

Bein tengsl milli fæðu og hegðunar

Michael Clausen barnalæknir hefur um árabíl stundað rannsóknir á fæðuofnæmi og hann nefnir rannsóknir á áhrifum fitusýra á ónæmiskerfið sem einn þeirra þátta sem hann hefur beint athygli sinni að. „Út frá því vaknaði áhugi minn á því hvernig fæðan sjálf hefur áhrif á hegðun. Það er svo sem ekkert nýtt í sjálfu sér, þar sem kjörorðið „Þú ert það sem þú borðar“ hefur lengi verið þekkt en spurningin snýst frekar um hvernig maður nálgast þetta,“ segir Michael.

**Hávar
Sigurjónsson**

Um þetta fjallaði málþing á Læknadögum sem Michael skipulagði, en þar var fjallað frá ýmsum sjónarhornum um áhrif fæðunnar á líkamann, áhrif hennar á ýmsa sjúkdóma, stoðkerfið, húðina og taugakerfið. Breytingar á fæðumynstri þjóðarinnar voru einnig reifaðar, en þar hefur nánast orðið bylting á undanförunum árum.

Fitusýrur í frumhimnum

Michael ræddi síðan sjálfur um áhrif fæðunnar á miðtaugakerfið og segir að lengi hafi verið þekkt að fæðan hefði ýmiss konar áhrif á hegðun og

ofnæmisviðbrögð. „Á síðustu áratugum hefur rannsóknnum á þessu sviði hins vegar vaxið mjög fiskur um hrygg og margt athyglisvert komið fram. Má nefna rannsóknir á áhrifum litarefna í matvælum á hegðun barna, sem hefur aftur verið staðfest í nýlegri vel gerðri breskri rannsókn. Fæðan sem við látum ofan í okkur samanstendur í meginatriðum af sykri, fitu og prótíni, auk steinefna og vítamína. Ekki hefur verið sýnt fram á að sykur hafi beinlínis áhrif á hegðun, önnur en þau að þegar börn fá stóran sykurskammt verða þau ör og kraftmikil um stund vegna þessa skyndilega orkuslots í líkamann. Fítan hins vegar er áhugaverðara rannsóknarefni þar sem hún hefur beinlínis áhrif á hegðunina. Það hefur verið sýnt fram á með góðum rannsóknum hvernig ómega-3 fitusýrur hafa áhrif á miðtaugakerfið. Bæði geta þær haft áhrif á þroska miðtaugakerfisins hjá barni í móðurkviði, á fyrstu árum barnsins og einnig hjá fullorðnum. Allar frumhimnur í líkamanum eru búnar til úr fitusýrum og líkaminn nýtir þá fitu sem er í boði til að mynda frumhimnurnar. Fitusýrurnar í frumhimnunni hafa mikil áhrif á gegndræpi frumhimnunnar, framleiðslu á boðefnum, starfsemi viðtaka og jónaganga, auk losunar taugaboðefna. Fitusýrur koma einnig inn í genatjáningu. Rannsóknir sem gerðar hafa verið á þessu sviði hafa staðfest ótvírætt þessi áhrif fitunnar og þá sérstaklega ágæti ómega-3 fitusýra hvað varðar jákvæð áhrif á taugakerfið. Rannsókn á mæðrum sem tóku lýsi á meðgöngu sýndi ótvírætt að það hafði jákvæð áhrif á hegðun og þroska barnanna við fjögurra ára aldur. Í þessari rannsókn var tæplega 12.000 börnum fylgt eftir og það kom í ljós að fiskneysla á meðgöngu hafði mælanleg áhrif á greindarvísitölu barnanna. Þá hefur verið rannsakað að þunglyndissjúklingar eru með lág gildi af ómega-3 fitusýrum og einnig



„Líkaminn nýtir þá fitu sem er í boði til að mynda frumhimnurnar,“ segir Michael Clausen barna- og ofnæmislæknir.



