vissa studier).

En sammanfattning – Boosta ditt immunförsvar!

- Ät probiotika
- Ät vitlök
- Undvik gluten
- Ät fibrer
- Syrad mat
- Ät frukt, bär och grönsaker

- Glutamin – bra bränsle för tarmceller och kan underlätta återhämtning
- Protein – kan stärka immunförsvaret
- Aloe Vera – kan eventuellt stärka tarmslemhinnan
- Röd solhatt (echinacea) – innehåller virushämmande ämnen
- Zink – brister sätter ner immunförsvaret
- Järn – brister sätter ner immunförsvaret (bör endast tas vid konstaterad brist)
- Vitlök – naturläkemedel som motverkar infektioner
- Vitamin D – brister sätter ner immunförsvaret

- Var noga med handhygienen!
- Se upp med överträning
- Ha alltid med dig echinacea i necessären när du reser
- Stressa inte
- Se till att sova ordentligt

Martin Brunnberg
Näringsfysiolog

Näringspodden

Martin har även en podd tillsammans med Fredrik Paulún med namnet Näringspodden. Näringspodden utkommer varje torsdag och här diskuterar vi aktuella ämnen och svara på lyssnarfrågor. Näringspodden ger också förmånliga erbjudanden på blodtester, DNA-tester, intoleranstester och tester av tarmflora. Läs mer på Facebook eller Instagram under "Näringspodden".



Om DokuMera

Hos alla företag – stora som små – finns möjligheten att arbeta effektivare genom att använda sig av färdiga mallar. Avancerade dokument är tidsödande att upprätta samtidigt som de kräver expertkunskap för framtagandet. Och som vi alla vet: Experter kostar pengar – mycket pengar.

DokuMera är ett B2B-företag som hjälper människor i svenska företag till en lönsammare och bekvämare tillvaro genom att tillhandahålla digitala dokument via internet. Tillsammans med sakkunniga experter har vi under åren tagit fram tusentals mallar för bland annat juridiska och ekonomiska dokument som säljs både via e-handel och genom personlig försäljning.

Under åren har DokuMera utvecklat Sveriges största databas av digitala, exempelbaserade dokumentmallar, riktade mot företag och organisationer. Produkterna laddas enkelt ned från Internet av våra kunder – företag och organisationer – och kan köpas styckvis eller genom att teckna ett årsabonnemang.

www.dokumera.se
info@dokumera.se