

Wahls protokoll og behandling av MS

Den amerikanske legen Terry Wahls ble rammet av multippel sklerose (MS) og klarte ved kostholds- og livsstilstiltak å bli symptomfri. Hennes tiltak og erfaringer er videreutviklet til en spesifikk protokoll som brukes av en rekke MS-pasienter. Her presenterer vi Wahls og hennes protokoll.

TEKST IRENE SHESTOPAL
FOTO TERRY WAHLS

Tidligere om MS i *Helsemagasinet*

- Hexeberg S. Multippel sklerose – MS. VOF 2011; 2 (3): 106.
- Mysterud I, Poleszynski DV. Kan multippel sklerose helbredes? VOF 2012; 3 (2): 78–81.
- Mysterud I. Gjennombrudd i forståelsen av multippel sklerose? VOF 2013; 4 (1): 68–73.
- Laupsa-Borge J. Lavkarbo og masse fett mot MS. VOF 2013; 4 (2): 78–83.
- Laupsa-Borge J. Behandling av multippel sklerose. VOF 2013; 4 (3): 61.
- Mysterud I. En ny modell for MS. VOF 2013; 4 (4): 80–3.
- Storaker B. Frisk av MS etter fjerning av kvikksølv. VOF 2017; 8 (6): 68–70.
- Storaker B. Frisk fra multippel sklerose med kostholdsendringer. VOF 2018; 9 (4): 88–92.



Terry Wahls (f. 1955) er en amerikansk lege som har utviklet en effektiv protokoll for å motvirke utvikling av MS.

Mitt møte med Terry Wahls

I 2015 var jeg midt i videreutdanningen min i funksjonell medisin. Jeg hadde reist til Chicago for å delta i et avansert kurs i avgiftning (Detox Advanced Practice Module). Blant kursdeltakerne var det flere leger fra det lokale sykehuset. Jeg ble kjent med en av dem, en kvinnelig lege i førtiåra. I lunsjpausen, da vi to skulle finne oss en matbit, ropte kollegene fra Chicago etter venninnen min. ”Kom, Terry Wahls er her, hun skal spise med oss”, sa de. Jeg fulgte etter til en helsekostbutikk med en salatbar.

Wahls hadde et ordinært og nokså slitent utseende: gråblek og høy med pistrete hår. Likevel var hun ”dronninga” ved bordet vårt. Chicago-legene møtte hvert eneste ord hun sa med enorm respekt og begeistring. Jeg husker at de også fulgte med alt som Wahls foretok seg i salatbaren. Innholdet i porsjonsesken hennes ble til samtaleemne. Den gangen visste jeg ingen ting om Wahls protokoll, og derfor så jeg bare en vanlig salat i esken hennes: noe grønt med oljedressing på. Jeg husker at Wahls hadde kjøpt seg en kokosjuice og at alle ved bordet vårt gjorde det samme.

Wahls fortalte om et møte i en lokal MS-forening i en eller annen by. Hun forventet å møte cirka tretti mennesker, men det kom flere hundre. Etter møtet hadde flere personer donert penger til forskningen hennes. En person ga såpass mye at hun hadde fått mulighet til å begynne på en større studie. Den ene av Chicago-legene kom løpende med flere kopier av boka *The Wahls protocol*.¹ Hun må ha vært innom en bokhandel. Wahls signerte bøkene.

Hennes historie

Før hun ble syk, følte Wahls seg som en superkvinne. Hun hadde to barn, deltok på ski i amerikansk Birkebeiner og hadde fått svart belte i taekwondo. Wahls jobbet som overlege på indremedisinsk avdeling og var førsteamanuensis ved Universitetet i Iowa. Noen ganger under stress fikk Wahls akutte smerter i ansiktet. Hun hadde dessuten opplevd noen merkelige forandringer i fargesynet, men ignorerte forvarslene. I 2000 ble kraften i hennes venstre bein plutselig svekket, og hun fikk en MS-diagnose. Hun hadde tilgang til den beste skolemedisinske behandlingen, men likevel gikk det bare nedover med henne.

