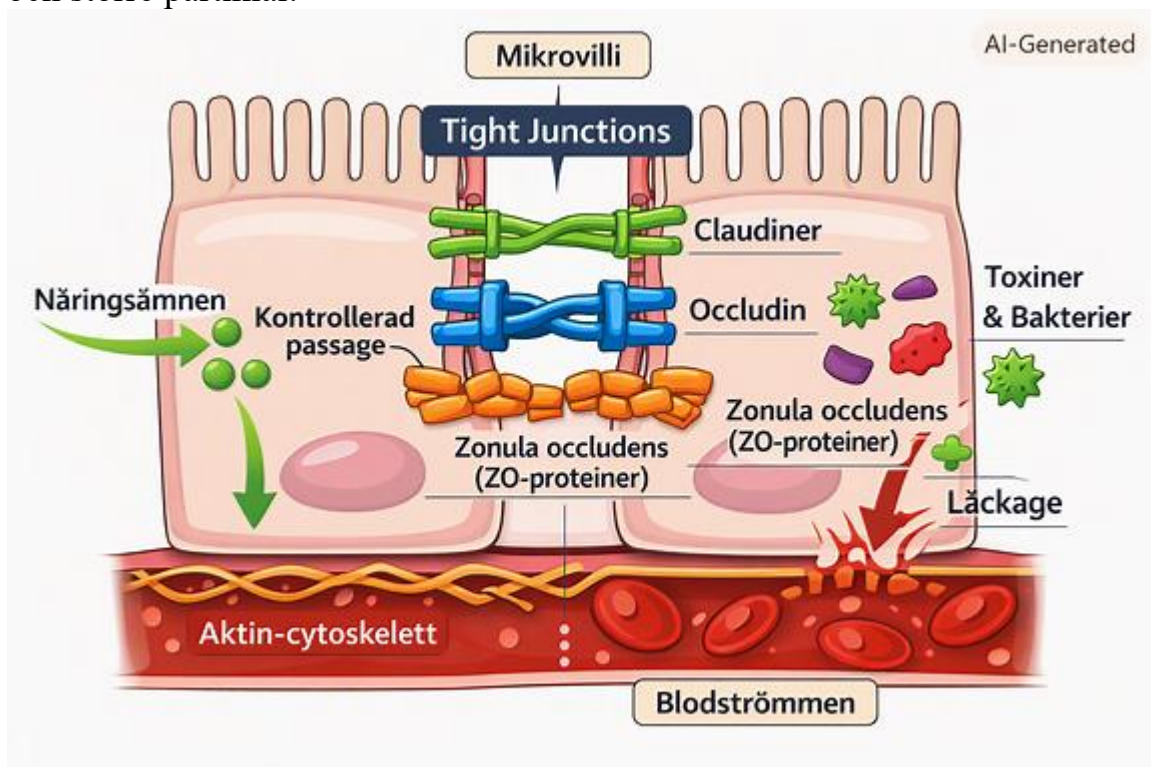


"Nästan sant" 10 26 Vad är "Leaky gut"?

Ignoti nulla cupido –
"Det okända frestar inte"

Leaky gut betyder ökad intestinal permeabilitet – alltså att tarmväggen släpper igenom mer än den borde. Det är *inte* en formell medicinsk diagnos, men fenomenet är väl beskrivet i forskning och förekommer vid flera mag- tarmsjukdomar. Den tunna slemhinnan i tunntarmen fungerar normalt som ett filter - släpper igenom vatten och näringsämnen och stoppar bakterier, toxiner och större partiklar.



Vid ökad permeabilitet blir de små öppningarna i tarmväggen större. Då kan **bakterier, toxiner och osmält mat** passera ut i blodet och trigga immunförsvaret. "Leaky gut syndrome" är däremot inte en officiell diagnos, eftersom man inte vet om det är en *orsak* till sjukdom eller ett *symtom* av andra tillstånd. För att klassa detta tillstånd, behöver vi inordna det under idiopatiska händelser – av okänd anledning.

