

Spis dig endnu

smukkere



Af Jerk W. Langer, læge og foredragsholder

Jeg bliver tit spurgt, hvilke fødevarer der er bedst for huden, hvad der bevarer dens fasthed og ungdommelighed, samt hvordan man med kniv og gaffel holder rynker og eksem fra døren. Mit svar er hver gang, at alle gode madvaner også er fine for huden. Huden afspejler hele kroppens sundhed. Er du sund indendørs, bliver du også sund set udefra. Ordentlig mad er simpelthen et eminent forsvar for smuk hud og et stærkt angreb mod hudproblemer.

I denne artikel taler vi meget om inflammation. Opfat det som det samlede begreb for den irritation og det slid, som man udsættes for af levevis og det omgivende miljø. Inflammation betyder "ilden indeni" og illustrerer fint, hvordan kronisk inflammation som en sagte ild langsomt men ubønhørligt slider og ælder krop og hud. Min store interesse er, at vi lærer at tænke antiinflammatorisk. Hele molevitten fra mad, bevægelse og motion til rygning og alkohol samt videre til søvn, humør og stress.

Skønhedsprodukter og lækre behandlinger er alletiders til at pleje og optimere huden. De bør bare ikke stå alene. Basisbehandling for huden er – akkurat som for hukommelse, humør, ja hele din sundhed – at optimere kroppens modstandskraft. Det kalder jeg at opfylde din indre antiinflammatoriske beholder ved hjælp af de antiinflammatoriske fyrtårne:

- Antiinflammatorisk kost
- Bevægelse og motion
- Ordentlig søvn
- Mindre stress
- Bedre humør
- Ingen rygning
- Moderat alkohol
- Minimal forurening

Denne artikel handler om håndtag omkring spisevaner, som du kan skrue på, både når du vejleder andre, og når du gør noget ekstra for dig selv. Du



vil få positive tilbagemeldinger fra klienter og kunder, og du vil mærke dem på dig selv, blandt andet:

- Min hud er simpelthen blevet meget pænere.
- Føler mig meget sundere, har mere energi og sover bedre.
- Mindre oppustet og rødmosset i ansigtet.
- Pænere kompleksitet, mindre fedtet hud, færre udvidede porer.
- Eksem og akne lindres markant.
- Går aldrig tilbage til min gamle levevis.

Antiinflammatorisk kost har først og fremmest disse omdrejningspunkter:

- Omega-3 og antiinflammatoriske stoffer.
- Fytokemikalier, antioxidanter og vitaminer.
- Stabilt blodsukker.
- Tarmflora i balance.

Det omvendte gælder også: Dårlig mad spolerer udseendet. Du kender nok til, hvordan blot få dage på junkfood gør én opdunstet i ansigtet, giver sorte rande og poser under øjnene, får akne og eksem til at blusse op, samt skaber et træt og rødmosset udseende. Akkurat som det sker efter en alt for heftig nat i byen, et par nætter med dårlig søvn, eller i kølvandet på en stresset periode. Kroppen bliver inflammatorisk, og huden afslører det straks.

Spis antiinflammatorisk

Antiinflammatorisk mad er jeg ikke bleg for at betegne som verdens sundeste spisekort, hvor ordentlige råvarer og gastronomisk nydelse går hånd i hånd. Tænk klassisk middelhavskost med et ekstra antiinflammatorisk tvist. Masser af krydderier, krydderurter og nødder. Fisk, olivenolie og andre gode fedtstoffer. Grøntsager, bønner, linser, frø og fuldkornsprodukter. Yoghurt og ost, gerne et enkelt glas vin til måltidet. Blot moderat rødt kød.

Samt lige så vigtigt at holde igen med forarbejdede fødevarer, færdigvarer, halvfabrikata, junkfood samt hurtige kulhydrater fra strøsuks, slik, sodavand, chips, kager, mange morgenmadsprodukter, hvidt brød, samt hvid pasta, polerede ris og større mængder kartofler.

Og meget vigtigt: Spis langsomt, og kun indtil du ikke er sulten længere – ikke indtil du er propmæt.

