



# Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen Öckerö HjärtLung

## Månadsträff

Tisdagen den 5 maj 2015  
kl: 17.30 på Solhöjden, Öckerö  
Välkomna!

Kom och var med i vårens hattparad.

### Underhållare

Flottans män kommer igen

### Från månadsmötet

Ordförande René Ahlberg hälsade alla välkomna och tackade de som hjälpt till för att iordningställa bord och stolar. Termosar med kaffe, smörgåsar och rulltårta stod framdukat på borden. Tack för det!

"Det är vår" utbrister René och vårkänslorna tar tag i honom, han fortsätter: "Mitt hjärtas telefon inget nummer har...." och detta brukar fru Lillemor uppleva varje år, så hon är van.

Röda byxorna har han på sig, dagen till ära och varje gång detta händer får han frågan: "Skall du ut och spela golf idag?"

Jag tror att kvällens deltagare höll med honom och kände säkert likadant, att nu är det vår.

### Månadens föreläsare



Jan Asplund, pensionerad tandläkare var inbjuden för att tala om tandvård och tandhälsa och sambandet med hjärtsjukdomar.

Han började med att berätta om tandens uppbyggnad som består av en krona som är den övre synliga delen av tanden och en rot som är den nedre delen av tanden och som fäster i tandkötet och käkbenet. De tre olika lagren består ytterst av emaljen som är kroppens hårdaste vävnad, under denna finns tandbenet som utgör den största delen av tanden och därunder pulpan som är försedd med blodkärl och nerver via rötterna. Rötterna är klädda med tandcement som gjuter fast tänderna i *parodontalfibrerna* för att hålla tanden på plats i käkbenet.

Munnens hälsa påverkar allmänhälsan. Samtidigt kan en nedsatt allmänhälsa och vissa typer av mediciner eller behandlingar påverka munnens hälsa negativt.

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen Öckerö HjärtLung



Föreningen Öckerö

**HjärtLung**

Ge oss ditt stöd

Gåvofondens Bankgiro är 741-0236

Idag vet vi att det troligtvis finns ett samband mellan dålig munhygien, inflammationer i tandkötet och ett antal av våra vanligaste folksjukdomar, t.ex. hjärtkärl sjukdomar, stroke, diabetes och luftvägssjukdomar. Den förebyggande tandhålsvården intar en viktig position i det allmänna hälsoarbetet, vilket gör besöken och munhygienkontrollerna hos tandläkaren och tandhygienisten ytterst viktiga.

Den bakterieansamling som förekommer på tänder och i tandköttsfickor består av ett stort antal olika bakteriearter. I en frisk tandköttsficka kan mer än 1000 bakterier förekomma och hos en person med tandlossning (*parodontit*) kan antalet bakterier uppgå till långt mer än 100 000 000 i en sjuk tandköttsficka.

**Parodontit** (tandlossning) är en samling inflammationssjukdomar som påverkar bindväven invid och omkring tänderna. Parodontit innebär en fortlöpande nedbrytning av benvävnaden runt tänderna som kan leda till tandlossning och tandförlust om den lämnas obehandlad.

Sjukdomen orsakas av bakterier som fäster på och växer på tandytorna (*plack eller biofilm/mikrobiologisk plack*), speciellt i området under tandköttskanten. Inflammationen leder till att ben och bindväv bryts ner, tandfästet försämras. Generellt sagt kan förlopad bennivå inte återfås, men sjukdomen kan hindras om man tar bort det som orsakar inflammationen, d.v.s. bakterierna.

Detta görs oftast av tandhygienist, men den dagliga tandborstningen är mycket viktig för att inte bakterierna skall återkomma. För att åtgärda djupa fickor eller försöka återfå bennivå om benet brutits ner i vinkel kan parodontal kirurgi göras, detta utförs av tandläkare.

### **Diagnostik**

Tandläkare och tandhygienist kan diagnostisera parodontit genom att inspektera benvävnaden runt tänderna. Detta görs med hjälp av en fickmätningssond där fickorna runt tanden mäts.

Diagnos ställs även med röntgenbilder där bennivån mäts för att kunna urskilja hur långt gången parodontiten är.

### **Genetiska faktorer och personlig livsstil**

Trots att de olika formerna av parodontit är bakteriella sjukdomar, finns det en rad faktorer som påverkar sjukdomens svårighetsgrad. Viktiga riskfaktorer innefattar rökning, dåligt kontrollerad diabetes, och ärftliga (genetiska) faktorer. Man bör också vara extra noggrann med borstning och tandtråd då man vet att någon i familjen lider av parodontit. För att undvika parodontit skall man dagligen borsta tänderna och använda tandtråd. Endast borstning räcker inte eftersom plack och tandsten bildas även mellan tänderna. Munskölj kan inte heller avlägsna plack mellan tänderna.

