

Ekstra bilag!

TORSDAGS-^{VIS}NOTTER
VINN 25 FLAX-LODD
TO SIDERS PREMIEKRYSS s 8-9

FINN
KODEN
VINN
GULL!

NR. 152 • TORS DAG 11. JUNI 2026 • UKE 24 • KR. 55,00

QUIZ
KRYSSORD
SUDOKU



SPENNENDE NORSK STUDIE:

ALZHEIMER- HÅP ETTER NYE FUNN

21.00: VM-START



Foto: BILBYRÅN

Norges
ukjente

ANNONSE



Vi er endelig tilbake!



VG HJELPER DEG HELSE

Kan beskytte n

Norsk gjennombrudd med stoff fra pasjonsfrukt

Av ANNE BERGSENG

Et stoff som finnes i en kjent frukt, kan bli utgangspunktet for en ny behandling mot Alzheimers sykdom, ifølge en ny norsk studie.

Forskerne bak en ny studie fra Universitetet i Oslo mener de har identifisert et stoff som beskytter viktige funksjoner i hjernen, og kan bidra til å bremse sykdomsprosesser knyttet til Alzheimers sykdom.

Rundt 115 000 mennesker lever med demens i Norge, ifølge Nasjonalt senter for aldring og helse. Det anslås at antallet vil være rundt 225 000 i 2050. Alzheimers sykdom er den vanligste formen for demens, og gir tidlige symptomer som hukommelsestap, problemer med tenkning, språk og evne til å resonnerer.

Tidligere studier har antydnet at pasjonsfrukt kan bremse utviklingen av Alzheimers sykdom og demens. Nå mener forskerne å ha funnet ut hva i frukten som kan forklare effekten.

– Etter fire år med hardt arbeid har vi klart å finne ut av hva pasjonsfruktens hemmelighet er, sier ansvarlig for studien, Evandro Fei Fang-Stavem. Han er professor i gerontologi og nevrovitenskap ved Universitetet i Oslo og Akershus universitetssykehus.

Det er stoffet alpha-amylin som har vekket forskernes interesse. Stoffet finnes i pasjonsfrukt, men også i andre fargerike frukter, bær og grønnsaker. Studien er publisert i det vitenskapelige tidsskriftet *Advanced Science*.

Fant spor i kostholdet

Forskerne startet med å undersøke data fra en stor befolkningsstudie som fulgte deltagere over ti år. Analysene tydet på at personer som spiste mye fargerik frukt, bær og grønnsaker, hadde lavere risiko for å utvikle demens.

Deretter brukte forskerne kunstig intelligens og biologiske analyser for å lete etter hvilke stoffer i maten som kunne forklare sammenhengen. Sporene ledet dem til alpha-amylin.

– Vi vet fra tidligere forskning at det er bra for hjernen å spise fargerik frukt og grønt. Nå ser vi at det sannsynligvis er naturlige ingredienser inni disse som beskytter hjer-

nen og bidrar til å bevare hukommelsen. Selv om vi trenger mer forskning, er det stadig mer forskningsbasert bevis på at det vi spiser i dag kan påvirke hjernehelsetilstanden vår flere år frem i tid, sier postdoktor Shu-qin Cao ved Universitetet i Oslo.

Forskerne testet deretter alpha-amylin i en rekke laboratorieforsøk, blant annet på mus som utvikler Alzheimer-lignende sykdom.

Resultatene viste at mus som fikk stoffet presterte bedre på hukommelsestester enn mus som ikke fikk behandling. Forskerne fant også mindre opphopning av sykdomsrelaterte proteiner i hjernen.

Forskerne fant i tillegg noe som er viktig dersom stoffet en dag skal bli til medisiner: Alpha-amylin ser ut til å kunne passere blod-hjerne-barrieren, kroppens eget beskyttelsessystem som hindrer mange stoffer i å nå hjernen. Stoffet ble også testet i en avansert tredimensjonal hjernemodell basert på celler fra Alzheimer-pasienter, der forskerne så tegn til redusert sykdomsaktivitet.

Biologisk «vaktmester»

Et av de viktigste funnene var at nivåene av proteinet p-Tau217 ble redusert. Dette er en biomarkør som regnes som særlig relevant ved Alzheimers sykdom. Studien tyder også på at alpha-amylin påvirker hjernens egne oppryddingsmekanismer.

