



Per tog makten över Alzheimers sjukdom med livsstil, kost och tillskott

Per Lindberg, läkemedelskemist och docent i organisk kemi, har en lång karriär bakom sig. Mycket tack vare sin bakgrund inom kemi och medicin har han tagit upp en framgångsrik kamp mot begynnande alzheimer.

Text: **Annie Pettersson**
Foto: **Pressbilder, iStock**

Per Lindberg är bland annat en av uppfinnarna bakom Astras Nexium, ett läkemedel som förbättrade behandlingen av refluxsjukdomar. Han har även drivit laboratoriet för kemisk syntes på Farmakologiska institutionen vid Göteborgs universitet, som startades av Nobelpristagaren Arvid Carlsson. I den här intervjun berättar han om sin hälsoresa.

Berätta lite kort om din bakgrund. Vad har du arbetat med?

– Jag är läkemedelskemist och har arbetat på Astra i 30 år. Bland annat var jag med och utvecklade både Losec och Nexium, två läkemedel mot magsår respektive refluxsjukdom som båda blev enorma framgångar, både för patienterna och för Astra.

Hur blev du intresserad av kost och livsstil?

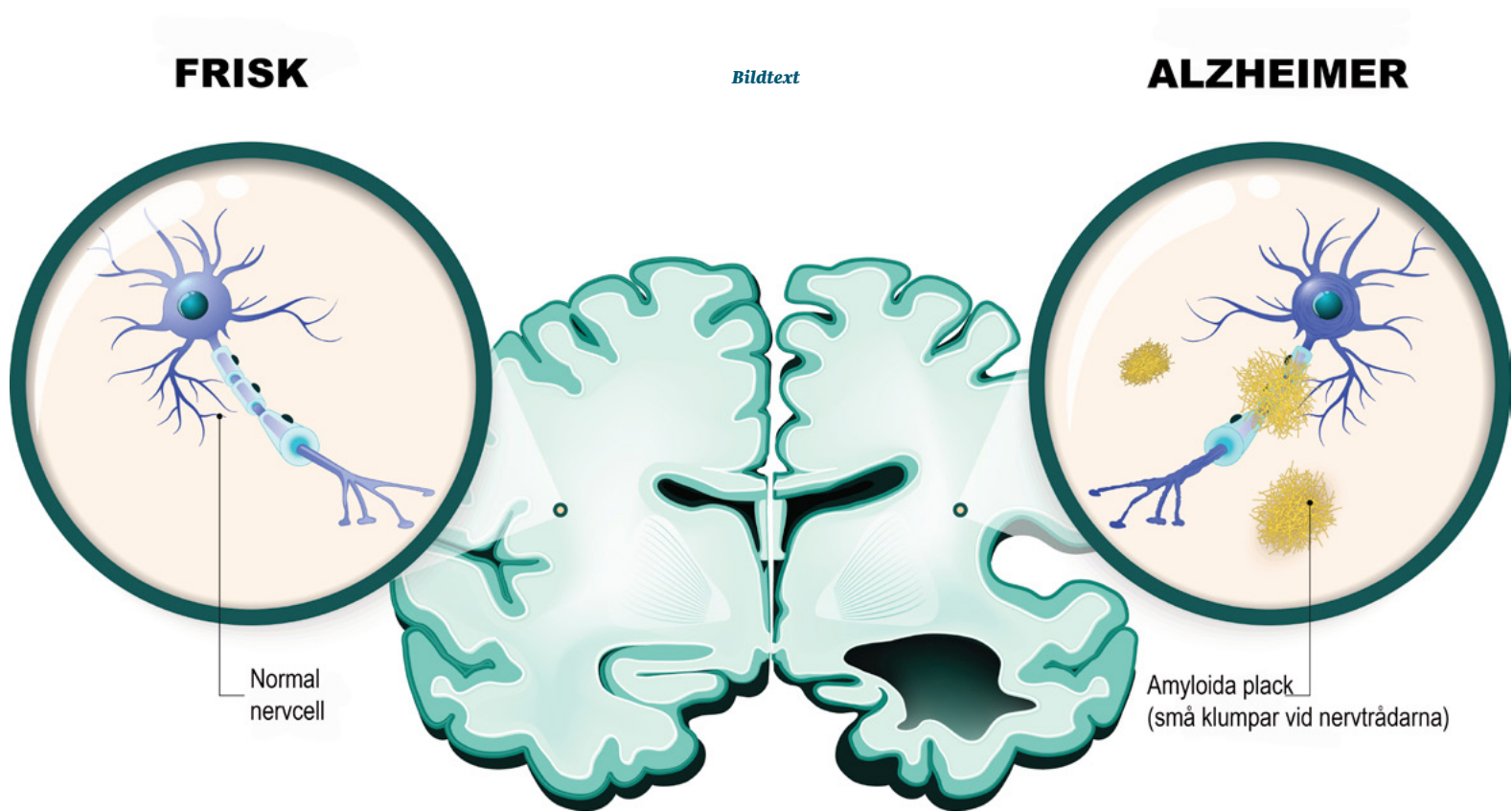
– Det började egentligen med min egen hälsa. Jag sökte vård för min heshet och fick diagnosen Barretts esofagus efter en