Vilket ämne öppnar dessa "Tight junctions" och varför

I början av vår tidsresa som människor, fanns det inget vatten i kranarna som var drickbart rakt av. Under återkommande torrperioder blev vattnet en bristvara och individerna fick, för att överleva, dricka vatten ur förorenade pölar. Säkerligen inte gott att dricka, men nöden har ingen lag. Ett protein skapades, **Zonulin** med förmåga att öppna porerna i tarmslemhinnan, för att släppa in vatten i systemet.

Proteinet zonulin har till uppgift att öppna kanaler i tarmslemhinnan för att släppa in vatten och olika ämnen till blodet. För mycket eller för aktivt zonulin orsakar läckande tarm och ökar risken för inflammationer, autoimmunitet och cancer. Personer med celiaki får betydligt högre halt zonulin än friska individer. Kunskaperna om zonulin är ganska ny, men intressant. Frågan är om även höga metallhalter, även elektromagnetiska fält diskuteras, kan öka zonulinhalten och medföra läckande tarm.

Hur går det till

Zonulin signalerar till epitelcellerna att tillfälligt öppna sina förbindelser, vilket ökar tarmens genomsläpplighet.

Skyddsmekanism:

Detta sker normalt för att släppa igenom vätska eller immunceller vid behov, t.ex. vid infektion.

Överaktivering:

Vid överdriven zonulinfrisättning (ofta kopplad till gluten, bakterier eller inflammation) blir öppningen för stor och långvarig → *ökad tarmpermeabilitet* eller **leaky gut**.

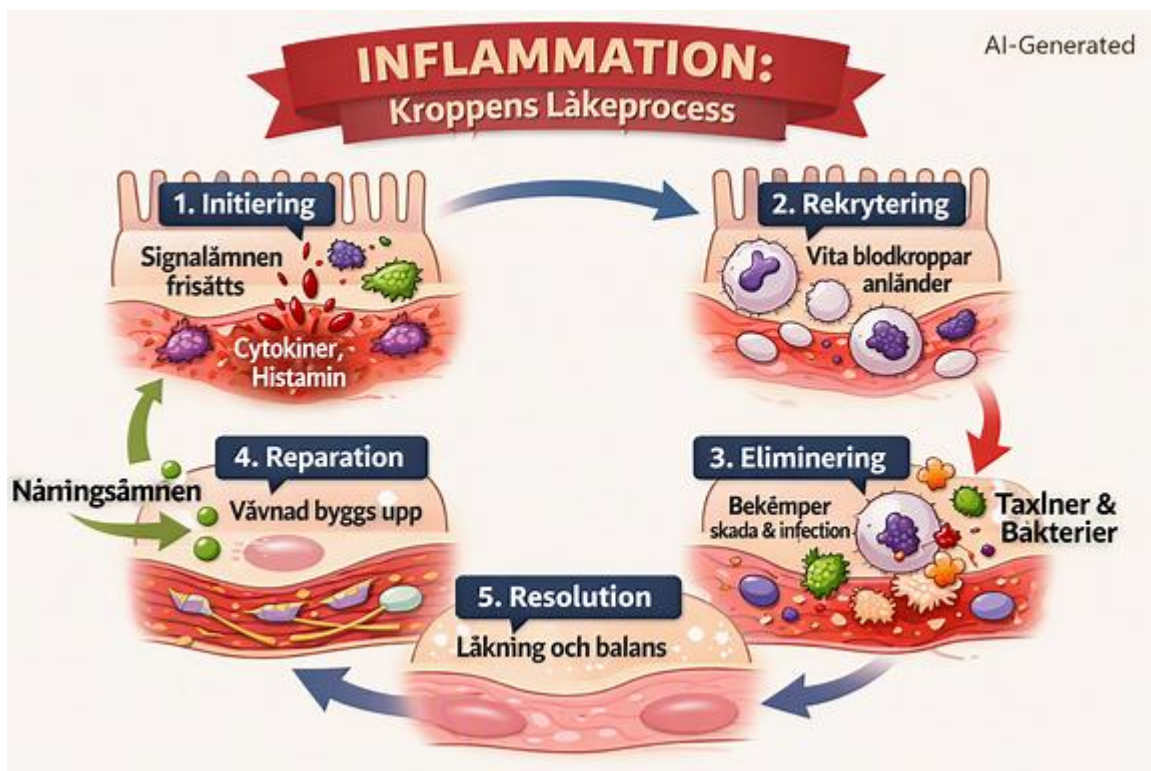
Systemisk effekt:

När barriären försvagas kan bakterier, toxiner och osmält mat passera till blodet, vilket triggar immunreaktioner och låggradig inflammation.

Förtydligande av begreppet inflammation

En inflammation är en stor och den viktigaste delen av kroppens förmåga att initiera läkeprocesser. Om processen inte stängs av korrekt kan den bli **kronisk**,

vilket leder till vävnadsskada, sammanväxningar, smärta och trötthet och ökad risk för autoimmuna sjukdomar



Kan zonulin påverka andra vävnader med tight junctions?

Både ja och nej. Vissa områden är dåligt utforskade. Endast i experiment kan påverkan konstateras på andra typer av barriärer som lungbarriären, njurbarriären, placentabarriären och blod/hjärnbarriären. I djurstudier kan Zonulin beläggas med påverkan även på andra än tarmbarriären.

Det är dock belagt med evidens att gluten, bakterier, inflammation och dysbios (dålig tarmflora) kan trigga produktion av Zonulin. Zonulinhalten kan sänkas med hjälp av dietära åtgärder, reglering av stressituationen i livet och framför allt med hjälp av en god tarmhälsa. Och därmed är vi tillbaka i betydelsen av tarmhälsan för en acceptabel totalhälsa. Det är troligtvis så att god totalhälsa kommer ur det vi undviker att förtära!

Hur kan man påverka leaky gut?

Att påverka **leaky gut** handlar främst om att **stödja tarmens barriärfunktion och minska inflammation**. Det är viktigt att se det som en helhetsprocess – kost, livsstil och stressnivåer samverkar. Några riktmärken kan vara:

Fiberrik mat: grönsaker, baljväxter och fullkorn gynnar tarmfloran.

Fermenterad mat: surkål, kefir, yoghurt och kimchi innehåller probiotika som stärker tarmens mikrobiom.

Omega-3-fettsyror: från fet fisk, linfrö eller valnötter – dämpar inflammation.

Undvik överdriven socker, alkohol och ultraprocessad mat, som kan öka permeabiliteten.

Glutamin, zink och polyfenoler (t.ex. från blåbär och grönt te) har visat sig stödja tarmväggens celler i studier.

Som naturterapeut vill jag tillägga:

Kronisk stress påverkar tarmens nervsystem och barriär negativt. Regelbunden avslappning, sömn och fysisk aktivitet hjälper till att återställa balansen.

Tillräcklig sömn är avgörande för immunförsvarets reglering.

Andningsträning för att uppnå avslappning och reglering av syra/basbalansen i kroppen.

Ät riktig mat – dvs ekologiska grönsaker i säsong, naturbeteskött och gärna ägg från frigående höns – ta gärna reda på vad de har ätit.

Du kan vara din egen läkare, din egen terapeut och med din kost balansera dina egna mediciner. Naturen har allt för att hålla oss friska – bara vi vet vad vi ska göra och orkar genomföra det som behövs. Kom ihåg att kroppen är programmerad för länge sedan, i en tid då det var meningsfullt och gagnade överlevnaden och fortplantningen. Vi utnyttjar alla kroppens program på ett fruktansvärt ologiskt sätt. Därför blir vi också sjuka!

Försök att undvika pillervården – gör friskvården till ditt första val!