

Vad du äter påverkar ditt humör. Vissa livsmedel kan orsaka nedstämdhet medan andra ger dig lyckokickar. Vi listar maten du bör ha koll på!

AV MARGARETHA ELDH FOTO: THINKSTOCK

Ät dig glad!

– så funkar anti depp-dieten

 Nedstämd? Det kan bero på flera faktorer. Ny forskning visar att inflammationer i kroppen fördubblar risken för depression.

–Allt fler forskare menar i dag att det finns ett samspel mellan inflammation och depression. Viss mat triggar inflammationer medan annan mat hämmar inflammationer. Maten är



Boel Björkenwall.

alltså en viktig faktor som vi kan påverka själva, säger hälsorådgivaren Boel Björkenwall, som är expert på sambandet mellan mat och lycka.

Det var en depression i unga år som fick Boel Björkenwall att börja undersöka vilken mat som höjer lyckonivån. När hon gick i skolan spårade hennes matvanor ur: Boel levde på smörgåsar, chokladkakor och jagade sockerkickar. Vid 20 var hon gravt undernärdd och självmordsbenägen. Hon sökte hjälp och fick antidepressiva läkemedel.

–Ingen såg att jag led av näringsbrist eller frågade vad jag åt, säger hon.

Medicinen gav henne många biverkningar. Boel Björkenwall blev en likgiltig zombie.

–Jag ville gråta, men det kom inga tårar. Till slut stod jag inte ut och bestämde mig för att fixa min depression själv.

Det blev starten på ett nytt liv. Boel slutade med medicinen och la gradvis om sina matvanor. Till en början åt hon höga vitamindoser.

–Efter tre veckor var all energi och

alla glada känslor tillbaka. Det var ett hallelujamoment!

I dag är hon tacksam över den svåra tiden. Insikterna blev fröet till karriären som hälsorådgivare och hypnotisör. I dag äter hon bra utan att bli manisk. Tidsbrist löser hon med smoothies – proppfulla med näring.

–Jag har slutat jaga sockerkickar. Det är otroligt hur stor effekt näringsämnen har på humöret, säger Boel.

Hennes erfarenhet är att skräpmat som innehåller mycket snabba kolhydrater är en riktig lyckotjuv. Friterad mat, som pommes frites, innehåller omega 6 som triggar inflammationer och motverkar den inflammationshämmande omega-3-fettsyran. Likaså kan stress och socker trigga inflammationer och göra oss nedstämda.

–Problemet är att många i dag har kroniska inflammationer och allt fler sjukdomar kopplas numera till det. Hjärnan behöver en viss typ av näring för att fungera bra. Den behövs också för att bilda signalsubstanter och få signalerna att skickas dit de ska, förklarar Boel Björkenwall.

Mycket tyder på att inflammationen är själva grundproblemet som gör att balansen av hjärnans signalsubstanter rubbas. Boel Björkenwall rekommenderar inflammationsdämpande mat som främjar kroppens friska processer och motverkar kronisk inflammation.

–Välj ekologiska grönsaker och kryddor som vitlök, lök och ingefära, gurkmeja, kajennpeppar och chili. Omega 3 finns i fet fisk, som lax strömming och sill, i valnötter, vissa oljor och linfrön och numer i

 Sikta in dig på mat som stäker hjärnan och lyfter humöret

omega-3-ägg. Nötter är ett bra mellanmål, gärna tillsammans med en frukt.

En naturlig humörhöjare är aminosyran tryptofan, som omvandlas till serotonin i kroppen och gör oss glada och avslappnade. Den finns bland annat i pumpakärnor, kyckling, kalkon och nötter.

–Det gäller att sikta in sig på mat som innehåller mest av de ämnen som stärker hjärnan och lyfter humöret.

Dåliga matvanor, stress och gifter i maten lakar ur kroppen på näringsämnen. Om man dessutom tränar mycket är det lätt att bränna slut på B-vitaminer, magnesium och zink. En annan vanlig lyckotjuv är bristen på det anti-inflammatoriska D-vitaminet. Allt fler forskare kopplar ihop vinter- och vårdepression med D-vitaminbrist.

–Det är omöjligt att få i sig tillräckligt via kosten. Det är sommarsol eller tillskott som gäller. Enligt forskningen behöver vi betydligt större mängder D-vitamin än vad Livsmedelsverket rekommenderar för att fungera optimalt, säger Boel Björkenwall.

Det kan alltså vara svårt att äta sig ur en depression med enbart mat.