Forskerne beskriver stoffet som en slags biologisk «vaktmester» som hjelper cellene med å fjerne skadede komponenter og avfallsstoffer som kan hope seg opp med alderen. Ifølge forskerne ser stoffet ut til å beskytte mitokondriene, cellenes energiverk, og stimulere prosesser som rydder bort skadede strukturer inne i cellene.

– Studien vår viser at alpha-amylin har den egenskapen at den beskytter noen helt sentrale prosesser i hjernen. Vi har tro på at vi kan bruke dette molekylet i en medisin mot Alzheimers sykdom, hvis vi får lovent resultater i studier på pasienter, sier Fang-Stavem.

«Vi har tro på at vi kan bruke dette molekylet i en medisin mot Alzheimers sykdom.»

Evandro Fei Fang-Stavem, Universitetet i Oslo og Akershus universitetssykehus.



FORSKER PÅ PASJONSFRUKT: Postdoktor Shu-qin Cao og professor Evandro Fei Fang-Stavem

Selv om resultatene er lovende, understreker forskerne at det fortsatt er langt fram til en eventuell behandling. Studien er såkalt preklinisk forskning. Det betyr at forsøkene er gjort i celler, avanserte laboratoriemodeller og dyr, og ikke i mennesker med Alzheimers sykdom. Det er derfor ikke mulig å si om stoffet vil ha samme effekt hos pasienter.

Forskerne har heller ikke vist at det å spise pasjonsfrukt i seg selv forebygger Alzheimer.

For tidlig å anbefale

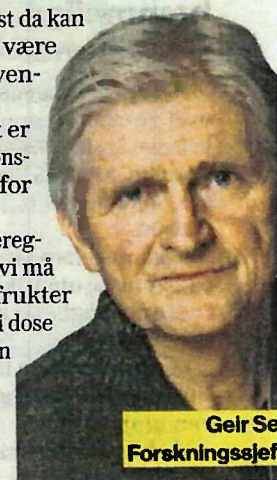
Fang-Stavem understreker at de fortsatt må dokumentere både kortsiktig og langsiktig sikkerhet i dyr før stoffet eventuelt kan

testes i mennesker. Først da kan en mulig fase 1-studie være aktuell, og deretter eventuelt en fase 2-studie.

Han sier også at det er for tidlig å anbefale pasjonsfrukt som en form for behandling.

– Basert på en grov beregning kan det hende at vi må spise mange pasjonsfrukter om dagen for å få en grei dose alpha-amylin. Derfor kan en konsentrert kapsel være nødvendig, sier han.

Samtidig understre-



Geir Se
Forskningssejef

mot Alzheimers



Utem ve Universitetet i Oslo forsker på pasjonsfruktens hemmeligheter.

Foto: BIRGIT SOLHAUG, UIO

Foto: LINE MØLLER

ker han at pasjonsfrukt inneholder mange andre stoffer som kan ha positive helseeffekter.

– Å spise pasjonsfrukt er ikke det samme som å ta rent alpha-amylin. Det kan være at flere stoffer i frukten virker sammen og gir helsegevinster, sier Fang-Stavem.

Funnene skiller seg ut

Sammenhengen mellom kosthold og demensrisiko bygger på observasjonsdata. Slike studier kan avdekke mønstre, men kan ikke alene bevise at én bestemt matvare eller ett enkelt stoff er årsaken til effekten. En annen begrensning er at mengden alpha-amylin som brukes i laboratorieforsøk ikke nødvendigvis tilsvarer

det man får i seg gjennom vanlig kosthold.

Forskerne mener likevel at funnene skiller seg ut fordi stoffet ser ut til å påvirke flere av de sentrale sykdomsmekanismene ved Alzheimers sykdom samtidig, blant annet opphopning av tau-proteiner, betennelse, mitokondriefunksjon og cellenes evne til å rydde bort skader.

Hvis resultatene holder seg gjennom videre forskning, kan stoffet på sikt bli utgangspunktet for en helt ny type behandling mot Alzheimers sykdom.

– Før det finnes et legemiddel som kan stanse Alzheimers sykdom, anbefales en kombinasjon av ulike tiltak for å bremse utviklingen. Disse er tidlig diagnose ➔

SUNT: Farge-rike frukt har gunstige effekter på hjerne- helsen, som pasjonsfrukt. Illustrasjons- foto: ISTOCKPHOTO.



← og tidlig intervensjon, fysisk aktivitet og et sunt kosthold, påpeker Evandro Fei Fang-Stavem.

Omfattende studie

Geir Selbæk er forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse og professor i geriatri ved Universitetet i Oslo.

