

Han lämnade vårdcentralen – öppnade mottagning inom Functional Medicine

Peter Martin var mitt uppe i sin ST-utbildning i allmänmedicin då han gick in i väggen och blev sjukskriven för utmattningssyndrom. Vägen tillbaka har varit tuff, men också spännande och lärorik. Övriga möten och händelser ledde honom in på nya spår.

I dag driver han Sveriges andra läkarmottagning inom Functional Medicine i centrala Göteborg.

Längst upp på berget Kungshöjd ligger Peter Martins läkarmottagning. För länge sedan växte här hundratals ekar, om-



Peter Martin

ringade av den gamla stadsmuren. Utsikten är milsvid och marken historisk. Kungshöjd är ett av tre berg inom vallgraven i Göteborg och var en gång i tiden ett strategiskt viktigt försvarsområde.

I dag är dock ekarna borta och ersatta av vackra bostadskvarter från 1900-talets början. Här finns också affärsstråk och privata läkarmottagningar.

Det var i december 2014 som Peter Martin flyttade in i sina nya lokaler och några veckor senare kom de första patienterna.

Mottagningen, FunMed, erbjuder tjänster inom Functional Medicine, en vetenskapsbaserad utveckling av skolmedicinen som är på stark frammarsch i USA, men som fortfarande är relativt okänd i Sverige. Vid sidan av Peter Martins mottagning i Göteborg, driver läkaren Cecilia Fürst, specialist i allmänmedicin, en mottagning i Ystad med inriktning på Functional Medicine.

– Människor hittar hit, trots att jag inte satsat så mycket på marknadsföring. Många av dem som kommer har blivit tipsade om min mottagning av tidigare patienter, säger Peter Martin.

Ett högt pris

Mycket har hänt sedan han beslutade sig för att lämna sin anställning på en vårdcentral i Västra Götalandsregionen. Det har varit några omvälvande år och som så ofta började den nya resan med en krasch.

Låt oss backa bandet.

I november har det gått fyra år sedan han tvingades stanna bilen vid en vägkant. Han hade just lämnat sitt arbete på en vårdcentral i Västra Götalandsregionen och var på väg i bil till lasarettet i Borås för en månads ST-tjänstgöring på reumatologiska kliniken. Plötsligt kände han en stark, obehaglig känsla. Han blev rädd. Den första tanken var att bita ihop och ändå fortsätta till Borås. Men kroppen lydde inte, det var som om armarna inte satt ihop med kroppen och han fick en märklig upplevelse av att det var någon annan som körde bilen.

Där och då förstod han att något var fel, allvarligt fel. En lång sjukskrivning följde. Diagnos: utmattningssyndrom.

Egentligen var det en bekräftelse på de symtom han under en längre tid hade känt: sömnstörningar, yrsel, koncen-

trationssvårigheter, darningar, värk i leder, iskalla händer, sviktande minne. För att komma ihåg saker hade han varit tvungen att använda sig av post-it lappar.

– Jag kämpade på in i det sista, tillät mig inte att känna efter. Jag tror att det är väldigt vanligt bland läkare att bita ihop och framhärda. Många är prestationsinriktade och har en självkänsla och identitet som är starkt kopplad till yrket. Min erfarenhet är att många läkare mår dåligt i dag. Jag känner flera jätteduktiga kollegor, medkännande och noggranna, men som är trötta och som väljer att arbeta deltid för att klara av sitt jobb. Det är också vanligt med självmedicinering för att orka igenom tunga perioder. Det är ett högt pris som många betalar.

Kostförändring

Under sin sjukskrivning fick Peter Martin god hjälp av företagshälsovården, psykologer och Institutet för stressmedicin. Efter en längre tids rehabilitering kunde han påbörja sin arbetsträning och vägen tillbaka till läkaryrket igen.

– Men jag ville inte tillbaka till stressen på vårdcentralen och det sätt man arbetade på. Jag var övertygad om att jag aldrig mer skulle arbeta som läkare.

Det var under den här tiden som han kom i kontakt med människor som var intresserade av kost och ett mer holistiskt förhållningssätt. Peter Martin tog del av forskning om kost- och näringslära och lät sig inspireras av läkaren Andreas Eenfeldt ("kostdoktorn"), författare till boken "Matrevolutionen".

– Det var en omskakande upplevelse. Först kunde jag inte riktigt ta till mig det jag läste, det var så omtumlande. Men jag kollade upp referenser och insåg att det han skrev var väl underbyggt. Jag bestämde mig för att själv pröva att lägga om min kost, upp vuxen som jag är på O'boy och Hönökaka med messmör.

