



# Antiinflammatorisk livsstil mod Depressioner

Af John Buhl

Forlag: Nomedica

1. udgave august 2017

ISBN: 978-87-90009-37-3

## BEMÆRK:

I stedet for blot at lade selve teksten linke, som fx: [Sammenhæng mellem kost og depression](#), har jeg indsat hele links i e-bogen. Altså fx

*Sammenhæng mellem kost og depression:*

[http://www.nomedica.dk/ugeskrift45\\_2013.htm](http://www.nomedica.dk/ugeskrift45_2013.htm)

Det er ikke så pænt, men på den måde kan du let kopiere linket fra bogen og indsætte det i en browser, hvis linket af en eller anden grund ikke virker, når du klikker på det. Det er fx tilfælde i bibliotekernes system på e-reolen, hvor links i e-bøger ikke virker.



# Indholdsfortegnelse

<i>Vigtigt</i> .....	5
<i>Indledning</i> .....	6
<i>Sammenhæng mellem inflammation og depression</i> .....	8
Kronisk inflammation og hjernen .....	12
<i>Fysisk sygdom kan være årsag til depression</i> .....	15
<i>God søvn</i> .....	19
God søvn virker i høj grad antiinflammatorisk .....	21
<i>Bedre humør med sundere kost</i> .....	24
Mangel på næringsstoffer kan gøre dig nedtrykt .....	25
Krydderier og krydderurter.....	26
Drikkevarer.....	27
Fedtstoffer i kosten.....	28
Tarmbakterier kan påvirke humøret.....	29
Gurkemeje mod depression?.....	31
Generelle kost anbefalinger ved depression .....	32
<i>Få nok sol og lys</i> .....	35
D-vitamin.....	36



<i>Stress</i> .....	37
<i>Motion mod depression</i> .....	39
<i>Naturlægemidler</i> .....	43
<i>Undgå fedme</i> .....	45
<i>Kom godt i gang</i> .....	46
<i>Tjekklister</i> .....	51
<i>Om forfatteren &amp; yderligere oplysninger</i> .....	52
<i>Gratis nyhedsbreve</i> .....	55



# Vigtigt

Indholdet i bogen kan og må ikke bruges til at stille diagnoser eller fastlægge behandling, medmindre det foregår i samråd med en kvalificeret læge.

Søg altid professionel hjælp og vejledning, når det er nødvendigt — fx skal nedtrapning af medicin eller behandling ske i samråd med en kvalificeret læge.

Hverken forfatter eller forlag kan på nogen måde drages til ansvar — direkte eller indirekte — for nogen skader eller gener som et resultat af brugen eller misbrugen af oplysninger i bogen.

Det kan ikke udelukkes, at der kan være fejl og mangler i bogen. Der gennemføres hele tiden nye forsøg og studier, og jeg anbefaler, at du tilmelder dig nyhedsbrevet *Ugeskrift for lægfolk*, hvor du gratis vil modtage relevante oplysninger om undersøgelser, artikler om sundhed mv.

Læs mere og tilmeld dig på: [www.nomedica.dk/nyhedsbreve.htm](http://www.nomedica.dk/nyhedsbreve.htm)



# Indledning

Som beskrevet på <http://livsstilsmedicin.dk> er der videnskabelig dokumentation for, at livsstilsændringer kan forebygge eller helbrede de fleste sygdomme.

Det gælder også depressioner.

Nogle forbedringer i din livsstil har eller kan have særlig betydning, når formålet er at bekæmpe en depression eller give humøret et løft. De er beskrevet i denne e-bog.

Formålet med bogen er at overbevise dig om, at forholdsvis få forbedringer i kost og livsstil kan være en stor hjælp ved depressioner. Jeg vil ikke komme ind på de forskellige definitioner af og meninger om, hvad der er en depression, og hvad der ikke er. Hvis du *føler* dig deprimeret, nedtrykt, trist eller modløs — mere eller oftere, end du bryder dig om — er bogen skrevet til dig.

Bogen beskriver de grundlæggende forbedringer i livsstil og livsvilkår, som jeg ofte har set hjælpe mennesker med depressioner eller depressionslignende symptomer.

Du vil finde links til hjemmesider og artikler, hvor du kan læse uddybende oplysninger.

Lidt om min baggrund sidst i bogen på side 52.



Vær opmærksom på, at en depression kan være en alvorlig sag, og hvis du tit eller næsten hele tiden føler dig deprimeret, skal du først og fremmest søge hjælp hos din læge og gennemføre de ændringer, du læser om på disse sider, i samråd med din læge.

Der kan være adskillige årsager til en depression, men bestemte forbedringer i livsstil og livsvilkår kan være en bivirkningsfri og effektiv hjælp til at overvinde en depression.

