

Näring och mental hälsa

Av Per-Anders Hedlund

En dålig kost med mycket skräpmat, raffinerade produkter och tomma kalorier som godis och vitt socker etc. rubbar lätt kroppens och hjärnans kemi. Det leder ofta till kraftiga vitamin- och mineralbrister som ger sämre nervfunktioner och rubbningar i kroppens signalsubstanser, samtidigt som det ger stora blodsockersvängningar. Extrem trötthet, irritation, dålig koncentration, dåligt minne, inlärningssvårigheter och humörsvängningar är vanliga symtom.

Det finns flera undersökningar, gjorda i England och USA, som visar ett direkt samband mellan näringsobalanser och låg intelligens, och även kriminalitet. Ett mycket stort experiment, med över 600.000 skolbarn inblandade, där skräpmatens ersattes med näringsrik och hälsosam mat under en 4-års period, förbättrade både betygen och idrottsprestationerna samtidigt som det blev en minskning av både mobbning och kriminalitet. Man har också sett häpnadsväckande resultat när en stor grupp kriminella med villkorlig dom, fick vitamin och mineraltillskott. Bara 5% av dessa människor återföll till kriminalitet. Det är ett klart bättre resultat, menar man, än vad traditionella rehabiliteringsprogram åstadkommer. Vidare har man hos grova våldsmän sett (genom Hårmineralanalys) mycket höga halter av spårämnet mangan. Även överskott av bly, kadmium och andra metaller är vanligt bland kriminella, vilket tyder på förgiftningar - som naturligtvis också påverkar beteendet. Genom flera studier har man också fastställt att IQ hos skolbarn höjs dramatiskt om man tillför ett multivitamin/mineraltillskott. För inlärningsförmågan (koncentration och minne) kan det nämnas att hela B-vitaminkomplexet är bra, gärna i kombination med extra kolin - en B-vitamin som är särskilt bra för hjärnans nervförbindelser (finns rikligt i sojalecitin).

Även om det i grunden är människans personlighet eller utvecklingsnivå som avgör hennes benägenhet till kriminalitet och nivå av medkänsla och intelligens, blir det ju inte bättre av näringsobalanser, som försämrar mentala funktioner och ger humörsvängningar. Det är ett faktum, att när vårt blodsocker är lågt och vi är trötta, stressade och okoncenterade, blir vi mer irriterade och får ett betydligt sämre omdöme än normalt. Om vårt fysiska system inte riktigt får den energi och näring som behövs, kommer också vår själ eller vårt psykiska system (alla våra mentala och emotionella förmågor) att påverkas. Kropp och själ hänger intimt ihop. Det ena kan inte utesluta det andra, så länge vi befinner oss i den fysiska världen.

En annan faktor som kan påverka vår psykiska hälsa är överkänslighet mot gluten (ett protein), som finns i alla fyra sädeslag - vete, råg, korn och havre. Har man en glutenöverkänslighet, som en hel del människor har idag, kan det skada, irritera och starkt försämra näringsupptagningen i tarmen. Det är i tunntarmen som nästan alla näringsämnen absorberas. Därifrån förs de vidare via blodet ut i alla kroppens vävnader och organ. Om upptagningsförmågan försämras blir konsekvensen förr eller senare näringsbrister, som i sin tur leder till både fysiska och psykiska sjukdomssymtom. Att just psyket kan påverkas beror på att många av hjärnans signalsubstanser inte kan tillverkas i kroppen om inte vissa näringsämnen finns (aminosyror, vitaminer och mineraler) De flesta av dessa näringsämnen måste också tillföras utifrån via födan. För att kroppen ska kunna bilda t.ex signalsubstanserna *serotonin* och *melatonin* behövs vitamin B6 samt aminosyran tryptofan, vilka måste tillföras utifrån. För lite av dessa signalsubstanser kan bl.a ge symtom som - oro, impulsivitet, känsla av otillfredsställelse, sömnlöshet och depression. Dessutom kan vi få ett intensivt sug efter kolhydrater när vi har brist på serotonin. Det beror på att det behövs kolhydrater för att kunna transportera tryptofan upp till hjärnan och in i dess celler där serotonin tillverkningsen sker. Tyvärr tar många människor till snabba kolhydrater här som - vitt bröd, söta drycker, godis, kaffebröd m.m. - som i stället ger blodsockersvängningar, och därmed andra humörsvängningar och obalanser.

En annan viktig signalsubstans för den mentala hälsan, som också påverkas av socker och snabba kolhydrater, är *betaendorfin*. När betaendorfin är på topp kan vi känna en viss eufori, känna harmoni med omgivningen, ha ett bra självförtroende, vara deltagande och medkännande, och vi har också en högre smärttolerans. Om däremot nivåerna är mycket låga blir vi lätt smärtekänsliga, känner oss isolerade, är gråtmilda och har dåligt självförtroende. När vi intar snabba kolhydrater, socker och alkoholhaltiga drycker har det en tendens att höja betaendorfinnivån. Men bara till en början! Så småningom kommer allt fler sk. receptorer ("mottagare" för ämnet) som sitter på cellytan att minska. Det gör att vi successivt måste öka på "dosen" för att få känna samma välbefinnande som vi gjorde från början. Det här är också orsaken till varför vi aldrig kan uppnå en naturlig mättnadskänsla av alkohol och droger, som Martinus säger, och inte heller av socker och andra onaturliga ämnen. Det är alltså viktigt för både vår kroppsliga och mentala hälsa att vi strävar efter att leva och äta så naturligt som möjligt.

För att upprätthålla eller återfå en bra biokemisk balans i vår kropp är det viktigt att vi äter - *näringsrikt, regelbundet, mer långsamma kolhydrater, vegetabiliska fetter och proteiner som är lättsmälta...*

...Vegetabiliska "omättade fetter" hjälper oss, till skillnad från de animaliska "mättade fetterna" att hålla blodkärlen smidiga. Proteinerna är nödvändiga som

byggnadsmaterial både till signalsubstanser och muskler och andra vävnader. Bra och lättsmälta källor är blötlagda nötter och frön (ex. mandlar, sesam- och pumpafrön). Dessa innehåller också bra fetter och en rad vitaminer och mineraler. Andra bra källor är ”Gröna drycker”, liksom soja, bovete, bönor och linser. Det kan nämnas att soja, tofu, mandlar, sesam- och pumpafrö är särskilt rika på tryptofan. Långsamma kolhydrater finner vi i rotfrukter, grönsaker, potatis, pasta, ris, bönor, linser och grovt bröd. Äter vi dessutom på regelbundna tider kommer vår blodsockernivå att vara jämn och stabil.

(tidigare publicerad i tidskriften KOSMOS, nr 4/99, samt VEGETAREN nr 1/2000)