Redan efter en vecka på strikt lågkolhydratkost med högt



se.fotolia.com

NÅGRA GRUNDSTENAR I FUNKTIONSMEDICIN:

- Varje patient är unik och därför skräddarsys behandlingen efter individens biokemi, genetik och livsvillkor
- Systembiologiskt synsätt. Kroppens inre fysiologi består av många sammankopplade nätverk som inte kan behandlas var för sig.
- Baseras på ett patientcentrerat förhållningssätt med fokus på funktion snarare än på sjukdomar och diagnoser.
- Behandlingen syftar till att återställa biokemisk, psykisk och strukturell balans.
- Mötet med patienten sker med ett holistiskt förhållningssätt där många olika aspekter av en människa tas med i utredning och behandling; hur patientens historia, fysiska och sociala miljö samspelar med genetik, mental- och känslomässig hälsa, näringsstatus, kosthållning och livsstil.

fettintag (LCHF) märkte han en drastisk skillnad. Plötsligt kände han sig piggare, hjärnan klarnade upp och han behövde inte längre ta lika många vilopauser som tidigare. Efter några veckor hade han också förlorat de överflödiga "gubbkilona" runt magen. En annan effekt var att den ospecifika ledvärken, som varit ett smärtsamt gissel under många år, försvann. Även besvären från magtarmkanalen dämpades.

– Jag har haft IBS sedan tonåren och det har periodvis varit jättejobbigt. Bara genom att ändra min kost kunde jag bli av med många av mina besvär och det blev så klart ett uppvaknande. Jag blev nästan maniskt intresserad av kost- och näringslära och kom 2014 i kontakt med Functional Medicine, säger Peter Martin.

På svenska används begreppen funktionell medicin och funktionsmedicin. Men, enligt Peter Martin, speglar de svenska översättningarna inte riktigt det engelska begreppet.

– Jag har valt att använda det engelska begreppet Functional Medicine för att tydligt visa på min koppling till Institute for Functional Medicine i USA. På svenska föredrar jag "Funktionsmedicin" eftersom det i grunden handlar om att titta på funktioner i kroppen och inte i första hand sjukdomar. Det finns dock en risk att "Funktionsmedicin" kan förväxlas med Bild- och funktionsmedicin, vilket ju är något helt annat.

Epidemi av kroniska sjukdomar

Peter Martin insåg ganska snart att han på allvar ville fördjupa sig i funktionsmedicin och hitta ett nytt sätt att arbeta som läkare. Han lämnade sin anställning och valde att fortbilda

sig inom bland annat kost- och näringsmedicin. Han deltog även i ett flertal utbildningar vid The Institute for Functional Medicine i USA.

– Det finns ett enormt stort och växande intresse för funktionsmedicin. I USA finns ett politiskt stöd på hög nivå, bland annat stödjer paret Bill och Hilary Clinton Functional Medicine och de har banat vägen för en ökad medvetenhet om behovet av ett nytt paradig.

Det finns cirka 100 000 läkare världen över som valt att utbilda sig inom funktionsmedicin; utbildningar ges såväl i USA som i Europa.

Kortfattat vilar funktionsmedicin på en holistisk syn där många olika aspekter av en människa tas med i utredning och behandling; det vill säga hur patientens historia, fysiska och sociala miljö samspelar med genetik, mental- och känsligmasig hälsa, näringsstatus, kosthållning och livsstil. Även själsliga aspekter tas med, faktorer som på kort och lång sikt kan påverka en människas hälsa.

– Fokus ligger inte på att dämpa sjukdomssymtom utan att hitta *underliggande* orsaker till varför en enskild person drab-

bats av sjukdom och ohälsa. Det handlar också om att stödja och skapa förutsättningar för kroppens egen läkningsförmåga, säger Peter Martin.

Han är nogna med att understryka att många fantastiska framsteg har ägt rum när det gäller att behandla akuta trauman och sjukdomar. Nya metoder och behandlingar har revolutionerat vården av patienter med exempelvis infektionssjukdomar, HIV och cancer. Men, menar Peter Martin, när det gäller att ta om hand patienter med kroniska sjukdomar som orsakas av sättet vi lever på, står hälso- och sjukvården många gånger handfallen. Trots att majoriteten av alla sjukdomsfall orsakas av vår livsstil är det mycket lite fokus på nutrition i dagens hälso- och sjukvård.