I denne e-bog har jeg beskrevet de ændringer i livsstil og livsvilkår, som i langt de fleste tilfælde betyder mest, og som du på en overkommelig måde kan gennemføre.



# Sammenhæng mellem inflammation og depression

Indenfor psykiatrien er det den gængse opfattelse, at depression skyldes en ubalance af bestemte kemikalier i hjernen, som lægen eller psykiateren derfor forsøger at rette op på med forskellige præparater — ofte med de SSRI-præparater, som i folkemunde har fået den misvisende betegnelse "lykkepiller" efter smart markedsføring fra medicinproducenter.

Flere nye undersøgelser har dog udfordret den hypotese, og peger på en anden overraskende mulig årsag: Dit immunsystem!

Det er en opdagelse, som sandsynligvis i en ikke al for fjern fremtid vil revolutionere den måde, som vi forebygger og behandler depressioner på.

Du ved, hvordan det føles at være syg pga. en infektion med virus eller bakterier. Du ændrer adfærd. Du mister interessen for almindelige daglige aktiviteter, du er mindre social, din søvn bliver dårligere. Du føler dig generelt sløv, mismodig, groggy og irritabel.

Du har med andre ord mange af de samme symptomer, som også kendetegner en depression.

Når en akut betændelse bliver til en mild grad af kronisk betændelse inde i kroppen, kaldes det en skjult kronisk inflammation.



Inflammation er den latinske betegnelse for betændelse. Det er en naturlig del af immunsystemets reaktion på en irritation — fx en infektion med bakterier eller virus, en solskoldning eller en skade. Det er en del af kroppens forsvar imod det, som truer den. Desværre er inflammation også en proces, som kan komme ud af kontrol og blive kronisk.

Problemet med en skjult kronisk inflammation er, at du kan føle dig sund og rask — i det mindste så nogenlunde — samtidig med, at inflammationen ligger og ulmer inde i kroppen. Selv en lav grad af kronisk inflammation er en risikofaktor i forbindelse med mange sygdomme.

Ud over den skadelige virkning en kronisk lav grad af inflammation ellers har på helbredet, vil den også dræne dig for energi og medvirke til depression.

I artiklen: *Inflammation af stress og siddesyge er vores tids pest* giver den svenske læge Bertil Marklund nogle bud på, hvordan du kan forlænge livet med op til 10 raske år ved at få styr på det, han kalder nutidens store dræber: inflammation.

Han nævner i artiklen og i sin bog *10 tips: få det bedre og lev 10 år længere: en kort guide til et langt liv*, at en række livsstilssygdomme alle kan føres tilbage til inflammation i kroppen.

»Det problematiske med inflammation er, at man ikke kan mærke, om man har den i større eller mindre grad – og alle har den i øvrigt. Men den er lumsk, da man pludselig har udviklet en sygdom ... « siger Bertil Marklund blandt andet ifølge artiklen, som kan læses her:





<http://jyllands-posten.dk/livsstil/familiesundhed/sundhed/ECE9204843/inflammation-af-stress-og-siddesyge-er-vores-tids-pest/>

Professor Bente Klarlund Pedersen forklarer i artiklen: *Betændelse i kroppen kan ikke løses med kost alene*, at en kronisk inflammation, kan give insulinresistens, som er forløber til sukkersyge, og kan formentlig også være med til at påvirke hjernen, så man kan få hjernesygdomme som demens.

Problemet opstår først, hvis inflammationen bliver kronisk. Det sker typisk, fordi man lever usundt eller er stresset i en længere periode.

»Hvis man spiser en sund kost med masser af grønt, frugt, antioxidanter og fibre og undgår det mættede fedt, kan man formentlig standse den kroniske inflammation. Vi er også meget sikre på, at hvis man holder op med at ryge og er fysisk aktiv, bekæmper man den kroniske betændelse«, siger Bente Klarlund Pedersen ifølge artiklen, som kan læses her:

<https://www.dr.dk/mad/artikel/betaendelse-i-kroppen-kan-ikke-loeses-med-kost-alene>

En undersøgelse fra 2008 viste, at bestemte signalstoffer kaldet cytokiner — som produceres det sted i kroppen, hvor en infektion eller skade forekommer, for at stimulere immuncellerne — også bevæger sig andre steder hen i kroppen, og påvirker hjernen på måder, der får os til at ændre adfærd, som en reaktion på sygdommen.

Du kan læse lidt om undersøgelsen på engelsk her:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2919277/>



Den samme undersøgelse viste også, at de inflammationsfremmende cytokiner sætter gang i en depression hos nogle patienter, som ikke tidligere har haft psykiske lidelser.