–Ätminstone en period kan extra tillskott vara bra, säger Boel Björkenwall. ●

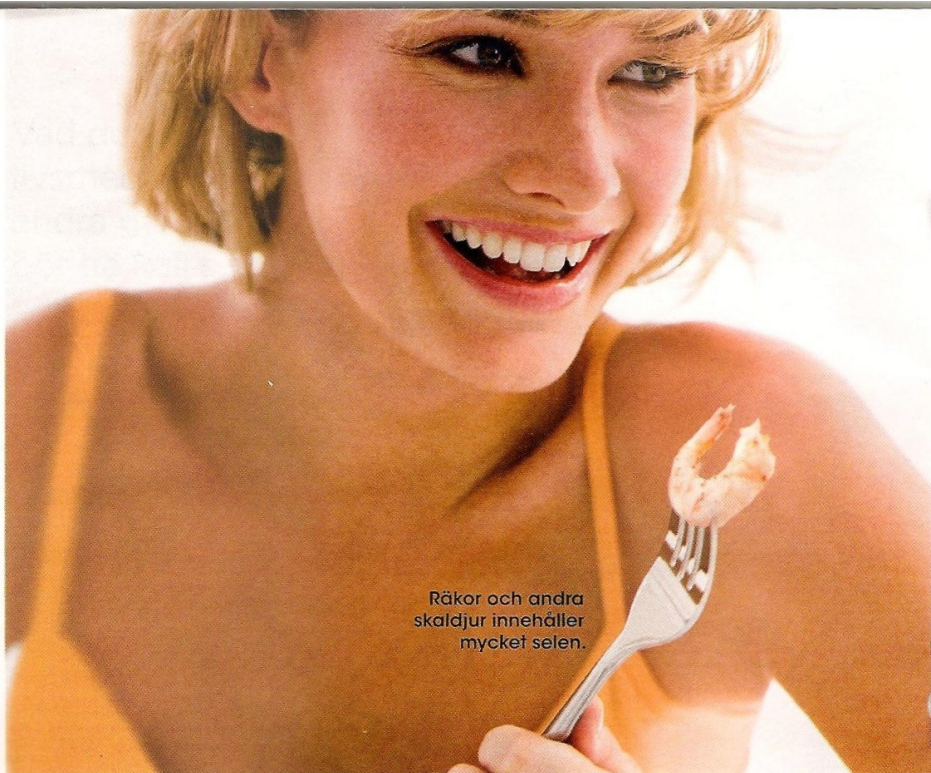


Nya rön!

En dansk studie utförd på 73 000 personer visar att inflammation som beror på en ohälsosam livsstil inte enbart skadar kroppen. Inflammation tycks även påverka sinnestillståndet. Forskarna har kartlagt antalet deltagare som hade en dold inflammation i kroppen genom att studera blodprover. Risken för depression visade sig vara två till tre gånger högre om man hade en inflammation i kroppen.

Lax innehåller Omega 3 som dämpar inflammationer och depressioner.

Mat som boostar ➤



Räkor och andra skaldjur innehåller mycket selen.

ONT?

Mat med anti-inflammatorisk verkan

- ✓ Gurkmeja.
- ✓ Bär innehåller antocyaniner. Finns i hallon, björnbär, svarta vinbär och blåbär.
- ✓ Avokadoolja.
- ✓ Chili.
- ✓ Vitlök.
- ✓ Ingefära.

Källa: Boel Björkenwall



SATSA PÅ

Maten som dämpar inflammationer och depressioner

✓ **Omega 3** finns i fet fisk som sardiner, lax och sill, chiafrön, linfröolja och fiskolja.

✓ **Magnesium** finns i mörkgröna bladgrönsaker, mandel, kikärtor, hasselnötter och quinoa.

✓ **Zink** finns i ostron, pumpakärnor, och kött.

✓ **B-vitamin** finns rikligt i mörkgröna bladgrönsaker som spenat och grönkål och avokado och jästflingor.

✓ **Selen** finns i skaldjur och paranötter.

✓ **Krom** finns i skaldjur, fullkornsprodukter, ägg och kyckling.

✓ **Saffran.** Har i studier visat sig ha lyckohöjande effekter.

✓ **Mörk choklad** innehåller fenyletylamin, samma ämne som bildas när vi blir förälskade. Bäst är choklad med kakaohalt över 70 procent.



UNDVIK

Mat som triggat inflammationer & depressioner

- ✗ Socker.
- ✗ Vitt mjöl.
- ✗ Mjölksprodukter.
- ✗ Gluten som finns i vete, korn och råg.
- ✗ Snabba kolhydrater som ris och pasta.
- ✗ Pommes frites, margarin, solrosolja och friterad mat – innehåller omega 6.
- ✗ Även stress triggat inflammationer i kroppen.

Kostprofessorn:

Visst påverkar maten humöret



Charlotte Erlanson-Albertsson.

Många livsstilssjukdomar och inflammatoriska sjukdomar kan förhindras och mildras genom rätt kost, enligt **Charlotte Erlanson-Albertsson**, professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds universitet. Hon har skrivit en rad böcker om kost

för hjärnan och hälsan, nu senast *Maten som stärker din hälsa*.

–Det är viktigt att man får i sig en cock-

tail av antioxidanter och vitaminer, som finns i frukt och grönt, och omega-3-fetter, som skyddar hjärnan och motverkar livsstilssjukdomar och depressioner. Belöningssystemet är en osynlig makt som gör att man lätt väljer mat som ger kortsiktig energi till hjärnan, menar Charlotte Erlanson-Albertsson.

–Äter man mycket snabbmat går blodsockret upp och man blir snabbt väldigt glad. Men sedan dyker det ner och man blir ledsen. Blodsockerkurvor som liknar bergochdalbanor kan framkalla stress

och i längden depression. För mycket insulin i blodet leder till att det så kallade inflammatoriska systemet får jobba hårdare.

Kan man äta sig till ett gott humör?

–Absolut. Mat är starkt kopplad till vårt humör och hur vi mår. Undvik socker, alkohol och snabba kolhydrater och ät fisk, grönt och frukt som belönar hjärnan. Gärna regelbundna måltider, de ska vara en riktig belöning man ser fram emot. ●