gastroskopi. Jag ordinerades själv Nexium på livstid och upprepade undersökningar visade att Nexium faktiskt minskade graden av mina ”Barretts-fläckar”. Samtidigt drogs jag med vissa symtom som helt försvann när jag senare ändrade min kosthållning. Morgonhostan och min kroniska rinnsnuva kom att försvinna när jag bytte kost.

Hur kom du i kontakt med funktionsmedicin?

– Min yngsta dotter, som är intensivvårdssköterska, berättade om funktionsmedicin när min fru blev sjuk i PSP (en neurologisk sjukdom som liknar parkinson). Alla vi tre, och även min frus dotter, gick till den funktionsmedicinska kliniken Funmed tillsammans och gjorde omfattande tester som visade att vi samtliga bland annat hade SIBO, alltså bakteriell överväxt i tunntarmen. Och delvis oväntade näringsbrister – kanske till följd av bakterierna i tunntarmen. Efter behandling och kostförändringar blev vi fria från SIBO.





Bildtext

– Jag hade dock även misstankar om att min långvariga användning av magsyrähämmande läkemedel kunde ha bidragit till de oväntade näringsbristerna. Mitt val blev att på egen hand avsluta livstidsbehandlingen med Nexium. Funktionsmedicin handlar om att identifiera grundorsaker till sjukdomar i stället för att diagnostisera och sedan behandla symtomen, ofta resten av livet.

När började du märka att något inte stod rätt till med kognitionen?

– Det var för några år sedan. Jag märkte att jag började tappa namn för ofta och bytte bokstäver när jag skrev på datorn. Min mamma fick alzheimer, så jag var redan uppmärksam på sjukdomen. Jag sökte vård och fick göra omfattande tester: hjärnröntgen, ryggmärgsprov och minnestester. Resultaten visade förhöjda nivåer av tau-proteiner i ryggmärgsvätskan och vissa mycket små förändringar i hjärnan. Jag var för bra i minnestesterna för att få diagnosen Alzheimers sjukdom, men jag fick ju veta att jag hade markörerna i ryggmärgsvätskan och därmed mycket tidig alzheimer, vilket var exakt det jag hade förväntat mig innan jag sökte mig till vården.

”Jag läste om neurologen Dale Bredesens protokoll mot Alzheimers sjukdom och började äta ketogen kost med låg andel kolhydrater, kombinerat med periodisk fasta. Jag äter mitt första mål vid lunch och mitt sista mål minst tre timmar innan jag går och lägger mig.”

”Kroppen har enorm läkningskapacitet, mycket större än man tidigare trott. Jag är övertygad om att det inte spelar någon roll hur gammal du är. Funktionsmedicin är troligen det enda som är bärkraftigt i längden, många med kroniska sjukdomar kan ofta bli mer eller mindre friska utan medicin, och dessa mediciner blir dessutom allt dyrare för samhället.”