Lad os se nærmere på kostens vigtigste antiinflammatoriske omdrejningspunkter ud fra hudens synsvinkel. ►

Omega-3 og antiinflammatoriske stoffer

Omega-3 fedtsyrer, dvs. fiskeolieerne EPA og DHA, er madens kraftigste antiinflammatoriske komponenter. De omdannes til eikosanoider af typen leukotriener og prostaglandiner, der er signalstoffer med mange biologiske virkninger, og i denne sammenhæng især omkring den kritiske balance mellem inflammation og antiinflammation. Vil du gøre noget virkeligt godt for huden, er det svært at komme udenom fede fisk såsom laks, sild, makrel, helleflynder og ørred. 70 gram laks giver 2.400 mg omega-3, der er en flot antiinflammatorisk dosis. Planteverdenen har også en omega-3, nemlig ALA (alfalinolensyre), der for 5% vedkommende omdannes til EPA og DHA, så den har ikke fiskeoliens styrke, men supplerer bestemt fint via hørfrøolie, nødder, bægfrugter, grønne bladgrøntsager, linser og frø, samt kød, æg og mælk fra frilandsdyr. Tilskud som en typisk 600 mg omega-3 kapsel eller tilsvarende flydende produkt giver en fin daglig basis, hvis man har det lidt svært



herunder i huden. De terapeutiske doser anvendt i kliniske afprøvninger svarer meget godt til, hvad du uden problemer kan spise dig til i maden. Flere indgår i skønhedsprodukter for at udnytte de antiinflammatoriske egenskaber.

Fytokemikalier, antioxidanter og vitaminer

Frie radikaler dannes naturligt i stofskiftet og har i afmålte doser positive fysiologiske virkninger eksempelvis ved at forbedre muskelstyrken under træning samt være de hvide blodlegemers våben mod bakterier. Så det er forkert pr. rygmarvsrefleks at udpege frie radikaler som 'skurke', der partout må neutraliseres. For høj produktion af frie radikaler, såsom det forekommer ved tobaksrygning, høj alkoholindtagelse, kraftig solbestråling, forurening, og dårlige kostvaner, er derimod skadelig og kan resultere i tidlig hudaldning, rynker samt udløse eller forværre kroniske sygdomme i krop og hud. Denne fine balance er væsentlig at forstå, for nogle behandlere anbefaler fejlagtigt tilskud af høje doser antioxidanter såsom vitamin E, vitamin C og selen. Det fraråder jeg meget, og store studier peger på potentielle alvorlige bivirkninger og øget dødelighed.

Vitaminer og mineraler er vigtige, men vitaminpiller erstatter ikke sunde spisevaner, akkurat som en tur ud med skraldespanden ikke erstatter en træningstime med høj puls. Blot at tænke i vitaminer svarer til kun at kende alfabetets første par bogstaver. Grøntsager, bær, frugter og krydderier indeholder tusindvis af fytokemikalier (græsk: phyton = plante), hvoraf næsten ingen ser indersiden af et glas vitaminpiller. Antiinflammatorisk mad, om det så er middelhavskost, japansk eller sydøstasiatisk køkken, giver et meget varieret og dosisrelevant tilskud af en bred vifte antioxidative plantestoffer, som øger hudens forsvar mod celleskader fra frie radikaler, blandt andet forårsaget af solens ultraviolette stråling. Begrebet superfood er dog noget misvisende, fordi man ikke kan udpege fx ét bestemt bær som værende de andre overlegent. Den sundeste planteføde er den, som du i sidste ende får spist. Gå på opdagelse og find nye ting at blive glad for. Den danske natur er faktisk det meste af året fuld af spiselige lækkerier lige til at tage med hjem i køkkenet.