Han mener dette er en svært omfattende studie som kombinerer forskjellige metoder fra ulike materialer; celler, dyremodeller og mennesker. Selbæk mener dette er et godt eksempel på såkalt translasjonsforskning.

– Studien går fra å vise at frukt og grønnsaker både reduserer risikoen for demens og for høye nivåer av en biomarkør for Alzheimers sykdom. Videre undersøker de mekanismene som ligger bak dette, og finner at et stoff som er vanlig i flere typer frukt og grønnsaker, særlig pasjonsfrukt, kan påvirke avfallshåndteringen i cellene på en positiv måte og redusere nivå av markører for demens i dyremodeller. Til slutt viser de at dette stoffet kan passere barrieren mellom blod og hjernevev, noe som er viktig for eventuell senere utvikling av medikamenter og kosttilskudd.

Han peker på at sammenhengen mellom inntak av fargesterke frukt og grønnsaker og mindre demensrisiko er kjent fra før, men at denne studien fordyper seg i mekanismene som kan ligge bak en slik sammenheng. Sviktende avfallshåndtering i cellene, for eksempel gamle mitokondrier, er knyttet både til aldring og til sykdomsprosessen ved demenssykdommer.

– Smaker veldig godt

– Alfa-amyrin som trekkes frem her, er kanskje mest aktuelt som en mulig bestanddel i fremtidige medisiner mot Alzheimers sykdom. Men pasjonsfrukt er i likhet med andre frukter og grønnsaker en viktig del av kosthold som kan bidra til å forebygge kognitiv svikt og demens. En annen fordel med pasjonsfrukt er at det smaker veldig godt. En ulempe er at den produseres langt herfra. Trolig vil andre frukter og grønnsaker som vi har mer av i nærheten, ha større betydning i kostholdet.

Selbæk understreker at vi er langt fra at dette kan være en medisin.

– Som forskerne selv sier, trengs det flere kliniske studier før dette kan regnes som en behandling.

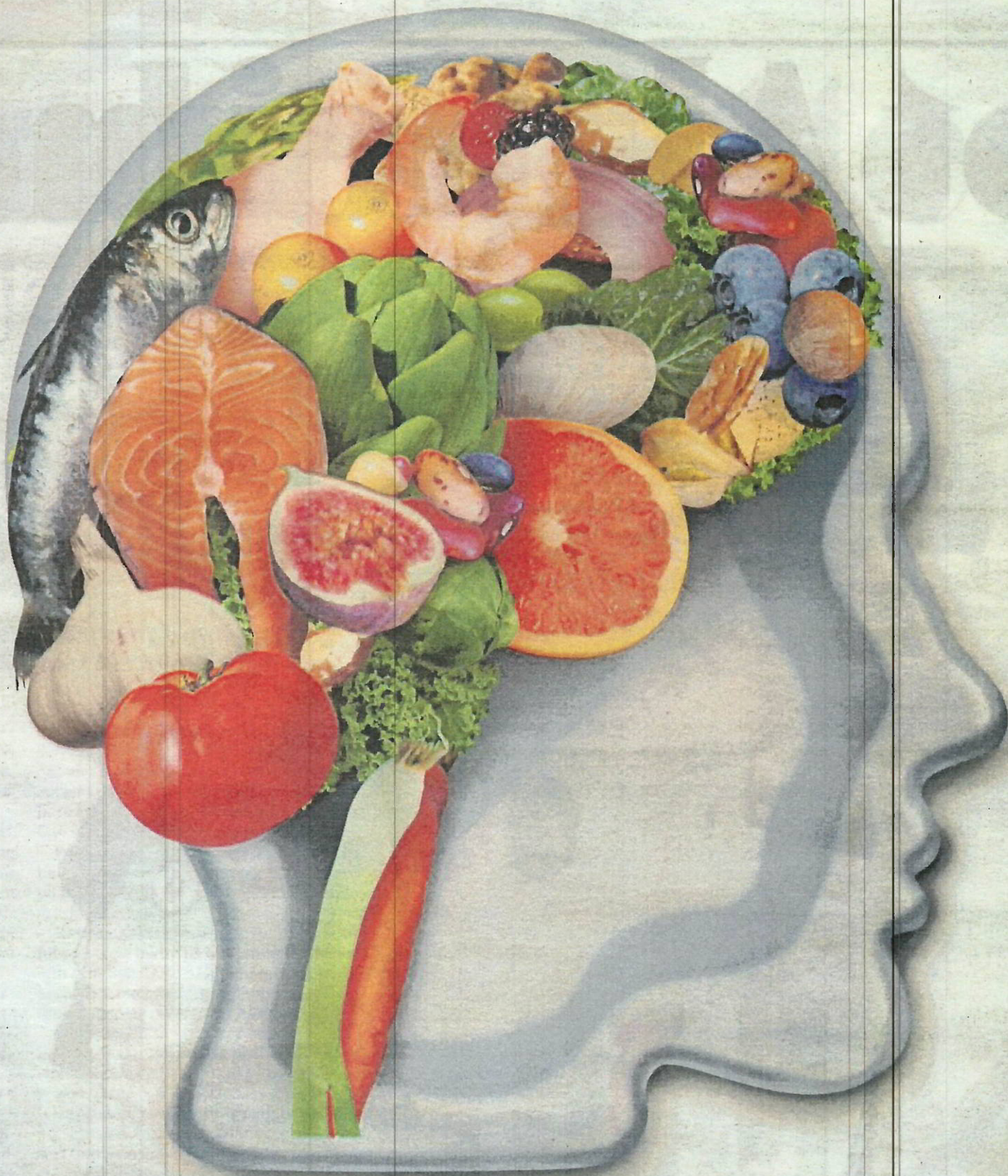
Samtidig mener han at studien er et godt utgangspunkt for å gjennomføre videre forskning på samme område, og for den generelle forståelsen av sykdomsmekanismene ved demens og Alzheimers sykdom.