**Gingivit** (blödande tandkött) är tandköttsinflammation som uppstår på grund av plack. Gingivit är den vanligaste formen av tandköttsproblem och drabbar 40-85% av alla vuxna och barn. Detta är en reversibel inflammationsprocess som på två till tre veckor kan tillbakabildas om plackmängden reduceras

### **Orsaker**

Gingivit uppstår på grund av plack. Plack består av mikroorganismer som koloniserar ytan på tandkött och tänder. Om mikroorganismer får ligga kvar orörliga organiserar de sig och bildar plack. Plack orsakar ett inflammatoriskt svar i tandkötet som ger upphov till symptomen för gingivit. Största riskfaktorn för att drabbas av gingivit är dålig munhygien men även dålig kost, rökning, åldrande, vissa läkemedel, stress och systemiska sjukdomar (ex diabetes) är bidragande orsaker.

### **Symptom**

Gingivit orsakar en inflammation i tandkötet som kan märkas i form av rodnad, svullnad och blödningar, särskilt vid rengöring med exempelvis tandtråd, samt dålig andedräkt.

### **Behandling**

Gingivit motverkas genom att regelbundet använda tandborste och tandtråd. Studier har visat att probiotika, *Lactobacillus reuteri* Prodentis, kan minska blödning i tandkötet med 85% i kombination med tandborstning. Regelbundna besök bör göras hos tandläkare eller tandhygienist minst vartannat år för att undersöka tandkötet och ta bort eventuell tandsten.

**Plack** är en tunn och vanligtvis färglös bakteriebeläggning på tänderna. Om den inte avlägsnas kan den orsaka karies eller gingivit. Beläggningen bildas nästan helt av bakterier (huvudsakligen streptococcus mutans och anaeroba organismer), med varierande sammansättning beroende på platsen i munnen. De mikroorganismer som finns i plack är alla naturligt förekommande i munhålan, och är normalt ofarliga. Men om inte regelbunden tandborstning sker så innebär det att mikroorganismerna kan bygga upp ett tjockt lager. Mikroorganismerna närmast tandytan ställer om till anaerob andning som medför bildning av syror som skadar tandytan, och sedan tandkaries. Placken som byggs upp kan också bli mineraliserad och bilda tandsten.

**Tandsten** är en hårdnad beläggning på tänderna. Tandsten bildas av plack och mineraler. Plackens råa yta erbjuder ett idealt substrat för vidare plackbildning, som i sin tur kan leda till inflammation i tandköttet, gingivit och även tandlossning, parodontit. Kalkbildningen sker i frånvaro av adekvat tandhygien. Har den en gång bildats, sitter den vanligen för hårt på tänderna för att kunna tas bort med vad som är tillgängligt i ett normalt hem. Tandsten avlägsnas hos en tandhygienist eller tandläkare, med ultraljud och specialinstrument.

### **Stärkt samband mellan parodontit och hjärtrisk**

#### **The Ingress**

En amerikansk prospektiv studie på närmare 40 000 kvinnor stärker sambandet mellan parodontit och hjärt-kärlsjukdom.

#### **The Content**

Beläggen för ett samband mellan parodontit och hjärt-kärlsjukdom blir allt fler och allt starkare. Nu kommer ett riktigt tungt belägg från amerikanska Women's Health Study, WHS, där närmare 40 000 sjukvårdsutbildade kvinnor utan tidigare hjärtkärlsjukdom, 45 år eller äldre, har följts sedan inkluderingen i studien 1992–1995, i snitt 15,7 år. Studien har tittat både på dem som hade parodontit vid studiestarten och dem som utvecklade det under studiens gång.

Studien visar tydligt att det finns gemensamma riskfaktorer mellan parodontit och hjärt-kärlsjukdom eftersom de som hade eller fick parodontit också var äldre, oftare var överviktiga eller feta, oftare var rökare eller före detta rökare och motionerade mindre.

Dessutom hade de oftare högt blodtryck, diabetes och högt kolesterolvärde.

Men även justerat för allt detta hade de kvinnor som var drabbade av parodontit en tydligt förhöjd risk att också drabbas av hjärt-kärlsjukdom där riskökningen var 27 procent för dem som hade parodontit vid studiestarten och 40 procent för dem som utvecklade det under studiens gång.

