

Samtal med Kerstin ang kosttillskott -

Feb 2024

Jag vill skicka en länk (denna chat) till mina föräldrar att läsa. Chatten ska innehålla (populär)vetenskapliga diskussioner kring följande fyra supplement:

1. Gurkor (curcuminextrakt)
2. Ashwagandha
3. NAD+
4. Kreatinpulver

Doseringen jag rekommenderade är, dagligen:

1. 450 mg
2. 1200 mg
3. 500 mg - med liposome för ökad bioleverans
4. 3 gram

Översikt

1. Gurkmeja (curcuminextrakt)

Vad det är: Curcumin är den aktiva ingrediensen i gurkmeja, en krydda som kommer från växten *Curcuma longa*. Det är välkänt för sina antiinflammatoriska och antioxidativa egenskaper.

Vetenskapliga fynd: Studier har visat att curcumin kan bidra till att minska inflammation och smärta i samband med vissa tillstånd som artrit. Det har också potential att förbättra hjärnfunktion och minska risken för hjärnsjukdomar tack vare dess antioxidativa egenskaper. Dock har bioabsorptionen varit ett problem; curcumin absorberas dåligt av kroppen, men detta kan förbättras med hjälp av ämnen som piperin (från svartpeppar) eller genom att ta det i form av liposomala produkter.

Dosering: Den rekommenderade dagliga dosen på 450 mg ligger inom det intervall som studier har funnit vara effektivt, särskilt när det tas med något som förbättrar upptaget.

2. Ashwagandha

Vad det är: Ashwagandha är en adaptogen ört som traditionellt används inom ayurvedisk medicin. Den anses hjälpa kroppen att hantera stress och främjar även generellt välbefinnande.

Vetenskapliga fynd: Forskning stöder användningen av ashwagandha för att minska stress och ångest, förbättra sömnkvaliteten, och möjligtvis förbättra muskelstyrka och återhämtning. En dos på 1200 mg dagligen ligger väl inom de intervall som studerats och visat sig vara effektivt för dessa syften.

3. NAD+

Vad det är: NAD⁺ (Nikotinamidadenindinukleotid) är en viktig kofaktor i alla levande celler som spelar en central roll i energimetabolismen och cellernas åldrandeprocesser.

Vetenskapliga fynd: Supplementering av NAD⁺ har diskuterats som ett sätt att främja hälsosamt åldrande och förbättra metaboliska funktioner, givet dess roll i sirtuineraktivitet och reparation av DNA. Användningen av liposomala former för att öka bioleveransen är intressant, eftersom NAD⁺ i sig kan ha begränsad absorption när det tas oralt. En dos på 500 mg med liposomer kan potentiellt öka tillgängligheten av NAD⁺ för kroppens celler.

4. Kreatinpulver

Vad det är: Kreatin är en naturligt förekommande förening som spelar en viktig roll i energiproduktionen under snabba och intensiva former av träning.

Vetenskapliga fynd: Kreatin är ett av de mest forskade tillskotten och har konsekvent visat sig öka muskelmassa, styrka, och prestation i olika typer av träning. En daglig dos på 3 gram är effektiv för att upprätthålla förhöjda muskelkreatinnivåer efter en inledande laddningsfas och anses vara säker för långtidsanvändning hos de flesta individer.

För mer detaljerad information och studier, rekommenderas det att konsultera vetenskapliga publikationer och databaser som PubMed eller Google Scholar. Dessa källor kan ge tillgång till de senaste forskningsrönen och kliniska studierna kring dessa tillskott.

För detaljerad information om curcumin (gurkmejaextrakt) och dess fördelar, dosering samt eventuella biverkningar kan du utforska [Examine.com](https://www.examine.com). De har en omfattande sammanställning av studier som täcker effekter på olika hälsotillstånd, inklusive inflammatoriska sjukdomar, typ 2-diabetes, och dess roll i att förbättra antioxidanta enzymer och blodvärden.

Lite djupare

1. Gurkmeja (tyvärr blev det inget här)

2. Ashwagandha (Withania somnifera)

Ashwagandha, en adaptogen ört känd från Ayurvedisk medicin, används för att förbättra energi, övergripande hälsa och för att minska inflammation, smärta samt ångest. Den bidrar till att normalisera kortisolnivåer, vilket minskar stressresponsen, och har visat sig minska inflammation och cancer risker, förbättra minnet, immunfunktionen samt ha anti-åldrande egenskaper.

