

## Allt vi äter påverkar våra hormoner

I min förra kolumn uppmuntrade jag er till att äta mat. Samtidigt som jag ödmjukt går inför att kosten är en viktig pusselbit medger jag att vi inte löser klimakterieillamåendet med enbart mera grönsaker och fet fisk.

Vanor och biologi hänger ihop - allt påverkar allt. Hormonell obalans är svårt att definiera. Allt vi äter påverkar ju egentligen något av våra hormoner. Största diskussionen när det gäller klimakteriet och mat är vikten. Vi vet att muskelmassan minskar men beror det på förändrad livsstil och/eller att östrogenet minskar, det är frågan? När vi passerat klimakteriet, när menssen upphört har muskelmassan minskat i snitt tre kg vilket ger en lägre ämnesomsättning på ca 100 kcal/dag. I princip innebär det att vi ökar ett kg i vikt varje år, som lagras runt midjan och inne bland organen, om vi inte bygger muskler, rör oss mer eller äter mindre. Evolutionsmässigt finns det logik i detta: vi hade råd att ha kvar de äldre eftersom de fick lägre ämnesomsättning och därmed behövde de inte så mycket mat, vilket är en fördel för överlevnad. Det här är teorin, men dessutom har vi ett endokrint system, ett hormonsystem som har en enormt stor påverkan på vårt matintag och på vår aptit.

Det spelar ingen roll hur bra du lever och äter om du är utsatt för stress. Stress ökar kortisolutsöndring, speciellt ihållande stress. Kortisolet ökar aptiten på fett och sött, vilket ger dopamin, en kick, som även ger mer fettinlagring kring buken. Du förbereder dig för en ansträngning när du lagrar fett, helt logiskt evolutionsmässigt, och det påverkar definitivt din vikt. Kortisol samverkar med insulin, så har du även höga insulinvärden ökar fettinlagringen ytterligare på buken, insulin är ju ett uppbyggande anabolt hormon. När fettet väl är på buken, så stimulerar det bara i sig kortisolutsöndring, då är du inne i ett ekkorrhjul. Långvarig stress och utbrändhet kan ju också göra att vi tappar aptiten.

Kortisol ger också minskad serotoninproduktion. Serotonin är en signalsubstans i hjärnan som reglerar vårt välbefinnande, ger oss lite lycka, och dämpar bland annat oro, ångest och aggressivitet. När vi inte har tillräcklig med serotonin är ingenting kul och du kan också känna dig mera sötsugen. Serotonin bildas från den livsnödvändiga aminosyran tryptofan som finns rikligt i sojaböner, ost, kött, spannmål och nötter.

Ghrelin är ett hungerhormon som finns i mag-tarmkanalen. Sömnbrist och stress ger upphov till ghrelinproduktion som i sin tur stimulerar aptiten och minskar produktionen av mättnadshormonet leptin.

Om vi har en hög nivå av leptin känner vi mättnad vilket ger en aptitdämpande effekt. Leptin fungerar lite som en bensinmätare, nivån talar om för hjärnan hur mycket bensin vi har, dvs hur mycket energi vi har och aktiverar eller minskar hunger och aptit. Leptin bildas från fettväven. Det samverkar i andra delar av hjärnan med dopamin. Fel på bensinmätaren, om du inte svarar på leptinhormonet eller har obalans i hunger och mättnadshormon, kan det leda till att du äter eller "tankar" hela tiden och går upp i vikt. Finns även motsatt störning när du går ner i vikt.

Dopamin, som ger oss kickar, frisätts i hjärnan när vi äter vissa smakkombinationer (fett, sött salt), samma sker t.ex. när vi har sex, dansar eller får likes (gilla-markeringar) på sociala medier.

När vi känner belöning så vill vi ha mer! Ibland tappar vi kontrollen fullständigt och bara ropar efter mer! Vi blir dopaminberoende, dopamin påverkar viljan till lust och njutning. Det sker också smärtlindring och ångestdämpning, vilket är en anledning till att vi ibland tröstäter. Stress och skräpmat är ingen bra kombination. Skräpmat, som vi lite finare benämnt "sällanmat" kallas ju också comfort food.

Ditt hormonella system fungerar allra bäst om du känner dig lugn, trygg, om du sover gott, håller igång lagom mycket, och tillför kroppen den näring den behöver för att kunna tillverka dina hormoner. Och det är ju här som vi faller under klimakteriet, vi är inte alla gånger så lugna och trygga eller sover inte så bra.

För att hela vårt system med dessa hormoner och signalsubstanser ska funka behöver vi alltså protein. Protein är det mest mättande näringsämne vi har och det har också en effekt mot sötsug och hunger. Ett högre proteinintag upprätthåller muskelmassan även vid kaloriminus. När vi äter protein ger det en proteinuppbyggande signal. Protein är ganska hajpat för tillfället, att bara äta protein är inte en lösning. Det kommer också emot att det inte hjälper med mer protein, överloppsproteinet omvandlas till fett. Vi behöver fördela proteinintaget under hela dagen, en lämplig mängd vid varje måltid. Vi har inget extra lager av protein i kroppen och vi behöver livsnödvändiga aminosyror, sådana vi inte kan producera själva.

Bygg en ”dyr” kropp. Ju mer muskler desto dyrare kropp. Muskler är det dyraste vi har, muskler kostar energi och förbränner mer. Ät därför protein i kombination med styrketräning.

## **Susanna Strandback**

Sakkunnig i kost och hälsa