

Dr Mary Newports revolutionerande upptäckt om

# Alzheimers sjukdom och kokosfett

Många av oss har hört att kokosfett är ett nyttigt fett, utan att riktigt förstå varför det skulle vara nyttigt. Detta speciella fett har många goda hälsoeffekter. Här handlar det specifikt om effekterna vid demens.

Det började med att jag läste om makarna Steve och Mary Newport från Florida. Steve drabbades kring 2003 av de första symtomen på Alzheimers sjukdom (AD). Han sjönk långsamt in i glömska, förvirring och depression. Mary, som är läkare, visste att

den skolmedicinska behandling som fanns var utomordentligt ineffektiv. Det finns ett antal läkemedel i klassen *kolinesterashämmare*, som kan ge en kortvarig inbromsning i utförsbacken men inte mycket mer. Mary Newport började därför att söka i den vetenskapliga litteraturen. År 2008 fann hon plötsligt

en liten oansenlig studie med läkemedels-substansen AC-1202. Namnet på läkemedlet var Ketasyn och låg i tidig prövningsfas. Studien hade gett bra resultat på en liten grupp dementa personer. Hon hittade patentansökningen på 75 sidor i en patentdatabas. I dokumentet stod att den verksamma substansen i läkemedelskandidaten Ketasyn var MCT-olja. MCT står för Medium Chain Triglycerides – mellanlånga kedjor av triglycerider. Behandlingsdosen var ett dagligt intag av 20 gram, motsvarande ungefär fyra teskedar. På ett ställe i det 75 sidor långa dokumentet hittade hon den absolut viktigaste meningen. Där stod att ”MCT-olja är ett derivat från kokosolja eller palmkärneolja”.

Detta var en fullkomlig nyhet för Mary Newport. Hon lärde sig att kokosolja innehåller ungefär 60 procent mellanlånga mättade fettsyrekedjor samt ett antal andra fettsyror av olika längd. Hon upptäckte också att kokosolja kunde köpas i närmaste snabbköpsbutik, vilket hon inte haft en aning om tidigare.

I samma veva var Steve kallad till ett första minnestest för eventuell medverkan i en klinisk studie. Han kom endast upp i värdet 14 på minnestestet, vilket var för lågt för att han skulle kunna inkluderas i studien. På hemväg stannade de till vid en

hälsokostbutik och inhandlade en burk 100-procentig virgin kokosnötsolja. Det var viktigt att oljan skulle vara ohydrogeniserad, eftersom den då innehåller skadliga transfetter.

Morgonen därpå tog Steve sina första två rejäla matskedar kokosolja. Senare på dagen skulle de infinna sig för ett andra minnestest och då hade Steves värde på minnestestet helt plötsligt ökat till 18, endast fyra och en halv timme efter det första intaget av kokosoljan!

Två dagar senare skingrades den demensdimma som Steve vandrat i under fyra års tid. Han började minnas saker, kunde börja samtala med sin hustru och återfick sitt goda humör. Han kommer aldrig att bli helt bra, men kan fungera i sociala sammanhang igen.

## Den enkla förklaringen

Nu uppstår frågan vad det är i kokosfettet som kan påverka hjärnans funktion. Enkelt uttryckt har detta kokosfett en speciell egenskap. När det kommer till levern så omvandlas det snabbt till ketonkroppar och förs ut i blodet. Ketonkroppar anses vara ett slags reservbränsle som kroppen tillverkar när den utsätts för svält. Så står det i läroböckerna, men är inte sant. Nu vet vi att kokosfett ger en ökad mängd ketonkroppar i blodet. Då uppstår nästa fråga – vad har detta med Alzheimers sjukdom att göra?

En teori som har lanserats under senare år är att AD bland annat kan vara en följd av att hjärnans nervceller – neuronerna – utvecklar insulinresistens. Här anses transfetter, konstgjort margarin och ett stort intag av snabba kolhydrater spela en roll för sjukdomsförloppet. På vissa håll har man börjat kalla AD för diabetes typ 3. När hjärnans neuroner, på grund av att de blivit insulinresistenta, inte kan ta in glukos i cellerna, förtvinar de och dör. Processen pågår under många år innan perso-

nen får de första AD-symtomen. Det är här ketonkropparna kommer in i bilden. Dessa kan nämligen ersätta glukos som energivare för neuronerna och få dessa att väckas till liv igen samt få de kvarvarande hjärncellerna att fungera bättre. Ketoner är ett alldeles utmärkt bränsle, och helt ofarligt om man inte är typ 1 diabetiker. Faktum är att vår hjärna tycker att ketonkroppar är en utmärkt energivare.

Intressant är att i Sydostasien, där kokosfett är stapelvara och används i matlagningen, är förekomsten av neurologiska degenerativa sjukdomar extremt liten. Förekomsten av hjärtsjukdom är också låg och många tror att kokosfettet är den viktigaste orsaken. Vissa forskare anser att kokosolja kan bli en hjälp även vid Parkinson, MS, ALS, ja, i alla sjukdomar där glukostransporten i cellerna är inblandad.

Jag har själv haft en orörd burk kokosolja i kylen ett helt år. Nu börjar jag varje dag med två matskedar.

## Räkna bort läkemedelsindustrin!

Varje år insjuknar 20–25 000 svenskar i någon form av demenssjukdom. Vårdkostnaderna är redan idag enorma. Demens kostar ungefär dubbelt så mycket som cancer, tre gånger så mycket som hjärtsjukdomar och fyra gånger så mycket som stroke.

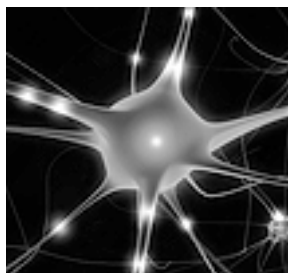
Vi ska inte räkna med någon hjälp från läkemedelsindustrin. De söker lösningen i patenterbara molekyler. Man söker stora vinster i första hand – inte efter botemedel. De läkare i mitt nätverk som forskar på hjärnan och omega 3-fettsyror, kände inte till det jag ovan beskrivit. Men jag väckte ett intresse hos dem.

Det är omöjligt att återge allt som finns att läsa om detta. Bästa sättet att ta reda på mer är att gå in på Mary Newports hemsida: [www.coconutketones.com](http://www.coconutketones.com).

Där finns länkar till forskning och där finns hela den historia jag av utrymmes-skäl endast kunna återge delar av.

Där hittar du också en rysligt spännande intervju med Mary och Steve Newport.

Bo Zackrisson



Alzheimersjuka neuroner väcks till liv av ketoner.

