

Slip ud af vintermørket

Savner du lyset? Heldigvis er det snart vintersolhverv. Vi kan også selv gøre en masse for at holde modet oppe i de mørke måneder.

HJÆLP TIL HUMØRET

CHRIS MACDONALD
PER MARQUARD OTZEN (TEGNING)

Resten af mit liv vil jeg reflektere over, hvad lys er«, skrev Albert Einstein i 1917. Lys, livets kilde, er central i de fleste kulturer. Alt liv på Jorden er på en eller anden måde afhængig af solens stråler. Med lysets hast nærmer vi os årets korteste dag – vintersolhverv. På engelsk hedder det *winter solstice*. Ordet *solstice* kommer fra latin, og *winter solstice* betyder, 'solen står stille om vinteren'. I år er det 22. december.

Det er et par år siden, jeg begyndte at fejre vintersolhverv. Jeg synes, det er en god dag at være taknemmelig på – allerede dagen efter vil solen få lov at skinne lidt længere end dagen før.

Alle de lange, mørke dage kan have en negativ effekt på velværet. Mange oplever at være lidt nede i vintermånederne, og der er faktisk en medicinsk diagnose, som man på engelsk kalder SAD (*Seasonal Affective Disorder*), der sjovt nok også er ordet for 'ked af det'. Meget passende, for diagnosen dækker over, at man føler sig ked af det eller direkte får depressionslignende symptomer i de mørke vintermåneder i en sådan grad, at det påvirker ens hverdag. I områder, hvor vinteren er lang og mørk, som i Danmark, er det relativt almindeligt.

Solen påvirker humørhormonerne

Vores humør bliver påvirket af en kompleks kombination af sollys, melatonin (sovnhormon) og serotonin (hormon, der forbindes med at være vågen og i godt humør). Når mørket falder på, stiger dit melatonin-niveau. Så snart dagslyset melder sin ankomst om morgenen, falder melatonin-niveauet igen.

Serotonin-niveauet stiger, når du bliver udsat for klart lys – en afgørende grund til, at humøret typisk er højere om sommeren. Hormonet danner basis i nutidens mest populære og succesrige former for antidepressiv medicin, *selective serotonin re-uptake inhibitors* (SSRI). De hjælper det naturligt producerede serotonin med at blive længere i blodet, så dit humør og energiniveau forbliver højt. Men medicin bør altid være sidste udvej, og for mange er det blå vinterhumør ikke invaliderende, men irriterende. Så, hvad kan vi gøre naturligt?

Få mere lys i lampen

Som sagt kan det øge serotonin-niveauet, når vi udsættes for klart sollys. Men i vintermånederne er det som bekendt ikke sollys, vi har mest af her i landene mod nord. God forskning viser, at mennesker, der lider af vinterdepressioner, kan opleve bedring med en kraftig lampe, der kan simulere sollys. Flere firmaer har særlige sollyslignende lamper i deres sortiment, og hvis man føler, at humøret tager et dyk i vintermånederne, så er det en rigtig god investering.

Spis dig glad i den rette mad

Interessant nok tiltrækkes vi af kulhydrater, når serotonin-niveauet er i bund, for kulhydrater kan styrke serotonin. Men de fleste går helt galt i byen med deres valg af kulhydrater. De tyer ofte til produkter med et højt indhold af raffineret

sukker, f.eks. slik, sodavand, kager og en lang liste af junkfood. Det vil få blodsukkeret til at stige med raket fart – og derefter falde helt ned under gulvbrædderne. Humøret følger med – på både op- og nedturen – og humør og energi ender derfor med at være helt i bund, for energi er lig med humør.

For meget hurtigt sukker stresser kroppens energireguleringsystem. Det får kroppen til at udskille en stor dosis insulin, der er et hormon, der gør det muligt for cellerne at optage den høje mængde sukker i blodbanen. Når blodsukkeret stiger hurtigt, får det oftest kroppen til at overvurdere, hvor meget insulin, der skal til. For meget insulin i blodet får blodsukkeret til at falde til under normalt niveau. Resultatet er, at ens energi er helt i bund, man har svært ved at koncentrere sig, og ofte føler man sig sulten igen. Typisk prøver man at løse problemet med lidt mere slik eller kage, og den dårlige energicyklus er i gang.

Men hvilken effekt har al denne insulin og sukker på humørhormonerne og hjernen? Slik, chokolade og sodavand indeholder milde opiater, der er stoffer, der får hjernen til at frigive dopamin, som får os til at føle os godt tilpas. Effekten er dog kortvarig, og det, som vi i virkeligheden lægger mærke til, er, når 'suset' falmer. Så selv om humøret måske får et løft af junkfooden, vil det efterlade dig med energien i bund og i dårligere humør, end da du begyndte.