Når det er sagt, så er der et par tommelfingerregler til at optimere indtaget af fytokemikalier og andre sunde plantestoffer:

- Som udgangspunkt er bær de stærkeste kilder. Blåbær får eksempelvis sin blålige farve fra de antioxidative farvestoffer antocyaniner. En lille portion blåbær tilfører lige så mange antioxidanter som fem portioner ærter, gulerødder, æbler, squash eller broccoli.
- Langt de fleste fytokemikalier sidder i yderkanten, så alt andet lige er der flere antioxidative og antiinflammatoriske kræfter i en tykskallet grøntsag eller en med



med fisk. Ønsker du et ordentligt antiinflammatorisk spark bagi for at optimere forsvaret eller lindre akne, psoriasis eller eksem, da bør dagsdosis som omtalt op på 2.400 mg lig med fire typiske kapsler. Eller nemmere: Spis fisk de fleste af ugens dage. En makrelmad er nok.

En anden type fedtsyrer er omega-6, der i store mængder tipper balancen i hud og krop mod inflammation. Omega-6 findes i klassiske madolier såsom majs, solsikke, sesam og vindrukerne, men et langt større problem er de store mængder fra forarbejdede fødevarer, færdigvarer, halvfabrikata og junkfood, som er den væsentligste årsag til, at mange spiser sig inflammatoriske. Så bid endelig mærke i, at omega-6 i planteføden grundlæggende er en central del af det antiinflammatoriske menukort, men at balancen væltes af de meget store mængder skadeligt omega-6 i dårlig mad.

Ingefær, rosmarin, gurkemeje, hvidløg, peberrod, chili, og man kan blive ved. Krydderier og krydderurter er superkoncentrerede kilder til antiinflammatoriske stoffer, og huden vil elske dig for at gribe enhver chance for at inkludere dem i maden. De fleste er testet mod gigttilfælde, som er prototypen på inflammation i kroppen. Alt taler for, at de også øger det generelle antiinflammatoriske beredskab,

stor overflade i forhold til volumen. Sammenlign en broccoli med en agurk. De er begge grønne, men så ophører ligheden.

- Benyt farver som visuel guide til regnbuemad, altså hele farvepaletten af sunde fyto-kemikalier. Få elementer fra hver farvegruppe hver dag: Rød, rød-lilla, orange, orange-gul, gul-grøn, grøn og hvid-grøn.

Nogle plantestoffer er i forhold til huden i forskningsmæssig fokus, bl.a.:

- Karotener i fx gulerod, græskar, melon og sweet potatoes, samt lutein i de mørkegrønne grøntsager, er potente antioxidanter af stor betydning for hudens sundhedstilstand og modstandskraft.
- Det samme er lycopen fra tomat, der er en taknemmelig grøntsag at arbejde med i salat, sandwich m.m. Også vandmelon er en god kilde.
- Vitamin C er en superantioxidant, der styrker hudens bindevæv og opdelingsevne. Findes i mange bær samt selvfølgelig citrusfrugter.



- Selen er essentielt for immunforsvaret, og studier antyder en beskyttende virkning over for hudkræft og solskader. Fisk er klart bedste kilde, men mange danskere får i underkanten.
- Vitamin E er noget forkæret, fordi høje doser tilskud rummer bivirkninger. Vitaminets eneste kendte funktion er at være antioxidant i kroppens væv, og det findes i planter med mange fedtstoffer. Så tænker du nødder, mandler, avocado og sunde planteolier, kommer du automatisk på den sikre side.
- Zink indgår i celledelingsprocessen og er essentielt for hudens opdeling og regeneration. Fisk, magert kød, fjerkræ og fuldkornsprodukter er gode kilder.
- Fytoøstrogener, blandt andet isoflavoner, er en særlig gruppe plantestoffer med kemisk struktur beslægtet med det kvindelige østrogenhormon og hermed med hudstyrkende egenskaber. Isoflavoner synes at beskytte hudens vigtige kollagen mod nedbrydning. Sojabønneprodukter indeholder mange isoflavoner akkurat som sojanødder, sojaflager, sojamel, sojamælk, tofu og miso (sojabønne-pasta). Sojabønner er en væsentlig proteinkilde i mange basisfødevarer samt som køderstatning.