– Ett stort problem är att man fortfarande bara läser ca åtta timmars dedikerad näringslära på flera läkarprogram. Jag förstår att läkare känner sig otillräckliga och till och med hotade när patienter ofta kan mer än professionen. Detta behöver vi ändra på.

I USA lever cirka 133 miljoner människor, eller varannan vuxen amerikan, med en eller flera kroniska sjukdomar orsa-

Annons

kade av livsstilen. Globalt orsakar icke smittsamma sjukdomar (NCD) mer än 75 procent av alla dödsfall.

– Vårt hälso- och sjukvårdssystem är inte rustat för att ta hand om de bakomliggande orsakerna till att kroniska sjukdomar och syndrom uppstår, säger Peter Martin.

Disputerat i farmakologi

Han tog läkarexamen vid Göteborgs universitet 1992 och disputerade 1998 vid Institutionen för farmakologi. Han fortsatte sedan som forskare och delägare i A Carlsson Research AB. Här arbetade ett 30-tal forskare inom medicin, farmakologi, kemi, statistik och biomedicinsk analys med att utveckla framtidens läkemedel mot neurologiska och psykiska sjukdomar. Men efter några år längtade han tillbaka till läkaryrket och bestämde sig för att bli specialist i allmänmedicin. Han har aldrig ångrat val av yrke och han stortrivs med sin nya inriktning.

– Redan när jag i slutet på 90-talet gick jour på en medicinklinik undrade jag ofta vad jag gjorde där. Jag kände en stark frustration över att de patienter jag träffade var så sjuka. Det kändes så hopplöst ineffektivt att lappa och laga trasiga människor och jag längtade redan då efter att kunna arbeta mer preventivt.

Omfattande kartläggning

Peter Martin öppnar dörren till sitt mottagningsrum. Ljuset flödar in genom de markhöga fönstren och vid ett höj- och sänkbart skrivbord visar han de internetformulär som patienter får fylla i före ett nybesök. Det omfattar 300 detaljerade frågor om bland annat ärftlighet, symtom, kost, sömn, motionsvanor och livssituation.

– Redan innan patienten kommer hit har jag fått en bra



Beroende på patientens besvär och historia, tas även i regel omfattande laboratorieprover som skickas utomlands för analys.



se.fotolia.com

bakgrundsbild. Själva patientbesöket tar i regel cirka 90 minuter och då gör jag mycket av det man gör vid en vanlig undersökning på en vårdcentral. Men jag tittar även på tecken till näringsbrist som man kan se på huden, naglarna och munnen. Jag gör även bioimpedansanalyser för att mäta vattenbalans och kroppens sammansättning av fett och muskler.

Beroende på patientens besvär och historia, tas även i regel omfattande laboratorieprover som skickas till England, USA och Tyskland för analys. Det dröjer i regel cirka två till tre veckor innan provsvaren är klara.

– Vid sidan av sedvanliga prover letar man efter funktionsmässiga brister på vitala mineraler och vitaminer, man tar avföringsprov, mäter hormoner, fettsyror, aminosyror, energi-metabolism och markörer för oxidativ stress.

– Det är alltid lika spännande och jag blir ofta överraskad av resultaten.

Näringsfattig mat

Mycket av den mat vi äter är näringsfattig och innehåller dessutom ofta socker, kemikalier och tillsatser som orsakar biokemiska obalanser i kroppen. Det här tar den traditionella vården ofta inte så stor hänsyn till, menar Peter Martin, trots att relativt små obalanser kan orsaka ohälsa och allvarlig sjukdom på sikt.

Peter Martin ber i regel även patienter att ta avföringspro-

ver tre dagar i följd, bland annat i syfte att upptäcka eventuell obalans i tarmfloran (dysbios) på grund av exempelvis parasiter och patogena bakterier.

Studier talar för att bakomliggande dysbios kan vara orsaken till vissa former av IBS, en folksjukdom med begränsade behandlingsmöjligheter. I en artikel i Läkartidningen (2015;112: DF71) presenteras patientfall som blivit symtomfria efter tillförelse av mikrobiota. I artikeln föreslås även dysbios som en tänkbar bakomliggande orsak till autoimmunitet, astma, metabola syndromet, ischemisk hjärtsjukdom och Crohns sjukdom.

– Inom Functional Medicine har vi ett stort fokus på mag-tarmkanalens flora. Vi har cirka 500 bakteriestammar i vår mage. Bakterierna som har funnit med oss i hundratusentals år och utvecklats i ett ekologiskt system, gör så mycket mer än vad vi tidigare har förstått och förmodligen förstår. Rubbas ekobalansen, till exempel på grund av antibiotikabehandling kan det ge smärtyllda besvär och sjukdomstillstånd.