Den store insulinrespons, der er resultatet af sukkeroverbelastningen, sætter også hjernens serotonin-niveau over styr. Det er nemlig ikke kun sukker, som insulin får musklerne til at optage. Det stimulerer dem også til at optage særlige aminosyrer, der er de små byggesten, som proteiner består af. Men ikke alle aminosyrer bliver optaget i musklerne. En af dem, der ikke gør, er tryptophan.

Tryptophan er en vigtig brik for serotonin. Når en sending tryptophan når hjernen, stiger serotonin-niveauet. Det giver generelt bedre humør, og at man føler sig afslappet. Kan du se, hvordan der tegner sig et skidt billede? Du er i dårligt humør, måske fordi du ikke har set solen i længere tid, og der er lavvande i din hjernes serotonin-niveau. Din krop ved, at kulhydrater kunne hjælpe med at få en dosis tryptophan til hjernen, som kan hjælpe med at give serotonin-niveauet et hak op. En trang til kulhydrater er skabt.

Vores forfædre var ikke omgivet af stort set uendelige mængder superraffinerede kulhydratrige spiser som kager, slik og chokolade. Men det er vi! Så væbnet med en trang til kulhydrater griber vi ofte noget sødt, fordi hjernen husker det dopaminkick, vi fik sidste gang (lyder lidt som afhængighed). Efter at vi har spist den su-



perpotente sukkergodbid, skyder blodsukkeret i vejret med raket fart. Det samme gør insulin, og vores hjerne bliver oversvømmet med tryptophan. Selv om humøret måske stiger et par grader i en periode på grund af dopaminen og den øgede mængde serotonin, er mængden helt hen i skoven. Vi får for meget af det gode.

Målet er i stedet at holde serotonin-niveauet rimelig konstant i stedet for at skabe store udsving. Det kan gøres, hvis vi spiser en moderat mængde protein i vores kost, og hvis insulin-niveauet på samme måde er moderat og konsekvent. Spis flere mindre måltider i løbet af dagen (store måltider giver store insulinudsving), og spis masser af komplekse kulhydrater, inklusive grøntsager, fuldkorn, bønner, linser, kerner, nødder og en moderat mængde hele frugter.

Mad med masser af fibre er også godt, for det hjælper med at fremme en langsom og jævn frigivelse af glukose i blodbanen, og dermed en moderat insulinreaktion, der igen giver en konsekvent levering af tryptophan til hjernen. Dermed får humøret et konstant løft af de gode egenskaber i maden i stedet for en pludselig rakettur efterfulgt af et gevaldigt fald.

Glem ikke din omega 3

Ud over at spise masser af fuldkorn, grøntsager og frugter, så prøv at sikre dig,

at du får nok af de sunde omega 3-fedtsyrer. Bl.a. fisk og nødder som valnødder og mandler (usaltede og ikke stegt i olie) er gode kilder.

Forskning viser, at tilstrækkelige mængder omega 3-fedtsyrer kan hjælpe med at få humøret i vejret og bekæmpe depression. Mennesker, der led af depression, fik dagligt en dosis på 1 gram omega 3-fedtsyrer, f.eks. i form af torskelevertran, i 12 uger, og de oplevede, at symptomer som angst, tristhed og søvnproblemer blev svagere.

Ud over at være en fin kilde til sundt fedt er torskelevertran en rigtig god kilde til D-vitamin. D-vitamin-mangel er et ret udbredt problem under nordlige himmelstrøg. For lidt D-vitamin kan give en stribe sundhedsproblemer og kan også være forbundet med lavt serotonin-niveau og dermed vinterdepression.

Hold fast i træningen

Det er så vigtigt at holde sig i gang hele vinteren igennem. Der er tilstrækkelig forskning, der viser, at træning hjælper med at bekæmpe tendenser til depression hele året rundt, men i betragtning af, hvilken effekt de lange, mørke dage kan have på humøret, så er der så meget desto mere grund til at træne i vintermånederne. Så vær sikker på, at du har det varme tøj klar, så du kan komme ud i den klare vinterluft og få masser af god motion!

chris.macdonald@pol.dk

SPØRG OM VINTERMØRKE

Stil spørgsmål om sundhed i vintermørket til Chris MacDonald på pol.dk/direkte og følg med i hans svar samme sted på mandag.