„Skýrar vinnureglur minnka líkur á að tilfinningaleg vandamál skapist við einstök tilfelli,“ segir Sigurveig Pétursdóttir bæklunarlæknir.

hefur komið í ljós að þeir sem svipta sig lífi eru með lág gildi af ómega-3. Það má því tengja skort á ómega-3 fitusýrum beint við þunglyndi hjá bæði börnum og fullorðnum.

Lýsi er lífsnauðsyn

Michael segir að breytingar á neyslumynstri Íslendinga séu þess valdandi að neysla á ómega-3 fitusýrum hafi minnkað hjá þjóðinni. „Fiskneysla hefur minnkað gríðarlega og í rannsókn sem ég gerði fyrir nokkrum árum á fiskneyslu 10-11 ára barna kom í ljós að börnin borðuðu ekki fisk nema í mesta lagi einu sinni til tvisvar í viku. Það má auka. Hvað lýsið varðar þá er það einfalt. Við eigum að taka lýsi. Þeir sem ekki gera það þjást af D-vítamínskorti stærsta hluta ársins. Það er ekki tilviljun að forfeður okkar tóku lýsi.“

Michael nefnir einnig að neysla á alls kyns jurtum og kryddi hafi ýmiss konar áhrif á líkamsstarfsemina. „Það var gerð athyglisverð rannsókn á áhrifum óreganókrýddsins á boðefni í heilanum og birt í fyrra. Þar er sýnt fram á að óreganó getur hamlað endurupptöku á mónóamínunum og haft þannig hugsanleg jákvæð áhrif á líðan okkar. Til eru margar ágætar rannsóknir sem sýna ótvírætt fram á að fæðan sem við borðum getur haft bein áhrif á hegðun okkar og lífsgæði. Það er mikilvægt að fræða almenning um kosti góðrar næringar og hvað sé gott fyrir mann og hvað ekki. Það er því miður mikið af upplýsingum í gangi sem lítið mark er takandi á, en þumalputtareglan gæti verið sú að taka ekki mark á upplýsingum frá seljandanum. Það skyldi enginn gera. Betra er að treysta óháðum fagaðilum.“

Beinbrot af völdum ofbeldis

„Ofbeldi á börnum er afskaplega vítt hugtak. Það getur verið allt frá andlegu ofbeldi yfir í hart líkamlegt ofbeldi. Í starfi mínu sem bæklunarlæknir sé ég einungis þau börn sem eru með beinbrot en aðrir læknar sjá hin börnin. Það eru slysadeildarlæknar og barnalæknar sem bera þar hitann og þungann,“ segir Sigurveig Pétursdóttir bæklunarlæknir, en hún talaði um ofbeldi gegn börnum á Læknadögum á málþingi um bráðalækningar.

„Það getur verið mjög erfitt að átta sig á því hvort áverkinn stafi af ofbeldi eða eigi sér aðrar orsakir. Þegar ég starfaði á bæklunardeild háskóla-sjúkrahússins í Uppsölum í Svíþjóð á árunum 1990-2002 fékk ég áhuga á þessu og tók þátt í að byggja upp móttöku- og greiningarferli fyrir börn sem grunur lék á um að hefðu orðið fyrir líkamlegu ofbeldi. Kerfið sem við byggðum upp hafði mikil og góð áhrif og það má reyndar rekja til tveggja ákveðinna tilfella þar sem aðgerðaleysi vakthafandi læknis byggðist alfarið á þeirri staðreynd að hann var góðmenni og gat ekki trúað því að nokkur hefði beitt barnið sem komið var með ofbeldi. Áverkinn benti hins vegar eindregið til hins gagnstæða og þetta varð til þess að settar voru upp skýrar leiðbeiningar um hvernig meðhöndla skyldi svona mál. Þær ollu nokkrum usla í upphafi en urðu síðan til góðs og eru að því er ég best veit enn í notkun. Þetta gekk einfaldlega út á að öll börn sem lögð voru inn með lærbrot og voru yngri en tveggja ára og ekki var staðfest að það hefði gerst í slysi eða í vitna viðurvist, voru rannsökuð sem óeðlileg beinbrot. Það þarf auðvitað ekki að þýða að barnið hafi verið beitt ofbeldi; óeðlilegt beinbrot getur bent til þess að