

SPIS DEG FRISK: Symptomer som en trodde skrev seg fra selve stoffskiftet, kan vise seg å heller skrive seg fra glutenintoleranse.

Slik kan gluten virke på STOFFSKIFTET

På Balderklinikken er en testdiett uten gluten et av flere tiltak som kan hjelpe stoffskifte-pasienter.

AV LARS OMDAL, ALLMENNLEGGJE, BALDERKLINIKKEN

CØLIAKI VERSUS STOFFSKIFTE

Både cøliaki og de vanligste formene for høyt og lavt stoffskifte er autoimmune sykdommer – det vil si at immunsystemet 'klikker', og begynner å rette skyts mot egne celler, vev og organer. Og begge har en del til felles når det gjelder genene som er involvert og disponerer for å få disse sykdommene, som er vanlige i mange familier, og kan gå om hverandre. Om en har den ene, øker muligheten til også å ha den andre.

RIKTIG MAT HJELPER IMMUNSYSTEMET

Ved cøliaki er det tarmtottene som går dukken på grunn av immunsystemets overreaksjon, ved lavt stoffskifte er det skjoldbruskkjertelen som går dukken. Denne prosessen kalles Hashimotos tyreoiditt, og kan pågå i flere år før stoffskiftet virkelig blir for lavt – da har immunsystemet allerede rasert så mye av de hormon-produserende cellene at det blir for lite av de livsviktige stoffskifte-hormonene T4 og T3 i kroppen. Ved høyt stoffskifte kalles den autoimmune tilstanden Graves sykdom – da gjør immunsystemet noe ganske 'skrudd' – nemlig lager antistoffer

som hermer etter det stoffskifte-stimulerende hypofyse-hormonet TSH, og overstimulerer skjoldbruskkjertelen til å lage for mye hormoner.

Ved cøliaki er det en klart definert trigger for immunsystemets antisosiale adferd – nemlig gluten. Ved å fjerne gluten fra kostholdet, vil immunsystemet roe seg ned, og tarmtottene regenererer seg, og pasienten blir frisk – så lenge hun passer på å spise riktig.

ULØSTE GÅTER

Men ved autoimmune stoffskifte-sykdommer er bildet langt fra så entydig. En har ikke identifisert noen enkelt-miljøfaktor som alene utløser sykdommen, og kan derfor ikke bare – som ved cøliaki – fjerne en enkelt faktor fra miljøet, for eksempel noe i maten, og så bli frisk av stoffskifte-sykdommen (selv om dette ikke helt kan utelukkes for enkelte...). Det er et svært komplekst samspill mellom en rekke mulige miljøfaktorer og diverse mulige gener, og vitenskapen har fortsatt en lang vei å gå for å forstå det hele. Mulige kandidater er frie radikaler (oksidativt stress) og for lavt dekke av beskyttende antioksidanter som selen, for mye eller for lite jod,

emosjonelt og psykisk stress, virus-infeksjoner, endret bakterieflora rundt oss (vi har mistet gamle immun-opdragende 'venner' på moderniseringens vei) og i oss (obs endret tarmflora), miljøgifter, og – ja – gluten. En har faktisk funnet at antistoffer som ses i blodet ved ubehandlet cøliaki (transglutaminase-antistoffer), og som går amok i tarmslimhinnen, også kan binde seg til skjoldbruskkjertelen. Ved Graves sykdom kan vevet rundt øynene også være involvert i immunsystemets feilreaksjon (kalles orbitopati) – da bør en være spesielt obs på gluten. En tysk studie fant at så mange som ca 1 av 7 med orbitopati hadde cøliaki, noe som er mye vanligere enn ellers i befolkningen (ca 1 av 50–100).

BEDRE STOFFSKIFTE UTEN GLUTEN?

Spørsmålet blir om det kan være mulig å bremse, stoppe, eller til og med reversere autoimmune stoffskifte-sykdom ved å fjerne gluten fra kostholdet. Svaret er muligens nei – men dette er fortsatt ikke endelig avklart. En har i flere studier ikke funnet noen reduksjon av antistoffer mot skjoldbruskkjertelen etter flere års



EKSPERT: Dr. Lars Omdal.

glutenfri diett hos cøliaki-pasienter, inkludert en svensk studie på barn. Det er mulig at årsaken til at cøliaki ofte går hånd i hånd med stoffskifte-sykdom, mer er felles-trekkene i den genetiske bakgrunnen enn at gluten som sådan utløser stoffskifte-sykdommen.

Men uansett om ikke en glutenfri diett nødvendigvis påvirker den autoimmune prosessen mot skjoldbruskkjertelen, og pasienten må fortsette med sin stoffskiftemedisin livet ut, er det mange stoffskifte-pasienter som erfaringsvis profiterer i betydelig grad på glutenfri diett, selv om det ikke kan påvises cøliaki. Symptomer som en trodde skrev seg fra selve stoffskiftet, kan vise seg å heller skrive seg fra gluten-intoleranse. På Balderklinikken har vi omfattende og svært positiv erfaring med helhetlig behandling av stoffskifte-pasienter, der vi ser på mer enn bare medisineringsen (som er viktig nok at gjøres optimalt!), og en testdiett uten gluten, veiledet av ernæringsfysiolog, er et av de tiltakene som kan være aktuelle for ganske mange. **A**