Til slutt peker Selbæk på at kostholdsradene om å spise mer frukt og grønt generelt er viktige for å ivareta hjernehelset.

PS! Geir Selbæk samarbeider jevnlig med Evandro Fei Fang-Stavem, men har ikke vært involvert i denne studien.

Ultraprosessert mat og demens

● En ny studie publisert i American Journal of Public Health av forskere ved Harvard T.H. Chan School of Public Health fant at et høyt inntak av ultraprosessert mat var forbundet med økt risiko for demens og kognitiv svikt hos eldre amerikanere.



KOSTHOLD OG HJERNE: Ny norsk forskning peker på at et sunt kosthold, og spesielt én type frukt, kan være gunstig for hjernehelset.

Foto: ISTOCKPHOTO

«Det er stadig mer forskningsbasert bevis på at det vi spiser i dag, kan påvirke hjernehelset vår flere år frem i tid.»

Shu-qin Cao, postdoktor ved Universitetet i Oslo

Alzheimers sykdom

● Alzheimer er den vanligste formen for demens. Sykdommen skader hjernen gradvis og gir ofte først problemer med hukommelse, språk, orientering og daglige gjøremål.

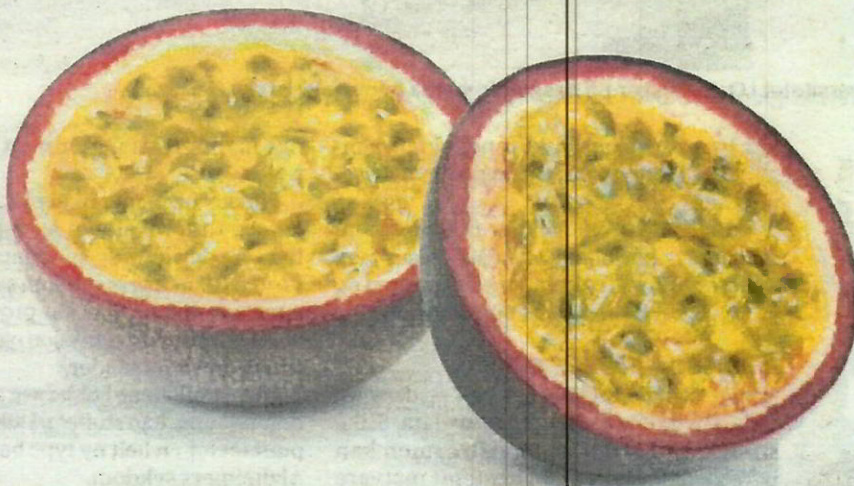
● Risikoen øker med alder. Det finnes ingen kur, men behandling, aktivitet og god oppfølging kan hjelpe mange med å leve bedre med sykdommen.

● WHO anslår at Alzheimer står for 60–70 prosent av demenstilfellene globalt.

Kilde: WHO, FOLKEHELSEINSTITUTTET



Evandro Fei Fang-Stavem
Professor i gerontologi
og nevrovitenskap



PASJONSFRUKT: Denne frukten er sentral i ny norsk forskning ved Universitetet i Oslo.

Foto: ISTOCKPHOTO