Dosering

Doseringen varierar, men forskning har använt dagliga doser från 120–5,000 mg av en rotextrakt. En vanlig dosering är 600 mg dagligen, uppdelat på två doser, en på morgonen och en på kvällen. Det är dock viktigt att notera att optimal dos kan variera beroende på individuella faktorer och specifika hälsomål.

Biverkningar

Ashwagandha anses vara säkert för de flesta, men kan i vissa fall orsaka gastrointestinala störningar, diarré, samt kräkningar och illamående. Personer med sköldkörtelproblem bör rådgöra med sin läkare innan de tar ashwagandha eftersom det kan påverka sköldkörtelfunktionen. Det rekommenderas även att gravida, ammande och personer med autoimmuna sjukdomar bör konsultera en läkare innan användning.

Det är viktigt att välja tillskott som är oberoende testade och verifierade av en extern organisation för att säkerställa produktens kvalitet och säkerhet.

För ytterligare detaljerad information och forskning om ashwagandha, rekommenderas det att besöka källor som [Examine.com](https://www.examine.com) och [Cleveland Clinic](https://www.clevelandclinic.org) för att få en omfattande översikt över vetenskapliga studier och rekommendationer.

3. NAD⁺ tillägg: fördelar, dosering och säkerhet

NAD⁺-tillskott har väckt intresse för dess potential att stödja cellulär hälsa, metabolism och livslängd. Här är en sammanfattning av vad jag hittade om fördelarna, rekommenderade doser och säkerhetsöverbäganden för NAD⁺-tillskott, inklusive nikotinamidribosid (NR) och nikotinamidmononukleotid (NMN).

Fördelar

- Mitokondriell funktion: Tillskott kan återställa mitokondriell funktion, avgörande för energiproduktion och allmän hälsa.
- Kardiovaskulär hälsa: Bevis tyder på potential för att reparera blodkärl och hantera riskfaktorer för hjärtsjukdomar som högt blodtryck och kolesterol.
- Muskelfunktion: Ökade NAD⁺-nivåer kan förbättra muskelstyrkan och mitokondriell biogenes.
- Cell- och DNA-reparation: Kosttillskott kan förbättra kroppens förmåga att reparera skadat DNA, en nyckelfaktor för att förhindra cellulärt åldrande.
- Kognitiv funktion: Studier indikerar förbättringar i kognitiva funktioner, vilket kan erbjuda skydd mot neurodegenerativa sjukdomar.
- Vikthantering: NAD⁺ kan hjälpa till att reglera stress- och aptitrelaterade hormoner, vilket påverkar viktökning relaterad till åldrande.

Doseringsrekommendationer

- Allmän vägledning: Doseringen varierar beroende på vilken prekursor som används, där NR och NMN är de vanligaste. Doserna varierar från 100 mg till 1 200 mg per dag, med 250 till 300 mg per dag som vanliga utgångspunkter. Men högre doser upp till 6 000 mg har använts, även om de kan komma med betydande biverkningar.
- Skräddarsydd dosering: Optimal dosering beror på individuella faktorer som ålder, hälsotillstånd och ämnesomsättning. Yngre individer och de med högre ämnesomsättning kan behöva olika doser jämfört med äldre vuxna. Tillstånd som diabetes, metabola störningar eller höga fysiska aktivitetsnivåer kan kräva högre doser för effektivitet.

Säkerhet och biverkningar

- NAD+-tillskott tolereras i allmänhet väl. Däremot kan biverkningar uppstå, särskilt vid högre doser. Vanliga biverkningar inkluderar illamående, rodnad, benkramper och ökade blåmärken, även om dessa vanligtvis är milda.
- Kroniskt tillskott med NR har visat sig tolereras väl hos friska medelålders och äldre vuxna, utan några allvarliga biverkningar rapporterade.

Val och användning av tillägg

- Effektiviteten av NAD+-tillskott kan påverkas av typen av tillskott (prekursor vs. booster), kombination med andra ingredienser och tillförselmetod (t.ex. kapslar, tabletter, sublinguala droppar).
- Börja med lägre doser och justera baserat på personlig respons och mål. Att övervaka din kropps reaktion och rådgöra med en sjukvårdspersonal kan hjälpa till att skräddarsy tillvägagångssättet efter dina behov.