Du har gjort fler kostförändringar sedan diagnosen. Berätta om dem.

– Jag läste om neurologen Dale Bredesens protokoll mot Alzheimers sjukdom och började äta ketogen kost med låg andel kolhydrater, kombinerat med periodisk fasta. Jag äter mitt första mål vid lunch och mitt sista mål minst tre timmar innan jag går och lägger mig. Man fastar 12–16 av dygnets timmar – ett upplägg som kallas Keto Flex 12/3. Jag har också rört mig mot en mer köttbaserad kost, vilket fungerar väldigt bra för mig. Det här har jag hållit på med i fyra år nu.

– Efter tre år fick jag chansen att göra om alzheimertesterna och de visade att provresultaten inte hade förvärrats, vilket är ovanligt vid alzheimer. Jag tror att det beror på livsstilsförändringarna jag gjort, vilket också stämmer överens med Dale Bredesens enastående resultat för tusentals alzheimer-patienter i USA, som han har skrivit om i ett flertal vetenskapliga studier och fallrapporter och i böckerna *The End of Alzheimers Program* och *The First Survivors of Alzheimers*.

Vad tar du för kosttillskott, vad gör dessa och gör du något mer?

– Jag tar flera tillskott som stödjer hjärnans funktion och mitokondriernas energiproduktion:

- **L-serin:** Bryts ned till glycine som används till att bygga upp kroppens viktigaste antioxidant glutation. Från serin bildas även en annan molekyl som är viktig för de epigenetiska processer som förändras vid åldrande.
- **NAC:** N-acetylcystein främjar tillsammans med glycine bildandet av glutation.
- **Karnitin:** Transporterar fettsyror till mitokondrierna.
- **Niacinamid (vitamin B3):** Stödjer energiproduktion i mitokondrierna.

– Jag inspirerades av en studie där patienter med tidig Alzheimers sjukdom förbättrade sin kognition med 29 procent på sju månader med en liknande kombination av tillskott. Företaget som genomförde studien har kopplingar till Karolinska Institutet och har lämnat in patentansökan på tillskottsblandningen.

– Jag tar även en del andra kosttillskott som innehåller vitaminer, metallsalter och antioxidanter. Dessutom är jag noga med att hålla igång min löpträning och gå på gym. Jag försöker också få en god nattsömn, eftersom det är välkänt att detta har stor betydelse för att förebygga alzheimer.

Har du märkt några förändringar sedan du började ta dessa tillskott?

– Jag känner mig piggare än tidigare, men det kan också bero på min kosthållning. Det viktigaste är att mina tester visar att sjukdomen inte har förvärrats de senaste tre åren.

Vad skulle du säga till någon som precis fått en alzheimerdiagnos?

– Starta genast med den enkla metoden att hoppa över frukosten. Då kommer du lätt in i ketos och inom en vecka kommer du märka att du både blir piggare och tappar både hunger och sötsug.

Vad har du som läkemedelskemist för tankar om de läkemedel som industrin tagit fram mot alzheimer?

– De är värdelösa, rätt och slätt. De erbjuder marginell symtomlindring och det läkemedel som det har varit mycket tal om på sistone, Lecanemab, kan dessutom ha allvarliga biverkningar som hjärnblödning. Forskning visar att amyloid-beta, som man försöker angripa med Lecanemab, egentligen är ett slags antibiotikum som skyddar hjärnan mot infektioner.

Vad skulle du säga till någon som är 75+ och tror att det är för sent att påverka sin hälsa?

– Det är absolut inte för sent. Kroppen har enorm läkningskapacitet, mycket större än man tidigare trott. Jag är övertygad om att det inte spelar någon roll hur gammal du är. Funktionsmedicin är troligen det enda som är bärkraftigt i längden, många med kroniska sjukdomar kan ofta bli mer eller mindre friska utan medicin, och dessa mediciner blir dessutom allt dyrare för samhället. ■

LÄSTIPS: *The End of Alzheimers Program* och *The First Survivors of Alzheimers* av Bale Bredesen.