Flere undersøgelser har i de sidste ca. 10 år fundet en overraskende sammenhæng mellem inflammation og depression:

[http://www.nomedica.dk/ugeskrift02\\_2013.htm](http://www.nomedica.dk/ugeskrift02_2013.htm)

Det gælder også et omfattende dansk studie fra 2012, der involverer 73.131 danskere. Studiet konstaterede en sammenhæng mellem inflammation i kroppen og depression. Som nævnt i undersøgelsen skyldes det måske, at betændelsesmolekylerne påvirker nogle af de signalstoffer og receptorer i hjernen, der bestemmer vores sindstilstand og regulerer vores humør.

Om undersøgelsen her:

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/betaendelse-kan-udlose-depression>

En undersøgelse fra 2007 kom frem til, at der var en sammenhæng mellem øget inflammation, depression og øget forekomst af knogleskørhed. Deprimerede kvinder havde svagere knogler, og forskerne konkluderede, at depression bør føjes til de tilstande, der fører til knogleskørhed hos kvinder.

Mere om undersøgelsen på engelsk her:

<http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/413508>

Faktisk er depression forbundet med en højere risiko for dødsfald fra en række sygdomme, hvoraf nogle også er sat i forbindelse med øget forekomst af inflammation.



I en undersøgelse af 61.349 norske kvinder og mænd havde 2.866 væsentlige symptomer på depression ved starten af undersøgelsen mellem august 1995 og juni 1997. Ved en opfølgning i januar 2001 viste det sig, at deprimerede mænd og kvinder generelt havde større risiko for at miste livet fra de fleste almindelig dødsårsager, herunder hjertesygdomme, slagtilfælde, luftvejssygdomme (såsom lungebetændelse og influenza) og sygdomme i nervesystemet (såsom Parkinsons sygdom og dissemineret sklerose).

Mere om undersøgelsen på engelsk her:

[http://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2007/05000/Anxiety, Depression, and Cause Specific Mortality .6.aspx](http://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2007/05000/Anxiety,_Depression,_and_Cause_Specific_Mortality_.6.aspx)

En stor undersøgelse fra 2016 afslørede, at markører for inflammation ofte findes hos deprimerede personer. Forskerne undersøgte data fra 14.276 mennesker, og fandt, at deprimerede personer, havde 31% højere niveauer af CRP (C-reaktivt protein, som er en markør for inflammation), i deres blodprøver.

Mere om undersøgelsen på engelsk her:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/articles/27337107/>

## **Kronisk inflammation og hjernen**

Kronisk inflammation kan forekomme overalt i kroppen, også i hjernen, og kronisk inflammation i hjernen kan være ansvarlig for en række hjernerelaterede problemer.

Et studie fra 2015 viste, at deprimerede mennesker havde en 30% højere inflammationsgrad i deres hjerner. De mest alvorligt deprimerede havde det højeste niveau af inflammation i hjernen.



Mere om undersøgelsen på engelsk her:

<http://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2091919>

En undersøgelse fra 2013 fandt, at deprimerede patienter med inflammatoriske biomarkører oplevede en forbedring af deres symptomer, efter at de havde taget medicin mod inflammation. Altså et tydeligt tegn på, at mindskelse af inflammation hjælper deprimerede.

Mere om undersøgelsen på engelsk her:

<http://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/1356541>

Vi vil derfor givetvis opleve en række nye præparater til bekæmpelse af inflammation, efterhånden som flere undersøgelser finder en sammenhæng imellem sænkelse af inflammation i kroppen og lavere forekomst af en række sygdomme.

Der er flere problemer forbundet med at bruge medicinske præparater imod inflammation — inkl. bivirkninger — men en sund livsstil kan heldigvis modvirke en uhensigtsmæssig inflammation på en langt sundere måde end medicinske præparater kan.

Livsstilsændringer kan være endog meget effektive, fordi kronisk inflammation hovedsageligt skyldes usunde vaner. Disse ændringer vil i de fleste tilfælde også virke imod depressioner.

Den kost og livsstil, som er beskrevet i kapitlet: *Kom godt i gang* på side 46, er også en antiinflammatorisk kost og livsstil.

Det er så heldigt, at selv relativt få og nogenlunde overkommelige ændringer har vist sig at hjælpe ved depressioner. Det skrev jeg om i bogen *Depressioner — er der en naturlig løsning?* fra 2012. Disse



ændringer er samtidig i stand til at hæmme den inflammation, som kan være en årsag eller medvirkende årsag til en depression.

Denne e-bog sætter mere fokus på den sammenhæng, der er imellem inflammation og depression, og hvordan du på en overkommelig måde kan gennemføre en antiinflammatorisk livsstil, som kan mindske eller måske helt afhjælpe en depression.

Følg anvisningerne her i bogen, og du vil få det bedre. Meget bedre!