Sammanfattningsvis erbjuder NAD+-tillskott lovande fördelar för hälsa och livslängd, men individuella behov och svar varierar. Samråd med en sjukvårdspersonal för att utveckla en personlig plan rekommenderas för att maximera fördelarna samtidigt som riskerna minimeras. Välj alltid högkvalitativa kosttillskott från välrenommerade källor för att säkerställa säkerhet och effektivitet.

För detaljerade studier och fynd, se källor som Dr. Axe, Nature Communications och Longevity Technology för omfattande insikter om NAD+-tillägg.

För att ge dig en fortsättning på informationen om NAD+ på svenska:

Fördelar

- Mitokondriell funktion: Tillskott kan återställa mitokondriefunktionen, vilket är avgörande för energiproduktion och hälsa.
- Kardiovaskulär hälsa: Det finns bevis för att tillskott kan hjälpa till att reparera blodkärl och hantera riskfaktorer för hjärtsjukdomar som högt blodtryck och kolesterol.
- Muskel funktion: Ökade NAD+ nivåer kan förbättra muskelstyrka och mitokondriell biogenes.
- Reparation av celler och DNA: Tillskott kan förbättra kroppens förmåga att reparera skadat DNA, en nyckelfaktor i att förebygga cellulärt åldrande.
- Kognitiv funktion: Studier tyder på förbättringar i kognitiva funktioner, vilket potentiellt erbjuder skydd mot neurodegenerativa sjukdomar.
- Vikthantering: NAD+ kan hjälpa till att reglera hormoner relaterade till stress och aptit, vilket påverkar viktökning relaterad till åldrandet.

Doseringsrekommendationer

- Allmän vägledning: Doseringen varierar beroende på vilken föregångare som används, där NR och NMN är de vanligaste. Doseringar sträcker sig från 100 mg till 1 200 mg per dag, med vanliga startpunkter på 250 till 300 mg per dag. Högre doser upp till 6 000 mg har använts, men de kan komma med betydande biverkningar.
- Anpassning av dos: Optimal dos beror på individuella faktorer som ålder, hälsostatus och metabolisk hastighet. Yngre individer och de med högre metaboliska hastigheter

kan kräva olika dosering jämfört med äldre vuxna. Tillstånd som diabetes, metaboliska störningar eller hög fysisk aktivitetsnivå kan kräva högre doser för effektivitet.

Säkerhet och biverkningar

- NAD⁺ tillskott tolereras generellt väl. Biverkningar kan dock förekomma, särskilt vid högre doser. Vanliga biverkningar inkluderar illamående, rodnad, benkramper och ökad blåmärken, även om dessa är vanligtvis milda.
- Kroniskt tillskott med NR har visat sig vara väl tolererat hos friska medelålders och äldre vuxna, utan rapporterade allvarliga biverkningar.

Val och användning av tillskott

- Effektiviteten av NAD⁺ tillskott kan påverkas av typen av tillskott (föregångare kontra booster), kombination med andra ingredienser och leveransmetod (t.ex. kapslar, tabletter, sublinguala droppar).
- Börja med lägre doser och justera baserat på personlig respons och mål. Att övervaka kroppens reaktion och konsultera en vårdgivare kan hjälpa till att skraddarsy tillvägagångssättet efter dina behov.

Sammanfattningsvis erbjuder NAD⁺ tillskott lovande fördelar för hälsa och livslängd, men individuella behov och svar varierar. Att konsultera en vårdgivare för att utveckla en personlig plan rekommenderas för att maximera fördelarna samtidigt som riskerna minimeras. Välj alltid högkvalitativa tillskott från pålitliga källor för att säkerställa säkerhet och effektivitet.

Viktiga överväganden vid val av NAD⁺ tillskott

När du väljer NAD⁺ tillskott är det viktigt att överväga vilken typ av föregångare eller booster som ingår. Varje form har sina egna fördelar och potentiella användningsområden baserat på individuella hälsomål. Nicotinamidribosid (NR) och nicotinamidmononukleotid (NMN) är populära föregångare som kroppen kan omvandla till NAD⁺. Dessa har visat sig vara väl tolererade och effektiva i prekliniska och kliniska studier. Kombinationstillskott, som inkluderar NAD⁺ föregångare tillsammans med andra föreningar som stödjer NAD⁺ metabolism och cellfunktion, kan också vara ett alternativ att överväga.