I 2004 ble Wahls såpass svekket i rygg- og magemusklene at hun ikke kunne bruke en vanlig rullestol lenger og måtte bli i liggende stilling døgnet rundt. Wahls var i ferd med å gi opp, men barna hennes observerte alt hun gjorde, og hun prøvde igjen for deres skyld. Da vanlig behandling kom til kort, begynte Wahls å lese om behandlinger som ble regnet som alternative. Hun kom over kostholdsforskning og oppdaget at den var overraskende seriøs og var basert på mye god dokumentasjon. Wahls var vegetarianer, men nå begynte hun å spise et steinalderinspirert kosthold. Vitenskapelige data tilsa at kostendringene kunne ha positive virkninger på hennes lidelse, men slik Wahls brukte dietten den gangen, klarte den ikke å stoppe forverring av hennes MS.

Wahls gravde derfor dypere. Nå leste hun om dyrestudier av MS og hvilken rolle mitokondriene spilte for sykdommen. Mitokondrier er cellenes viktigste "energistasjoner" der energimolekylet ATP dannes ved hjelp av oksygen. I dyreforsøk så man at det var mitokondriene som forårsaket at nervecellene sviktet. Hvis forsøksdyrene ble gitt vitaminer, koenzym Q₁₀, L-karnitin og kreatin, ble de beskyttet mot sykdommen. Wahls omregnet musedosene til sin egen



Terry Wahl jubler over å ha kommet seg ut av rullestolen!

vekt og begynte å bruke de samme vitaminene og kosttilskuddene som dyra fikk. Hun opplevde ikke noen forskjell og stoppet derfor inntaket etter noen måneder, men da ble hun verre. Wahls forsto at vitaminer og andre kosttilskudd tross alt hadde hatt en positiv effekt.

For å opprettholde muskelstyrken begynte Wahls å bruke en elektrostimulator som spente de musklene hun ikke selv kunne bevege lenger. Bruk av stimulatoren var smertefullt, men det følte godt etterpå.

Funksjonell medisin til unnsetning

Wahls begynte da å lese seg opp på funksjonell medisin. Her fant hun forklaringer på hvordan kroppen hang sammen og hvordan tarmen og immunsystemet påvirker hverandre. Wahls kunne endelig forstå hvorfor hun ble syk. I studiene av funksjonell medisin lærte hun enda mer om mitokondrier. Jo mer kunnskap Wahls hadde, desto lengre ble lista over stoffer som nervecellene hennes trengte. I tillegg til vitaminer



Forfatteren viser stolt fram sin grundige bok om MS.

og Q_{10} fant hun at hun kunne ha nytte av mineraler, aminosyrer, omega-3-fettsyrer og antioksidanter. Imidlertid fant hun at det rett og slett ble for mange piller. Wahls ville derfor forsøke å innta mest mulig av slike stoffer gjennom maten i stedet. Hun begynte å lage lister med matvarer som inneholdt de riktige stoffene og spiste deretter.

Allerede etter tre måneder med den nye dietten og elektrostimuleringen kunne Wahls gå med stokk. Hun begynte å jobbe som overlege

igjen. Etter seks måneder trengte hun heller ikke stokken. Kollegene hennes ved Universitetet i Iowa ble så imponert over resultatene av Wahls' egenbehandling at de oppfordret henne til å skrive om det. I 2009 publiserte hun en beskrivelse av sitt eget kasus i et vitenskapelig tidsskrift.²

Tre nivåer i Wahls diett

Det grunnleggende prinsippet for Wahls protokoll er meget enkelt: Spis ni koppper med frukt og grønn-

saker per dag, hvorav tre koppper med grønne blader, for eksempel grønnkål, tre med sterk farge, for eksempel blåbær, og tre med svovelholdige grønnsaker, for eksempel blomkål eller løk. Siden mange har vanskelig for å spise så mye grønnsaker, krever dietten en gradvis tilvenning. Fargen i frukt og grønt er antioksidantenes "signatur", og det er best å variere fargene. Gluten må man avstå fra for alltid. Hvis immunsystemet overreagerer, kan gluten fort føre til alvorlige reaksjoner uten at man selv er klar over det. De fleste MS-pasienter må også kutte ut melkeprodukter. Proteiner av god kvalitet er imidlertid viktig. Wahls anbefaler at man unngår kjøtt fra dyr som har spist industrielt fôr. Kjøtt fra indre organer, slike som hjerte, lever og nyrer, er å foretrekke. Det inneholder blant annet Q_{10} , som finnes i få andre naturlige kilder. For å få nok jod anbefaler Wahls å spise tang eller tare en gang i uka. Hvis man imidlertid har en stoffskiftesykdom, tilrårer hun ikke å ta store doser jod uten først å rådføre seg med en lege.

