

## Guide vid APO E4-genetik

### Vad och varför?

APOE är involverad i omsättningen av så kallade lipoproteiner. APO E4-genetik kan öka risk för bl.a. demens. Men risken går att styra och minimera med kost och livsstil.

Den vanligaste genetiken för APOE (apolipoprotein E) är APO E3/E3. Men istället för en eller båda E3 kan man istället ha E2 eller E4. Kortfattat kan man säga att APO E4 är en kvarleva från den tid då vi var mer lika aporna, och mer anpassade till att leva i träd och äta växtdelar. Med APO E4-genetik har man svårare att omsätta animaliska fetter, i synnerhet nyare fetter såsom fett från mejeriprodukter och fett från spannmålsuppfödda djur, inklusive fläsk.

### Att sluta med eller minimera

- Processad mat (fabrikat)
- Snabba kolhydrater
  - Du bör minska mat som bildar triglycerider i kroppen. Detta inkluderar stora mängder snabba kolhydrater och särskilt socker och sockerarten fruktos
  - Lågt insulin viktigt <https://4health.se/56-insulinkanslighet---vad-spelar-den-for-roll-om-jag-inte-har-diabetes>
  - Mild ketos fördelaktigt <https://4health.se/avsnitt-12-ketos-ketoner-fettdrift-epilepsi-bebisar-alzheimers-och-parkinsons>
  - Lågt homocystein fördelaktigt
- Mejeriprodukter
- Kött och särskilt fett från spannmålsuppfödda djur
- Toxiner i allmänhet (rökning, alkohol, besprutningsmedel mm)

### Att börja med eller öka

- Intag av grönsaker och antioxidanter. Kosten bör i huvudsak vara grönsaksbaserad
- Enkelomättat fett som olivolja, nötter
- Omega-3, särskilt DHA viktigt
- Äggula och lever är bra, och dessutom bra näringstata animalier att komplettera den växtbaserade kosten med
- Kortkedjiga/ medellånga mättade fetter är okej. MCT-olja går bra, och i måttliga mängder kokosolja och kokosgrädde
- Ät gärna skaldjur som proteinkälla pga. steroler - särskilt krabba, mussla, ostron
- Använd antioxidanrika kryddor såsom gurkmeja
- Kurkumin, resveratrol mm kan vara bra som tillskott
- SIRT 1 viktig <http://4health.se/?s=sirt> . Denna påverkar du positivt med bl.a. fasta och antioxidanrika livsmedel såsom oliver, grönt te, grönkål, örter mm.
- Arbeta med din tarmhälsa. Gör gärna ett test att utgå ifrån i form av ett GI map (<https://4health.se/mage-tarm> ) och lyssna även på podcastavsnitten om tarmfloran, t.ex. <https://4health.se/128-forbatta-tarmfloran-sa-gor-du>
- Fasta. "mild ketos" är att föredra.
  - Uppnås gärna genom t.ex. 16:8-fasta. Sluta gärna äta senast 17-18-tiden varje dag. Oavsett rekommenderas minst 12h fasta/dygn så att kroppen hinner städa

- Periodvis längre fasta kan också vara hälsosamt <https://4health.se/268-fasta-autofagi-hur-fasta-haller-dig-frisk-sa-funkar-det> och <https://4health.se/fasta-och-fasting-mimicking-diet>

## Andra saker att tänka på

- Reglera:
  - Inflammation <https://4health.se/143-inflammation-sa-lever-du-antiinflammatoriskt>
  - Hormonell balans
  - Toxiner
  - Vanliga virus som HPS (Herpes), HPV etc

## Övrigt

- Eventuella tillskott skraddarsydda för dig beroende på just din genetik och näringsstatus (<https://4health.se/naringsstatus> och <https://4health.se/dna-genetik> )
- Eventuell behandling beroende på just din tarmflora eller infektioner (<https://4health.se/mage-tarm> )

## Tänk på

Vid frågor kan du boka tid för konsultation <http://4health.se/kost-halsoradgivning-1h>

## Källor / Läs vidare / Lyssna

Lyssna på podcastavsnitt från 4Health med Anna Sparre. Förutom länkar i ovan riktlinjer så är följande avsnitt att rekommendera:

- <https://4health.se/215-peter-wilhelmsson-radda-din-hjarna-fran-demens>
- <https://4health.se/33-forebygga-bromsa-och-reversera-alzheimers-demenssjukdomar>

Bredesen är en internationell expert gällande APOE4. Här är t.ex. ett bra klipp med honom: <https://m.youtube.com/watch?v=s86wpaF-7XI>