Administrationssätt

Administrationssättet för tillskottet, såsom kapslar, tabletter, sublinguala droppar eller intravenös infusion, har också betydelse för biotillgänglighet, bekvämlighet och absorptionshastighet. Det är viktigt att välja ett tillskott som matchar din livsstil och dina preferenser för att säkerställa optimal användning och effektivitet.

Bästa praxis för NAD⁺ tillskott

För att uppnå optimala resultat med NAD⁺ tillskott är det klokt att börja med lägre doser och gradvis öka vid behov. Detta tillvägagångssätt låter kroppen anpassa sig och minimerar risken för biverkningar. Var uppmärksam på hur din kropp reagerar på tillskottet och justera

doseringen eller tillskottsregimen efter behov för att optimera resultaten. Samråd med en vårdgivare kan ge personlig vägledning som är anpassad efter dina behov och mål.

Kvalitet och renhet hos tillskott

Välj NAD+ tillskott från pålitliga källor för att säkerställa renhet, styrka och säkerhet. Produkter som genomgår tredjepartstestning och följer god tillverkningssed (GMP) är att föredra för att minska risken för föroreningar eller ineffektiva formuleringar.

Avslutande tankar

NAD+ tillskott erbjuder ett lovande sätt att stödja cellulär hälsa, metabolism och allmänt välbefinnande. Genom att noggrant överväga olika faktorer som ålder, hälsostatus, livsstil och individuella behov kan du maximera fördelarna med NAD+ tillskott samtidigt som du minimerar potentiella risker. Att hålla sig uppdaterad med den senaste forskningen och utvecklingen inom NAD+ tillskott kan ytterligare förbättra din förmåga att utnyttja dess terapeutiska potential.

Kom ihåg att lyssna på din kropp och anpassa din tillskottsregim därefter. Om du upplever några negativa effekter eller obehag, är det viktigt att omedelbart konsultera med en vårdgivare.

4. Kreatinmonohydrat

Kreatinmonohydrat är ett populärt kosttillskott som används för att förbättra muskelprestanda, öka muskelmassan och stödja återhämtning efter träning. Det är mest effektivt för kortvariga, högintensiva aktiviteter som styrketräning och sprint. Kreatin fungerar genom att öka produktionen av ATP, som är en viktig energikälla för muskelkontraktioner. Detta leder till förbättrad prestation och kan även bidra till bättre hjärnfunktion hos äldre personer, inklusive förbättrat korttidsminne och resonemang.

Dosering

Ett vanligt doseringsschema börjar med en "laddningsfas" där du tar cirka 0,3 g/kg kroppsvikt per dag i 5-7 dagar, följt av en underhållsdos på 3-5 g per dag. Laddningsfasen är inte nödvändig för alla, och konstant daglig dosering utan laddning har också visat sig vara effektiv. Timing för intag av kreatin är inte avgörande, men vissa studier tyder på att post-workout kan vara fördelaktigt.

Fördelar

Förutom att förbättra träningsprestanda och muskeltillväxt, kan kreatin också:

- Snabba på muskelåterhämtning genom att aktivera satellitceller som hjälper till att läka mikroskador i muskelfibrer.
- Öka nivåerna av anabola hormoner som insulin och testosteron, vilket bidrar till muskeltillväxt.
- Förbättra hydreringen i muskelcellerna, vilket kan främja muskeltillväxt.

Säkerhet och Biverkningar

Kreatin anses vara säkert för långvarig användning, med få rapporterade biverkningar. De vanligaste biverkningarna är viktökning på grund av ökad vattenretention i musklerna. Det finns inga bevis för att kreatin orsakar uttorkning, magbesvär, eller skadar njurarna hos friska individer.

Det är viktigt att konsultera en vårdgivare innan du börjar ta kreatin, särskilt om du har befintliga hälsotillstånd eller tar andra mediciner.

Sammanfattningsvis är kreatin ett välforskat tillskott som erbjuder många fördelar för de som vill förbättra sin fysiska prestation och muskeltillväxt. Som med alla kosttillskott, bör det tas med hänsyn till rätt dosering och efter samråd med en vårdgivare.

För djupare insikter och forskningsreferenser, se källorna från Cleveland Clinic, [Examine.com](https://www.examine.com), och [Muscle & Strength](#).