Forskarnas slutsats är att nydebuterad parodontit ger en minst lika stor risk för framtida hjärt-kärlsjukdom som befintlig parodontit hos medelålders kvinnor.

*Hjärtligt tack till Jan Asplund !*

---

## **En påminnelse**

### **Vårresa**



Tisdagen den 12 maj gör vi en gemensam rundtur med PRO - Göteborg- Onsala - Lindome -

**Avgång:** Lilla Varholmen kl:08.00  
**Återkomst:** Lilla Varholmen kl:18.00

*Resansvarig  
Stellan Eliasson*

Underhållningen vid kvällens möte bestod av en "musikquiz", sammanställd av vår kassör Elisabeth Bryngelsson tillsammans med Kjell-Ove och Kent.



12 mer eller mindre kluriga frågor knutna till de musikstycken som framfördes, skulle besvaras.

Varje fråga hade 1, X, 2-alternativ så det blev en kombination av kunskap, välgrundade gissningar eller ren tur som skulle ge svaren.

Vi bjöds på en rad välbekanta visor, många med västkustanknytning och flera med nya roliga texter.

Elisabeth var innan frågesporten började orolig att frågorna skulle vara för svåra, en oro som visade sig vara ogrundad.

När svaren räknats samman hade vi sex kuponger med alla rätt så att en improviserad skiljeomgång med gissning på musikanternas skonummer (!) fick tillgripas för att kora segrarna! Stort tack till Kjell-Ove och Kent för fin sång och gitarrspel och ett roligt inslag vid mötet.



## Kulturresa

Russinsällskapet inbjuder till en ny buss- och båttur till Fjällbacka och skärgården till Smögen, måndagen den 8 juni. Samling kl:07.40 vid Pinan där bussen väntar.

Vi åker till Fjällbacka där vi får en guidning och lunch. Ca. kl:13.00 går vi ombord på båten vars kapten och musiker ger oss en trevlig guidad tur genom Sotenkanalen och skärgården i ca. tre (3) tim. till Smögen. Vi är hemma ca. kl:18.00.

Tag gärna med vänner!

Pris: 890 kr. Anmälan snarast.

Anmälan är bindande efter den 1 juni.

För mera information kontakta:

Elisabet Hellekant tel: 962342

Ingrid Scherman tel: 968594

## Välkomna!



De första resultaten av världens största vetenskapliga utvärdering av den omdiskuterade dieten 5:2 är nu klar.

Alla går ner i vikt av dieten, men hälsoeffekterna skiljer sig från person till person.

Allra bäst funkar dieten för personer med högt blodtryck och övervikt.

Filmen som sändes på Vetenskapens värld med Michael Moseley fick stort genomslag i Sverige. I filmen testade läkaren Michael Moseley att halvfasta under en begränsad period för att se hur hans värden förändrades - något som gav resultat.

Mycket nöjd Kerstin Brismar professor i diabetesforskning på Karolinskauniversitetssjukhuset blev också intresserad och testade dieten. Efter det beslutade hon sig för att göra en studie där 100 försökspersoner skulle delta under sex månader.

Nu har första gruppen fastare hunnit halvägs, med ett resultat som Brismar är mycket nöjd med.

- 99 procent av fastarna har gått ner i vikt, minskat i bukfetma och fettmassa. Men alla går inte ner i midjemått och effekterna varierar mycket från person till person.

Det varierande resultatet syns i att en försöksperson gått ner tolv kilo, medan en annan bara gått ner ett kilo. Men även de som inte tappat lika mycket i vikt har fått förbättrade hälsovärden.

### *Minskade kalorier - bättre hälsa.*

Ingen har tidigare undersökt så här många personer som varvar ätdagar med fastedagar, däremot vet forskarna sedan länge att om man minskar kaloriintaget och äter mindre är det bättre för hälsan långsiktigt. En teori varför det är så kan bero på att lägre kaloriintag minskar nivån av en tillväxtfaktor som kallas IGF1

Det innebär i så fall att färre kalorier skulle leda till sänkt IGF1 och att det skulle få kroppen att laga sina egna celler i stället för att bilda nya. Om det också fungerar med periodisk fasta är man inte säker på ännu, men i den pågående studien har man kunnat se mönster som tyder på att IGF1-värdena hos försökspersonerna blivit lägre av fastediäten.

En positiv aspekt med 5:2 är att det är enkelt att följa och av de 60 personer som hittills gått med i studien är det bara en som hoppat av. Det vanligaste är annars att 20 procent brukar hoppa av i den här typen av studier.

