

Alzheimer er et gradvist forfald af neuronforbindelser i hjernen med deraf følgende kognitiv svækkelse. Vi skal arbejde med de årsager, som trigger Alzheimer.

### **Hvorfor sker det?**

Fordi neuroncellernes energiproduktion er svækket. Der er akkumuleret plak imellem cellerne og protein-sammenfiltringer inde i cellerne. Dette er "bare" symptomer. Årsagen er ubalancer i stofskiftet.

Et af de vigtige aspekter af et normalt stofskifte er ernæring.

Når vi hører ordet ernæring, tænker vi almindeligvis på mad, men ilt fra vejrtrækningen er også en del af vores ernæring. Uden ilt ville vi ikke leve mange minutter. Derfor fokuserede vi på vejrtrækning i forrige uge. Nu kigger vi nærmere på den anden store energikilde, mad.

### **Hvad er det neuronerne normalt lever af?**

Det er glykose. Alzheimer kendetegnes ved en tilstand af lavt stofskifte (hypometabolisme). Glykose er tilgængelig i kroppen, men cellerne evner ikke at optage den. Ofte kendetegnes Alzheimers med lav insulin-sensitivitet, ligesom ved diabetes. Det er derfor, forskerne de senere år er begyndt at omtale demenssygdommen som diabetes 3.

Et ofte forekommende fælles træk ved alle livsstilssygdomme inklusive Alzheimer er, at cellemembraner og mitochondrie-membraner er inflammerede (betændte). Det gør, at optagelsen af næringsstoffer (og ilt) er dårlig, og at cellerne får sværere ved at skille sig af med affaldsstoffer og toksiner.

Flowet inde i cellerne og imellem cellerne er dårligt, og stofskiftet er lavt. Cellerne bliver mindre fleksible, og det forringer deres evne til selvrensning om natten.

Men - den gode nyhed er, at alle neuroner kan optage en anden næringskilde end glykose. Denne anden næringskilde er ketoner - som kommer fra de gode fedtstoffer i mad.

Vi kan programmere vores stofskifte til at gå fra glykoseforbrænding til fedtforbrænding.

### **Hvad gør vi?**

Vi tømmer køleskab og spisekammer for kulhydrater. Væk med:

- alt sukker
- alle produkter fremstillet af raffineret mel
- alt brød og bagværk - undtagen små mængder paleo-brød lavet udelukkende af kerner
- alle typer bønner (ud over de friske grønne)

- kartofler og alle rodfrugter (fordi de bidrager til forhøjet blodsukker)
- alle raffinerede vegetabiliske olier - undtagen god uraffineret olivenolie
- samt nogle andre ting som vi lærer mere om på kurset
- 

## Hvad er tilbage?

- spinat og andet bladgrønt, som vokser over jorden
- vegetabiliske fedtstoffer: olivenolie, kokosolie
- animalske fedtstoffer: bacon, svinespæk, oksefedt, lammefedt,
- kød: fede udsækninger af øko/fritgående lam/okse/svin/kylling
- fisk: makrel, sild, friskfanget laks og andre fede fisk (ingen opdrættede fisk)
- indvolde: af øko/fritgående dyr, lam er bedst - lever, hjerte, nyrer osv
- nødder og kerner
- og mange andre ting som vi lærer mere om på kurset
  - opskrifter og billeder på keto retter, inklusivt desserter
  - video-undervisning i køkkenet om nye måder at tilberede på med fokus for at bevare næringsstoffer

## Øvelse

1. Det er ikke bare en omlægning til low carb diæt, det er en terapeutisk ketogenisk diæt, og den virker kun terapeutisk, når vi virkelig begrænser indtaget af kulhydrater og proteiner. Det skal tages helt bogstaveligt, og derfor skal alle de søde kulhydrat-fristelser ud af køkkenskabene. Forær resterne til en nabo, eller endnu bedre: aflever dem til den kommunale affaldssortering ;-)
2. Gennemgå indholdet af dit køleskab og fjern det der ikke passer til dit nye livsstil. Og tage det roligt - du behøver ikke at gøre alt på en gang. Du får hjælp til gradvis indførelse af din nye livsstil i dit liv.
3. Husk at udnytte muligheden for at stille spørgsmål til mig!