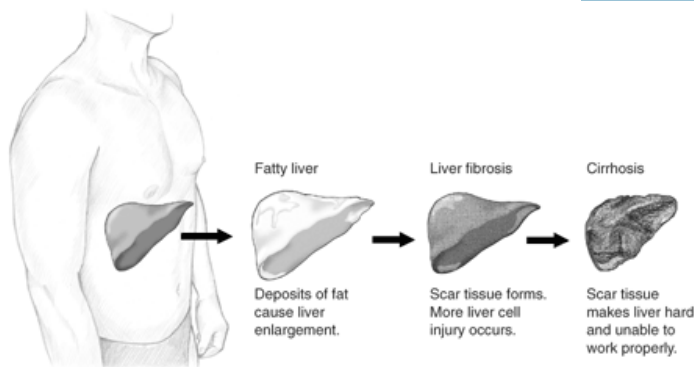


Minimér kulhydratindtaget og UNDGÅ FEDTLEVER

Fedtlever er typisk forbundet med insulin resistens, diabetes og fedme, og kan føre til leverbetændelse, skrumpeliver (cirrose) og levercancer. Ny forskning påviser, at vi ikke længere kun bør fokusere på medicin til at behandle fedtlever, men derimod kan opnå en ganske effektiv behandling gennem kostændring, idet fedtlever sandsynligvis kan undgås, hvis vi sænker vores indtag af kulhydrater.



I en undersøgelse af Dr. Jeffrey Browning fra UT Southwestern Medical Center, lod man to grupper forsøgspersoner indtage én af to kostformer, hhv. en lav-kalorie diæt eller en lav-kulhydrat diæt. Sideløbende med dette lod man en kontrolgruppe følge deres almene diæt. Efter 14 dage skulle det analyseres om deres lever havde ændret dens biokemiske metode, hvormed den skaffede glukose.

Glukose (druesukker) og fedt er begge vigtige substrater, der metaboliseres i leveren og benyttes som energi i kroppens celler. Glukose er det primære kulhydrat vi finder i stivelse fra brød, kartofler, ris, mv., men leveren besidder også en unik evne til selv at producere glukose ud fra mælkesyre, aminosyrer (protein) og glycerol (fra kostens og fedtcellernes fedt: triglycerid) gennem en proces kaldet glukoneogenese.

Undersøgelsens resultater påviste, at de to diæter medførte væsentlige forskelle i leverens glukosestofskifte. Forsøgspersonerne der fulgte en lav-kalorie diæt fik f.eks. 40% af deres glukose fra glykogendepoterne i leveren. Glykogendepoterne består af oplagret glukose fra kosten. Lav-kulhydrat-gruppen fik derimod kun 20% af deres glukose fra glykogendepoterne og resten fra glukoneogenese, gennem en øget glukoseproduktion fra mælkesyre og aminosyrer.

Resultaterne påviser således, at personer der sænker deres kulhydratindtag oplever en ændret metabolisme i leveren i form af en øget glukoneogenese. Hertil kommer, at leveren skaffer den fornødne energi til glukoneogenesen gennem en øget fedtforbrænding. I stedet for at benytte glykogendepoter som glukoselevereadør, benytter personer på en lav-kulhydrat diæt derimod deres leverfedt til at fyre op for produktionen af ny glukose.

Tidligere forskning har påvist en statistisk sammenhæng mellem indtaget af kulhydrater og forekomsten af fedtlever (NAFLD, non-alcoholic fatty liver disease), og Dr. Brownings forskergruppes næste undersøgelse, skal kortlægge hvorvidt de metaboliske ændringer i leveren, som følge af kulhydratrestriktion, kan hjælpe patienter med fedtlever (NAFLD).

Litteratur:

Browning JD et al.: Alterations in hepatic glucose and energy metabolism as a result of calorie and carbohydrate restriction. *Hepatology*. 2008 Nov;48(5):1487-96.

FORSKNINGSMYNT

Af.: Kristian Rosenberg Larsen
PB i Ernæring og Sundhed

Sted.: Sundhedscenter Bornholm