

Friskfaktorer

Bakgrund

Hur mycket av skyddande ämnen eller "Friskfaktorer" som finns i våra celler och i vårt blod avgörs av vilken kost vi äter och i vilken omfattning som ämnena tas upp av kroppen. Exempel på friskfaktorer är olika vitaminer, mineraler, karotenoider och flavonoider. Det finns även stora individuella skillnader när det gäller typen av fett som vi äter och en kost med högt innehåll av långkedjiga omega-3 fettsyror kan anses som mera positivt än en kost med ett lågt innehåll av sådana fettsyror. Nedan ses tre exempel på Friskfaktorer som kan spela en roll för cellskador och sjukdomar som till en del skulle kunna vara orsakade av luftföroreningar eller andra ämnen i miljön.

Vitamin D; Detta fettlösliga vitamin har uppmärksammats under de senaste åren och man anser idag att det har betydelse inte bara för skelettet utan att brist även kan öka risken för en rad olika sjukdomar. Detta gäller exempelvis hjärtkärlsjukdom, vissa typer av cancer och diabetes och forskare anser idag att otillräckliga halter finns i en stor del av världens befolkning. En stor andel av befolkningen i Sverige har särskilt under vinter och vår, nivåer som ligger under de rekommenderade.



Fettsyrasammansättning; Ett intag av långkedjiga omega-3 fettsyror såsom EPA och DHA (eicosapentaenoicysyra och docosahexaenoicysyra) som framför allt finns i fet fisk anses kunna minska risken för bland annat hjärtkärlsjukdom och metabolt syndrom. Omega3-index är en markör för hur mycket av EPA och DHA som finns i kroppen celler och det kan tas fram efter analys av röda blodceller och de fettsyror som byggt upp fosfolipiderna i cellernas membran. Indexet är den procentandel av den totala fettsyrapoolen som utgörs av EPA och DHA (se analysbeskrivning under "Specialanalyser")



Karotenoider; Blodets innehåll av karotenoider är en markör för intaget av frukt och grönsaker. Karotenoiderna kan i kroppen fungera som antioxidanter och det anses generellt att höga halter är något positivt. Som exempel kan nämnas karotenoiderna lutein och zeaxanthin som skyddar ögats näthinna mot skadligt ljus och α - och β -karoten samt β -Kryptoxanthin kan även omvandlas till vitamin A.



Lista över några friskfaktorer som analyseras

Vitaminer	Fettlösliga; A, D och E Vattenlösliga; C, glutation
Karotenoider	Lutein, zeaxanthin, β -kryptoxanthin, lykopen, α -karoten, β -karoten
Omega-3 fettsyror	Omega-3 index, sammansättning av fettsyror

Syfte

Att förstå mer om vilken betydelse kostvanor och kroppens innehåll av olika "Friskfaktorer" har för risken att skadas av miljöföroreningar.

Referenser

Se under "Publikationer" via länk på AMM-s startsida.

Information

Kontakta [Per Leanderson](#) tel. 010-103 44 10

Senast uppdaterad; 141202