Patienter med oklara diagnoser

Peter Martin berättar om några av de patienter som sökt hjälp vid mottagningen. Det kan handla om patienter med diffusa besvär som är svåra att diagnostisera och som ofta får vandra runt i vården. En av patienterna, en kvinna, hade sökt hjälp på sin vårdcentral och man hade utifrån hennes besvär tagit hormonprover för att kolla sköldkörtelfunktionen.

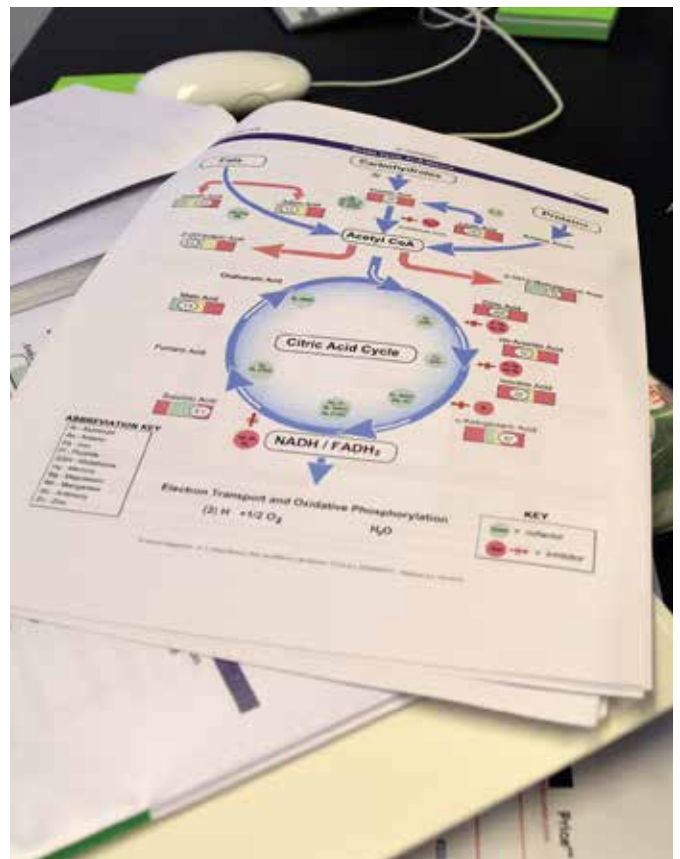
– Testresultatet visade normala värden. Men man hade inte tittat på antikroppar mot sköldkörteln. När vi på mottagningen testade detta så visade det sig att kvinnan hade antikroppar som visade tecken på en begynnande sköldkörtelsjukdom. Istället för att vänta fem till tio år innan sjukdomen är fullt utvecklad, går vi tidigt in och behandlar i preventivt syfte, säger Peter Martin.

– De viktigaste rekommendationerna gäller då kostförändringar och kosttillskott som dels skall dämpa den autoimmuna aktiviteten, men också skydda sköldkörteln och optimera dess funktion.

En annan patient som varit sjukskriven av och till i 14 år sökte hjälp för sin utmattning. En noggrann kartläggning uppvisade bland annat brister på viktiga mineraler och vitaminer. Patienten rekommenderades också en histaminfattig kost. Histamin finns exempelvis i surkål, i lagrade kött- och mejeriprodukter som salami och lagrade ostar samt i rödvin.

– För att histamin ska vara oskadligt är det viktigt att det snabbt bryts ner i tarmen. Nedbrytningen görs av ett enzym som heter diaminoxidas, eller DAO. Ju mindre mängd av DAO, desto svårare har kroppen att bryta ned histaminet och man kan då drabbas av matintolerans, säger Peter Martin. Histaminintolerans är orsaken till en mängd olika symtom och en ökad medvetenhet bland svenska läkare skulle kunna hjälpa många patienter.

Redan efter ett par veckor med en kombination av bland



Citronsyracykeln, ett led i cellens utvinning av användbar energi ur olika näringsämnen.

annat kostomläggning och vitamin- och mineraltillskott, hade kvinnan fått tillbaka energin.

Citronsyracykeln

Peter Martin bläddrar och tar fram en illustration med färgglada cirklar, pilar, symboler och förkortningar. Den något komplicerade bilden föreställer citronsyracykeln, ett led i cellens utvinning av användbar energi ur olika näringsämnen, den så kallade cellandningen.