Når grunnlaget er på plass, tilrårer Wahls å basere seg på såkalt steinalderkosthold. Det innebærer at inntaket av ikke-glutenholdige kornsorter, poteter og bønner reduseres til to porsjoner i uka. Begrunnelsen er at disse matvarene inneholder fytater, som kan hindre opptaket av mineraler fra tarmen, og lektiner som kan bidra til betennelse.

Hvis dietten på nivå én eller to ikke gir de ønskede resultater, går man over til "steinalderkosthold +", den dietten Wahls selv bruker. Her elimineres korn, bønner og poteter fullstendig. "Steinalderkosthold +" er en ketogen diett, altså et kosthold med svært lite karbohydrat og mye fett. Kjøttinntaket begrenses til cirka 300 gram per dag fordi omkring halvparten av overflødig protein blir omdannet til glukose. Grønnsaker, frukt og bær begrenses til seks porsjoner per dag. Hvis man er i ketose,

holder man seg mett lengre og klarer ikke å spise like mye som tidligere. Wahls anbefaler bær framfor frukt og ikke mer enn én porsjon per dag. Den største delen av kaloriinntaket skal komme fra fett. Terry Wahls anbefaler å bruke fem spiseskjeer kokosolje eller 400 ml kokosmelk daglig sammen med olivenolje og klarnet smør. En så stor mengde fett krever gradvis tilvenning. Man spiser kun to måltider per dag, og nattfaste på 12–16 timer er obligatorisk. Ketose i den typen diett behøver ikke være dyp, det vil si at konsentrasjonen av ketoner i blodet kan ligge på 1–3 mmol/L. Dietten kan inneholde relativt lite kalsium, og derfor kan det være gunstig å supplere med kosttilskudd, samtidig som innholdet av magnesium holdes innenfor optimale grenser. Det betyr at forholdet mellom kalsium og magnesium i kosten bør ligge omkring 1–2:1.

Wahls ønsket å spre protokollen sin og hjelpe flere, men det var ikke mulig uten å få håndfast dokumentasjon på at den virket. Gode kliniske studier er viktigste dokumentasjon.

Vitenskapelige studier

Takket være støtte fra velvillige kolleger kunne Wahls begynne på sin første studie i 2010. I den ble tretthetskåre brukt som viktigste utfallsmål. Ti pasienter med progressiv MS ble behandlet med Wahls' diett, elektrisk stimulering, fysioterapi og meditasjon. De ble anbefalt å innta omega-3-fettsyrer, spirulina og taremél som kosttilskudd. Siden programmet var så pass komplekst, deltok bare de pasientene som hadde en pårørende som kunne støtte dem. Åtte av ti fullførte den ett år lang studien. Hos disse ble tretthetskåren i gjennomsnitt redusert fra 5,7 til 3,3.³

Neste studie inkluderte 17 pasienter i forsøksgruppa og 17 i kontrollgruppa. Den varte i 3,5 måneder der begge gruppene gjennomførte



Om forfatteren

Irene Shestopal (f. 1956) er spansk og avsluttet sin legeutdanning ved Universitetet i Navarra i Spania i 1985. Hun er Norges eneste spesialist i funksjonell medisin, psykiater, hypnoterapeut og spesialist i allmenntilleggsmedisin. Shestopal er utdannet ved Institutt for funksjonell medisin i USA og er også en av de første norske legene som er sertifisert i bruken av Dale E. Bredesens program for behandling av demens, ReCODE.

Shestopal arbeider som fastlege, men har i tillegg privat praksis der hun vektlegger funksjonell medisin. Her tar hun hensyn til individuelle livsfaktorer, kosthold og genetikk i et helhetlig perspektiv.

