

3 frågor till experten

Maria Lampinen, docent vid Akademiska sjukhuset i Uppsala som forskar om tarmens roll i psoriasis, svarar på frågor om magens koppling till psoriasis och psoriasisartrit.



Vad vet vi om hur magen och tarmsystemen påverkar immunförsvaret, särskilt vid psoriasis och psoriasisartrit?

En stor del av vårt immunsystem finns i tarmen, och en obalans i detta system kan orsaka kronisk inflammation, både i mag-tarmkanalen och i andra delar av kroppen. Det finns flera faktorer som kan påverka tarmens immunsystem: dels genetiska faktorer, det vill säga att man har en ärftlig benägenhet att reagera med inflammation på ofarliga ämnen, ungefär som vid allergier.

En annan viktig faktor är hur tarmens skyddsbarriär fungerar: är barriärfunktionen nedsatt så läcker skadliga bakterier och ämnen genom barriären, vilket gör att immuncellerna blir överaktiverade, och inflammation uppstår. Här kan också inflammatoriska ämnen läcka ut i blodcirkulationen, och eventuellt orsaka inflammation på andra ställen i kroppen, till exempel i huden. Här spelar också den normala tarmfloran en viktig roll, då "goda" bakte-

rier bidrar till en bättre barriär, medan en tarmflora i obalans kan försämra barriären.

Man vet ännu inte exakt hur kosten påverkar psoriasis, men det finns studier som föreslår att "anti-inflammatorisk kost", eller så kallad "medelhavsdiet" kan förbättra symptomen.

Vilka är de största myterna när det gäller magen och kost kopplat till psoriasis?

Vad gäller kost kan jag inte riktigt svara på frågan, men när det gäller "läckande tarm", det vill säga en icke fungerande tarmbarriär finns det förvånansvärt mycket skrivet om det trots att det fortfarande inte finns vetenskapliga bevis för att det har betydelse vid just psoriasis.

Det finns hittills bara en publicerad studie som antyder att psoriasis kan vara kopplat till nedsatt tarmbarriär. Det var en liten studie gjord på 90-talet, där deltagarna fick dricka en sockerlösning som sedan analyserades i urinen.

Man fann att personer med psoriasis hade högre

koncentrationer av sockerarterna i urinen, vilket tolkades som "läckande tarm". Nu hoppas vi att vår pågående studie ska ge lite mer information om tarmbarriärens betydelse vid psoriasis, och om läckande tarm verkligen är en viktig faktor eller bara en myt.

Vad kan man göra själv?

Det har gjorts flera studier på hur förändringar i livsstil kan förbättra symptomen vid psoriasis, och man har bland annat visat att övervikt är en riskfaktor. En hälsosam kost och motion är förstås bra för alla människor, men har visat sig vara extra viktigt om man har psoriasis. Man kan prova någon av de "anti-inflammatoriska" dieterna, där man utesluter socker, vitt mjöl och processad mat, men jag är inte dietist och vågar därför inte ge några specifika kostråd.

Att hjälpa sin goda tarmflora på traven till exempel genom att äta syrade grönsaker kan också vara en god idé.

Text **MARIA LAMPINEN**

Foto **ELISABETH TYSK**