– Hälso- och sjukvården tar i regel inte så mycket hänsyn till citronsyracykeln, trots att den är en grund för kroppens energi. Får vi inte i oss tillräckligt med näringsämnen och om det fattas viktiga mineraler, aminosyror, fettsyror, vitaminer och annat uppstår störningar i cellernas metabolism. På sikt leder det till sjukdom.

Vid stress, påpekar Peter Martin, ökar behovet av näringsämnen som till exempel C-vitaminer, B-vitaminer och magnesium.

– Till skillnad från många andra däggdjur har vi inte förmågan att bilda C-vitamin då vi utsätts för stress. Lever vi under stark stress och dessutom äter en bristfällig kost, får vi inte i oss de mängder av C-vitamin som krävs för att hålla oss friska.

En get till exempel, producerar 13 gram C-vitamin dagligen och kan öka produktionen flerfaldigt om den utsätts för stress.

Mot bakgrund av patientens historia, enkätsvaren, resultaten från hälsoundersökningen och labproverna, tittar Peter Martin tillsammans med patienten närmare på vilka åtgärder som behöver vidtas.

– Många lever ett prestationsinriktat och stressigt liv med för lite sömn och för mycket alkohol och fel kost med för mycket snabba kolhydrater. Det är klart att många far illa av det här sättet att leva. Men vi är inte bara kropp utan även psyke. Fler och fler blir intresserade av meditation och märker att det är ett viktigt verktyg för att komma i balans och må bättre.

– Tyvärr krävs det för de flesta människor att man fått hälsoproblem innan man får motivation att göra något åt sin destruktiva livsstil. Jag hade gärna träffat fler symtomfria människor som vill ha en grundlig kontroll av sin hälsostatus i preventivt syfte.

Epigenetik

Vår hälsa beror till viss del på våra gener, men till största delen beror den på vilka livsstilsval vi gör, menar Peter Martin och refererar till forskningsfältet epigenetik. Det är ett hett forskningsområde som har kommit att förändra synen på genetik.

Epigenetik beskrivs ofta som länken mellan arvets och miljöns betydelse för vilka egenskaper eller sjukdomar vi utvecklar.

– Forskare börjar mer och mer förstå vilken betydelse miljön har för vilka gener som slås på eller av. Det har visat sig att vi har en stor möjlighet att påverka den här mekanismen utifrån sättet vi lever. Vid varje livsstilsval kommunicerar vi med våra gener och celler. Det spelar alltså roll för vår hälsa vilken mat vi äter, hur mycket vi stressar, om vi sover tillräckligt och om vi är fysiskt aktiva. Eftersom 70 till 90 procent av våra kroniska sjukdomar orsakas av vår livsstil, har vi också stor möjlighet att påverka och förebygga sjukdomsutveckling, säger Peter Martin.

Han berättar om en typ av möss, agoutimöss, som dör tidigt på grund av fetma, diabetes och cancer. När forskarna gav mössen extra tillskott av zink, folat, metionin och B12 födde de friskare ungar som levde längre och slapp många av föräldrarnas sjukdomar.

Peter Martin upplever att det finns ett stort intresse i Sverige för Functional Medicine. Fler och fler patienter från olika delar av landet hör av sig. Det kostar dock en rejäl slant, mellan cirka 5 000 och 20 000 kronor, att ta del av utredning och behandling.

– Javisst, det kan låta mycket. Men om det handlar om din hälsa och att förebygga sjukdom är det kanske inte så dyrt. Många köper nya bilar för hundratusentals kronor eller åker på dyra utlandssemester. Det handlar till viss del om vilka prioriteringar du vill göra, säger Peter Martin.

Annons

Han vill gärna intressera fler läkare.

– Jag skulle gärna vilja ha fler läkare som patienter, men också som kollegor. Jag är helt övertygad om att hälso- och sjukvården i framtiden alltmer kommer att hämta kunskap och behandlingsmetoder från Functional Medicine. Vi har inte råd att låta människor bli sjuka. Det är effektivare om vi kan hjälpa dem att åtgärda grundorsakerna till sin ohälsa, säger Peter Martin.

EVA NORDIN
Journalist

VILL DU VETA MER OM FUNCTIONAL MEDICINE?

Läs mer på:

<https://www.functionalmedicine.org>

<http://my.clevelandclinic.org/services/center-for-functional-medicine>

Du kan även kontakta Peter Martin på: peter@funmed.se