Hjemmeside: <http://www.integrativ-medisin.no/>
E-post: legen@integrativ-medisin.no

fysisk trening og fikk tildelt moderne medikamenter, mens forsøksgruppa i tillegg fulgte Wahls' steinalderdiett. Forsøksgruppa opplevde en betydelig *reduksjon* i tretthetsskåren, mens kontrollgruppa opplevde en liten økning. Begge gruppene opplevde en bedring i sin fysiske kapasitet og fungering, men bedringen var større i forsøksgruppa.⁴

I de første to studiene ble det brukt mye tid og ressurser på å få pasientene til å følge den forskrevne dietten og øvelsesprogrammet. Deltakere i den tredje studien fikk kun informasjon om hva de skulle gjøre og fulgte derfor opp programmet i varierende grad. Forskerne fant likevel signifikant sammenheng mellom de som fulgte dietten og endringene i deres helsetilstand. I denne studien ble både tretthet, angst- og depresjonsskåre samt kognitive funksjoner målt og fulgt opp. Etter tolv måneder viste de pasientene som fulgte programmet best, størst forbedring.⁵

I den siste av de publiserte studiene var motoriske funksjoner det viktigste utfallsmålet. 20 MS-pasienter ble behandlet med Wahls' steinalderdiett og et treningsprogram. Alle deltakerne ble filmet mens de gikk seks meter før de hadde begynt på

programmet, etter tre måneder og etter ett år. Forskerne målte tida de brukte på å gå denne distansen og analyserte bevegelseskvaliteten. Ti av tjue fikk signifikant bedre motorisk funksjon.⁶

Jeg så videoer fra det siste forsøket under Wahls' forelesning i Los Angeles i 2017. En mann som først gikk med gåstol, kunne spasere uten støtte ett år seinere. En kvinne som gikk langsomt med en stikk, hoppet som en glad fireåring. De som var friskest i utgangspunktet, opplevde størst forbedring. I artikkelen konkluderer forskningsgruppa med at Wahls' protokoll i størst grad bedrer gangfunksjonen til dem som har mild eller moderat nevrologisk skade.

Bøker og oppskrifter

Terry Wahls har skrevet flere bøker der hun henvender seg direkte til alle som har en nevrologisk lidelse. Hun mener dessuten at hennes diett kan brukes ved en lang rekke andre tilstander, fra overvekt og cøliaki til angst, AD/HD og autoimmune sykdommer. Hun har også skrevet en kokebok for å gjøre det lettere å følge opp kostholdet. Wahls mener at den som følger hennes protokoll,

pleier å merke bedring etter cirka tre måneder. Når cellene i kroppen får de stoffene de trenger, reparer de seg selv.

Kilder:

1. Wahls TL. The Wahls protocol. New York: Avery, 2014.
2. Reese B, Shivapour ET, Wahls TL mfl. Neuromuscular electrical stimulation and dietary intervention to reduce oxidative stress in a secondary progressive multiple sclerosis patient leads to marked gains in function: a case report. *Cases Journal* 2009; 2: 7601. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19918474>
3. Bisht B, Darling WG, Grossmann RE mfl. A multimodal intervention for patients with secondary progressive multiple sclerosis: feasibility and effect on fatigue. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2014; 20: 347–55. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24476345>
4. Irish AK, Erickson CM, Wahls TL mfl. Randomized control trial evaluation of a modified Paleolithic dietary intervention in the treatment of relapsing-remitting multiple sclerosis: a pilot study. *Degenerative Neurological and Neuromuscular Disease* 2017; 7: 1–18. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30050374>
5. Lee JE, Bisht B, Hall MJ mfl. A multimodal, nonpharmacologic intervention improves mood and cognitive function in people with multiple sclerosis. *Journal of the American College of Nutrition* 2017; 36: 150–68. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28394724>
6. Bisht B, Darling WG, White EC mfl. Effects of multimodal intervention on gait and balance of subjects with progressive multiple sclerosis: a prospective longitudinal pilot study. *Degenerative Neurological and Neuromuscular Disease* 2017; 7: 79–93. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30050380>

Helsemagasinet
VITENSKAP OG FORNUFT

Mat er et drivstoff.
Det er noe som får meg
til å forflytte meg raskere
fremover og fungere.

#matglede
- Jan Thomas