- Enligt min erfarenhet från arbetet med patienter är det väldigt svårt för många att äta mindre varje dag, säger Kerstin Brismar. Men det här, att varva ätande och fastande, klarar fler av.

Först om ett år beräknas studien vara helt färdigställd, men då är hon övertygad om att man kan se exakt för vem dieten verkligen gör skillnad.

**IGF1** = Insulin-like growth factor-1  
(speglar tillväxthormonsöndringen över dygnet).

*Källa: Hälsoliv*

### *5.2 Köttfärsblandning med wokade grönsaker - 368 kcal*

100 g Blandfärs  
50 g Gul Paprika  
50 g Harricovert  
100 g Morot  
50 g Broccoli  
1/2 msk olivolja  
Salt, peppar, valfri krydda

1. Stek upp köttfärsen tills den är genomstekt. Krydda med salt, peppar och valfria kryddor som chili, timjan eller tacokryddor.
2. Hacka grönsakerna och fräs i en halv matsked olivolja.
3. Blanda ihop och du har en färdig 5.2 fastemåltid som mättar bra!

Vi, även maken tycker att metoden fungerar mycket bra. Vi började med 5:2 i december, 2013 och har lyckats gå ner ca 17 kg var. Vi har fortfarande fredagsmys och något gott att äta till helgen, så man behöver inte försaka något av livets goda.

Börja nu det är aldrig försent hälsar  
Christina & Kenneth Quick.

*Lycka till !*

## Pizza med Tomat, Rödlök & Mozzarella (2 pers)

340 g Blomkål  
1 Ägg (85 kcal)  
50 g Mozzarella  
2 tsk Parmesan  
2 Vitlöksklyftor  
2 Tomater  
3 Rädisor  
1/2 rödlök  
Basilika, Oregano  
Chiliflakes, Salt, Peppar



Förvärm ugnen till 210 C, lägg in en pizza sten eller en ugnsplåt med bakplåtspapper.  
Mixa blomkålen i en matberedare till fina smulor  
Kör blomkåls smulorna i mikron i 5 till 6 minuter, eller tills de är mjuka.

199 Kcal /person

Lägg blomkålen i en stor skål och tillsätt ägget under omrörning annars kan det koagulera, tillsätt hälften av mozzarellan, Parmesanen, örterna, de pressade vitlöksklyftorna, salt och peppar. Blanda väl, till en ganska kompakt deg men fortfarande krämig.

Placera degen på plåten och tryck ut den till en cirkel, cirka 12,5 cm i diameter och 1,5 cm tjock. Baka i 15 till 20 min. tills den är gyllen brun och fin.

Placera först de skivade tomaterna på degen, strö över lite chiliflakes, lägg på vitlöksskivorna, rödlöken och rädisorna, salta och peppra, lägg sedan över den andra hälften av mozzarellaskivorna så att det täcker pizzan. Baka i 10 min. tills toppingen bubblar och osten har smält. Lägg på färsk oregano eller basilika blad och servera.

6					9	5		
4		3	5	8				
	5		6				8	
	3						7	
		8				3		
	9						6	
	7				8		3	
				1	3	2		7
		9	4					5

### SUDOKUREGLER

Varje rad, vågrätt och lodrätt, skall innehålla siffrorna 1-9.

Varje liten markerad "låda" på 3 x 3 rutor måste också innehålla siffrorna 1-9.

### Lösning på Nr 2, 2015

7	4	3	5	9	6	2	8	1
6	8	1	3	2	4	7	5	9
5	9	2	7	8	1	6	3	4
1	7	8	9	4	2	5	6	3
2	6	4	8	3	5	9	1	7
9	3	5	6	1	7	4	2	8
8	1	6	4	5	9	3	7	2
3	5	9	2	7	8	1	4	6
4	2	7	1	6	3	8	9	5

### Våryra

*Tjohej, lilla vän, nu är roligt att leva  
när våren nu åter är här igen.  
Nu grönskar gräset bland kulle och skreva  
och lärkan den slår sina drillar igen.  
Nu insekter surrar och blomdoft sig sprider  
och fåglarna kvittrar när solen har tänts.  
Nu vår är i luften, det är härliga tider,  
nu kärlekens lågor i hjärtat har tänts.  
"hillared"*



Vi samarbetar med (SV) vid våra aktiviteter.

#### Ansvarig:

Lillemor Landekrans, tel: 967067



#### Ansvarig utgivare:

Christina Quick, (chq) tel:967997,

e-mail:christina@quick.nu

Foto:chq

**Manusstopp den 10 maj**