För mycket socker kan orsaka Alzheimers sjukdom

Josefin Bergklint
Populärvetenskaplig sammanfattning av Självständigt arbete i biologi 2017
Institutionen för biologisk grundutbildning, Uppsala universitet

Senaste forskning har visat att individer med Alzheimers sjukdom har ett sämre sockerupptag till hjärnan vilket är något som börjar flera år innan de första symptomen visar sig. En kost hög på kolhydrater i form av socker, pasta och bröd, har visat sig kunna försämra sockerupptaget och leda till de allvarliga konsekvenserna som karakteriserar sjukdomen. Framtida forskning borde därför fokusera på hur man kan förbättra sockerupptaget eller hitta en alternativ energikälla för hjärnan.

Försämrat sockerupptag i Alzheimers sjukdom

Alzheimers sjukdom är en demenssjukdom där patienter får ett allt mer försämrat minne där de tillslut inte klarar av sin vardag och måste leva sina sista år på gruppboende. Vad som orsakar Alzheimers sjukdom är det fortfarande ingen som vet men forskning har visat att individer som utvecklar sjukdomen har ett sämre sockerupptag till hjärnan flera år innan de första symptomen av sjukdomen visar sig. Sockerupptaget blir sämre och sämre samtidigt som tecken på ett försvagat minne börjar synas. Detta kan därför ses som en risk för Alzheimers sjukdom och man skulle då redan tidigt kunna göra något för att stoppa utvecklingen av sjukdomen.

En sockerrik kost kan ligga bakom orsaken för Alzheimers sjukdom

Efter den stora fettskräcken på 70- och 80-talet, har vi börjat minska på mängden fett och istället ersatt fettet med mer kolhydrater i form av pasta och bröd och ofta kombinerar det med ännu mer kolhydrater som godis, läsk, fika, juice och halvfabrikat som består av stora mängder socker. För att hjärnan ska fungera normalt så behöver den fett. Fett kan hjärnan få när vi äter fettrik mat eller när kroppen bryter ned sitt egna fettlager. För att kroppen ska kunna bryta ned fett från vårt fettlager eller ta upp fett från kosten måste blodsockret vara låg. Efter en sådan kolhydratrik kost ökar blodsockret rejält och hindrar därför kroppen från att bryta ned fettlagret och ta upp det fett som finns i kosten. Kroppen får då brist på fett vilket hindrar hjärnan från att ta upp socker. Utan socker får hjärnan ingen energi och kan tillslut inte utföra de viktiga funktioner vi behöver för att klara oss på egen hand.

Ketogen kost som behandling mot Alzheimers sjukdom

Ketonkroppar är hjärnans största energikälla om man fastar eller har brist på socker. En ketogen kost är en kost där man äter kolhydrater bara från gröna grönsaker och istället ökar mängden fett i form av fet fisk, bacon, avokado, grädde och ägg. Denna kost efterliknar det fastande tillståndet och kan öka mängden ketonkroppar utan att orsaka energibrist. En ketogen kost håller dessutom blodsockret lågt vilket aktiverar nedbrytningen av kroppens fettlager och ökar upptaget av fett från kosten vilket förbättrar hjärnans sockerupptag. Ketonkroppar har dessutom visat sig ha skyddande egenskaper för hjärnan och kan på egen hand förbättra minnesförmågan. För att göra det lättare för patienter med Alzheimers sjukdom kan de t.ex. äta kokosolja för att öka produktionen av ketonkroppar istället för att ändra på hela sin kost. Men eftersom ketonkroppar inte kan förbättra hjärnans sockerupptag, skulle en ketogen kost vara en bättre metod.

Mer information

För fortsatt läsning se ”Påverkan av en hög- och lågkolhydrat kost på glukosupptaget hos individer med Alzheimers sjukdom” av Josefin Bergklint.