Stabilt blodsukker

En af de bedste investeringer ved spisebordet er kostfibre og fuldkorn. Supersunde og samtidig ganske nemme at få mange flere af, da grovere kost ikke føles som et voldsomt afsavn, men tværtimod ofte smager bedre end fiberfattige fødevarer, samt åbner op for nye spændende gastronomiske



Om Nordic Naturals

Siden 1995 har Nordic Naturals fastsat standarden for omega-3 kvaliteten, ved at levere tredjeparts-testresultater, der afslører at Nordic Naturals er brancheførende hvad angår renhed og friskhed. I dag tilbyder vi det største sortiment af fiskeolier i verden, i en lang række forskellige koncentrationer, smagsvarianter og emballager, for at opfylde kundernes behov.

Nordic Naturals' innovation er beviset på, at når de indre værdier afspejles i målet, så lykkes tingene.

Nordic Naturals Fordele

RENHED: Fri for PCB, dioxin og tungmetaller.

FRISKHED: Minimal oxidering forhindrer fiskesmag.

SMAG: Trannet lugt eller smag er tegn på en dårligt fremstillet olie.

TRIGLYCERIDFORM: Sikrer optimal optagelse og dermed det bedste resultat.

TREDJEPARTSKONTROL: Garanterer kvalitet, friskhed og renhed.

BÆREDYGTIGHED: Miljømæssigt ansvarligt fiskeri beskytter vores oceaner.

DOSERING: Internationale eksperter er enige om at vi har brug for mindst 500 mg EPA+DHA pr. dag.

Nordic Naturals fiskeolie forhandles gennem helsekostforretninger og hos Matas.
Distributør: Bidro ApS Midskovvej 58 Mesinge · www.bidro.dk





eksperimenter og variationer. Med små justeringer i madplanen smugler du masser af fuldkorn indenbords. Brød, pasta og ris fylder meget i dagligdagen, så skift hvidt brød, almindelig pasta og hvide ris ud med fuldkornsbrød, brune ris, fuldkornspasta, sojabønne pasta og grove grøntsager. Prøv nye bekendtskaber såsom bulgur, boghvede, perlebyg, perlerug, quinoa samt amaranth, inkaindianernes korn. Kartoffler er interessante, for når de efter kogningen køles af igen, omdannes de delvis til resistent stivelse, der fungerer som kostfibre. Så nyd bare kolde kartofler med god samvitighed.

Fuldkorn er enten hele kerner, eller kerner malet til mel, der bevarer alle dele af kornet. Fuldkornslogoet er en velegnet ledetråd. Én kornsort er næppe bedre end andre, når blot du vælger de grove udgaver. Foruden egentlige fuldkornsprodukter er grove grøntsager samt visse frugter og bær også gode kilder.

Fuldkorn og kostfibre udjævner sukkeroptagelsen, så du undgår svingende blodsukker og sultanfald. De bekæmper farligt fedt mellem mavens organer og dæmper derved skadelig inflammation, også i huden.

En overbevisende årsag til at gå groft er, at et blodsukker, der meget af tiden ligger højt, ælder huden og resten af kroppen. Sukkeret bindes til proteiner ved processen karamellisering, som danner de destruktive Advanced Glycation End-produkter, bedre kendt som AGE. I huden er AGE-kollagen og AGE-elastin klart medvirkende til at mindske fasthed, spændstighed og elasticitet samt danne rynker. Kollagen er jo hudens naturlige filler, der giver styrke og glathed, mens elastin holder huden elastisk og stram. Jo højere blodsukker og jo længere tid det står på, desto flere AGE-produkter dannes der.

At blodsukkeret er så væsentligt for hudens ungdommelighed, fremgår af en undersøgelse af 600 hollændere, hvor dem med mest sukker i blodet så ældre ud, da ansigtet bedømtes af et uafhængigt kontrolpanel. Blodsukkeret er normalt 5 mmol/l, men hver gang blodsukkeret steg 1 mmol/l, fremstod ansigtet som fem måneder ældre.

Stabilt blodsukker er derfor essentielt i hudplejen. Lige så vigtigt som at tænke på maden er det at optimere insulinfølsomheden for at maksimere insulins evne til at holde blodsukkeret konstant. Først og fremmest ved at bevæge dig alt, hvad du kan i hverdagen - transport, på arbejde og hjemme, havearbejde, regelmæssig træning - og konstant tænke bevægelse ind som førstevalg.

