

Kan den lille, rare frukten bidra til å løse et stort medisinsk problem?

Norske forskere vil avdekke pasjonsfruktens hemmelighet i håp om å gi oss en friskere alderdom.



PASJONSFRUKT: En ny norsk studie antyder at ekstrakt fra pasjonsfrukt kan virke mot Alzheimer.

FOTO: KAROLINA KOŁODZIEJCZAK / UNSPLASH



Kirsti Kringstad

Journalist

Upublisert

Pasjonsfrukten er neppe den du oftest har på fruktfatet hjemme. Men kanskje blir den en ny favoritt etter at du har lest denne artikkelen.

Det har den i alle fall blitt hos Evandro Fei Fang. Han er førsteamanuensis ved Akershus sykehus og Universitetet i Oslo, og leder en internasjonal forskningsgruppe som jobber med aldring og Alzheimers sykdom.

Nylig gjorde de funn som antyder at nettopp denne skrukkete saken med geléaktig fruktkjøtt kan redusere hukommelsestap og bremse utviklingen av sykdommen.

Google-trend og tom butikkhylle

– De siste to årene har jeg spist pasjonsfrukt nesten hver dag. Én om morgenen og én om kvelden. Jeg pleier å ha den over yoghurt, sier Fang.

Dette begynte han med for flere år siden, etter at han og kolleger gjorde de første funnene som kunne tyde på at pasjonsfrukten muligens virker mot Alzheimer.

Nylig har de gjort forskning på menneskeceller i laboratorium og på mus som styrker teorien.



Førsteamanuensis ved Ahus og UiO, Evandro Fei Fang.

FOTO: AHUS

Nyheten publiserte [Akershus sykehus på nettsidene](#) sine like før helga. Også [forskning.no](#) har omtalt funnene.

Om det er tilfeldig vites ikke, men: Flere enn vanlig har søkt på pasjonsfrukt på Google den siste tiden, med et solid byks oppover på trend-listene lørdag.

– Det visste jeg ikke! sier førsteamanuensis Fang til NRK.

I helga gjorde han seg derimot en observasjon som fikk ham til å undre seg – og trekke på smilebåndet.

– Jeg kjøper vanligvis pasjonsfrukt på Grønland (i Oslo journ.anm.). Da jeg var der på lørdag ettermiddag, var det tomt! De har som regel mange. Kanskje var det tilfeldig – kanskje var det fordi vi publiserte nyhetene våre fredag, sier Fang.

Hvor ofte får du i deg pasjonsfrukt?

Har aldri smakt 🙄

Sjeldnere enn en gang i året 😬

Cirka en gang i måneden 😊

Hver uke 😄

[Vis resultat](#)

Hva er greia med pasjonsfrukt?

Alzheimers sykdom har vært kjent i over 100 år og er forsket mye på. Likevel finnes ingen kur ennå.

Fang synes en av de mest interessante teoriene om Alzheimer, er at cellene i kroppen blir «trøtte» med alderen.

Fakta om Alzheimers sykdom

- Alzheimers sykdom er den vanligste formen for [demens](#). Sykdommen fører til skader og tap av hjerneceller, og utvikler seg som regel over mange år.
- De første symptomene på alzheimer er vanligvis problemer med hukommelse, språk og evne til å orientere seg.
- Både yngre og eldre kan få Alzheimers sykdom, men det er mest vanlig hos eldre. Om lag 60 prosent av alle med demens har Alzheimers sykdom.

- Forandringer i blodårer og blodsirkulasjon til hjernen kan gi økt risiko for Alzheimers sykdom. Årsakene er de samme som gir økt risiko for hjerte- og karsykdommer: høyt blodtrykk, røyking, diabetes, høyt kolesterolnivå i blodet og overvekt. Men det er også mulig å få alzheimer til tross for sunne levevaner.
- Alzheimers sykdom er en følge av skadelige endringer i hjernen. Det kan være biokjemiske forandringer, proteinavleiringer, eller celleforandringer som fører til nervecelledød. Forskning har gitt oss en del svar på hvorfor dette skjer. Blant annet vet vi at det er flere faktorer som virker sammen, og som fører til at sykdommen utvikler seg.

(Kilde: [Nasjonalforeningen for folkehelsen](#))

Ved Fang-laben i Oslo har de tidligere funnet ut at en del av cellene våre, *mitokondrium*, er viktig for å forklare dette. «Trøtte» celler gjør at mitokondriene svekkes. Når det skjer, får vi gjerne en ond sirkel med økende svikt i både energiproduksjon og cellereparasjon.

I nesten fem år har Fang og kollegene lett i naturen for å finne molekyler som bremser denne dårlige utviklingen. De har spesielt fattet interesse for eksotisk frukt.



Slik ser pasjonsfrukten ut før den er moden.

FOTO: YARA FABRIN / PIXABAY

Tidligere studier har nemlig antydnet at folkeslag som spiser mye av det, har lavere forekomst av demens.

– I Thailand er det vanlig å spise pasjonsfrukt. Dette var en av grunnene til at vi sentrerte forskningen rundt akkurat denne, sier Fang.

Og den helt ferske studien tyder på at ekstrakt fra nettopp pasjonsfrukten kan forbedre noen av symptomene på Alzheimer.

Les også:

**Nobelprisvinnerne skal endelig forske på
alzheimer**



Fortsetter forskningen – og å spise pasjonsfrukt

Fang og kollegene har ennå er stort arbeid foran seg. Hva eksakt er det i pasjonsfrukten som kan bremse utviklingen av Alzheimers sykdom? Og hvor mye må vi i så fall få i oss for at det skal ha noe for seg?

Ved å avdekke pasjonsfruktens hemmelighet, er vi kanskje på sporet av en pille som kan gi tusenvis av mennesker en bedre alderdom.

– Jeg er veldig optimistisk, sier Fang.

Mens arbeidet fortsetter for fullt, skal han spise pasjonsfrukt.

– Jeg skal ikke vente på de kliniske resultatene. Vi vet allerede mye om fordelene av pasjonsfrukten. Den er sunn. Og den smaker godt, sier Fang.

Så, hva med å lage noe digg med pasjonsfrukt i dag? 🍷 🍹 Her er noen forslag fra NRKs oppskrifter:





OPPSKRIFT

Limejuice med frisk pasjonsfrukt

Enkel

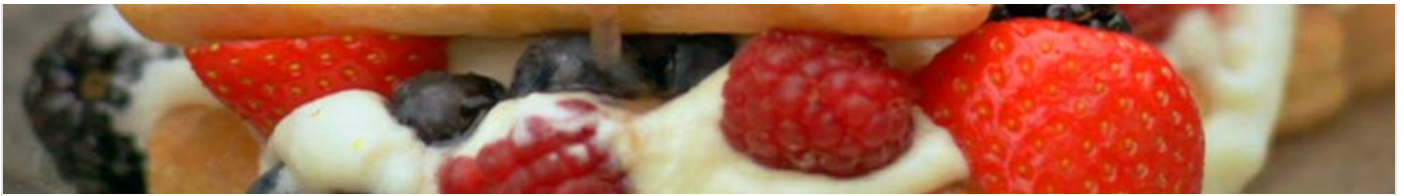


OPPSKRIFT

Sorbet med pasjonsfrukt og campari

Middels





OPPSKRIFT

Tiramisu med friske bær og pasjonsfrukt

Enkel

Upublisert

Opphavsrett NRK © 2022

Ansvarlig redaktør: Vibeke Fürst Haugen

Nettsjef: Hildegunn Soldal