Tarmflora i balance

Tarmkanalens naturlige bakterieflora er i voldsom fokus i disse år. I balance holder den sygdomsfremkaldende bakterier i skak, styrker immunforsvaret, løfter humøret, modvirker overvægt, forebygger type 2-diabetes, forebygger og lindrer allergi og eksem samt meget andet. Også hudoverfladen rummer en righoldig flora, som i stigende grad er interessant for skønhedsprodukter. Mikrofloraen både indenfor og udenpå - mikrobiomet - har nær sammenhæng med inflammation, og for tarmkanalen gælder, at ubalance sender giftstoffer ind i kroppen, hvilket kan afspejles i huden som irritation, sårbarhed og øget plejebehov.

Antiinflammatorisk mad er altafgørende for balancen i tarmens mikrobiom, og skarpt trukket op gælder, at de uhel-

dige bakterier elsker hurtige kulhydrater og sukker, mens de gode bakteriers livret er kostfibre. Så strategien giver jo sig selv. Rigtig tarmbakteriemad er blandt andet løg, porrer, havre, byg, hvidløg, asparges, jordskokker, tomater, bananer samt fermenterede grøntsager og surmælksprodukter. Hvordan hudens flora påvirkes af kosten, ved vi ikke noget sikkert om for nærværende.

Tænk også på

Hvem vil ikke gerne tabe et par overflødige kilogram? Som bekendt er det sværeste ikke at smide dem, men at forhindre dem i at snige sig tilbage igen. Yoyo-vægt slider på huden. Følgen kan blive løs hud, rynker og strækmærker. Det smertestede, også for huden, er ikke en crashdiæt eller detoxkur, men et jævnt og løbende vægttab i et tempo huden kan følge med, som det typisk sker under en antiinflammatorisk omlægning af kost og levevis. De fleste, ja faktisk omtrent alle, der vælger at spise antiinflammatorisk, taber sig, også selvom det ikke har været ens primære mål.

Huden har brug for fugt, som i sidste ende er vandet, du drikker. Selv let dehydrering gør huden tør, træt og grålig. Vand udgør halvdelen af kroppen, men er så integreret en del af os, at vi helt kan glemme at være observante på tørsten. Hvor meget vand bør man drikke? Svaret er egentlig simpelt, nemlig at drikke når du er tørstig (som du altså må være bevidst om), og at hovedparten bør være almindeligt postevand. Gerne suppleret med te, der rummer det interessante fytokemikalie epigallocatechin (EGCG) som kraftig antioxidant, og i et vist omfang også kaffe, der kan være med til at stabilisere blodsukkeret. Kroppen har typisk brug for omkring 2,5 liter vand om dagen. Op mod 1 liter får du automatisk gennem maden, ikke mindst grøntsager og frugt, så der skal drikkes 1,5-2 liter vand for at opretholde balancen.

Forsøg viser, at man efter blot to nætter med kort søvn af andre opfattes som mindre indbydende at socialisere med, samt synes mindre attraktiv, mere usund, og mere træt.

Til gengæld kan man få meget yngre hud ved at træne to gange om ugen. Efter blot tre måneder så huden mindst 20 år yngre ud i mikroskopet hos en gruppe ældre, der gik i gang med et moderat træningsprogram.

Ovenstående demonstrerer, at huden ikke kan isoleres fra hverken resten af kroppen eller sindet. Sover du elendigt. Stresser du. Er du trist. Svinger blodsukkeret. Er tarmfloraen forstyrret. Sidder du for meget ned. Er der ubalance i omega-fedtsyrerne. Samt selvfølgelig rygning, forurening og alkohol. Alle parametre har afgørende betydning for hudens sundhedstilstand og indgår alle i antiinflammatorisk tankegang, der altså omfatter meget mere end spisevanerne. Du opnår først det optimale resultat, når alle faktorerne regnes med i ligningen.

Til gengæld har du en bred vifte af kort på hånden at spille med, både i din egen hverdag samt i kontakten med kunder og klienter. En indsats på alle punkter giver dig et meget bedre slutresultat. ■

