

## NYHEDER

# Yoga har positiv effekt på inflammation efter brystkræft

**Yoga reducerer ikke kun den belastende træthed, som mange kræftramte oplever i forbindelse med deres sygdom og behandling. Ny forskning viser, at yoga desuden mindsker de inflammationstilstande, der kan føre til sygdomme som gigt, Alzheimers og Type 2-diabetes.**

Det er velkendt, at yoga kan have en positiv virkning på søvnproblemer og den særlige udtalte træthed, også kaldet fatigue, som mange kræftramte oplever i forbindelse med deres sygdom og behandling. Nu viser et nyt studie fra The Ohio State University Comprehensive Cancer Center i USA, at så lidt som tre måneders yoga, to gange om ugen, kan reducere inflammationstilstande hos brystkræftoverlevende med op til 20 procent.

Inflammationstilstande er ofte set hos kræftoverlevende og er et resultat af, at kroppen på grund af den hårde kræftbehandling i ringere grad er i stand til at transportere ilt til musklerne, og at musklerne er dårligere til at optage og bruge den mængde ilt, de får. Dette kan føre til kroniske inflammationstilstande, der kan spille en rolle i udviklingen af sygdomme som gigt, Alzheimers og Type 2-diabetes.



Yoga kan ifølge ny forskning mindske inflammationstilstande hos kræftramte.

### Opsigtsvækkende resultater

Studiet, der er publiceret i Journal of Clinical Oncology, er det hidtil største af sin art med 200 kvindelige deltagere, der alle ved studiets begyndelse havde afsluttet deres brystkræftbehandling og alle var novicer inden for yoga. Gennem fem år fulgte forskerne kvinderne, der løbende besvarede spørgeskemaer vedrørende træthed, energiniveau, søvnmønster, fysisk bevægelse og kost. Derudover afgav kvinderne blodprøver, så forskerne kunne måle niveauet af inflammations-relaterede signalproteiner i blodet.

Efter tre måneder med yoga to gange ugentligt kunne forskerne konstatere, at inflammationstilstandene hos de yogaudøvende kvinder var reduceret med op til 20 procent.

Resultaterne kommer bag på forskerteamet fra The Ohio State University Comprehensive Cancer Center:

- Nyere undersøgelser har antydnet, at motion ikke nødvendigvis reducerer inflammationstilstande med mindre, at folk er væsentligt overvægtige eller har problemer med stofskiftet. Her tabte kvinderne sig ikke, men vi så virkelig markante reduktioner i inflammationstilstandene, siger professor Janice Kiecolt-Glaser til videnskabssitet ScienceDaily.

### Yoga er ikke bare yoga

Ifølge professor Kiecolt-Glaser kan de opsigtsvækkende resultater blandt andet skyldes de åndedrætsøvelser og meditationselementer, der indgår som en fast del af yoga:

- Yoga har mange elementer i sig – meditation, vejrtrækningsøvelser, strækøvelser og styrketræning. Vi er af den opfattelse, at vejrtræknings- og meditationsdelen er af væsentlig betydning for de resultater, vi har set, siger Kiecolt-Glaser.

Hos Kræftens Bekæmpelse, hvor man tidligere har kigget på effekten af meditation hos kræftpatienter med angst og depression, finder man studiet interessant:

- Vi har hidtil set en stærk nedsat forekomst af depression hos kræftpatienter, der indgår i mindfulnessstræning.

Det er meget spændende, at der nu bliver peget på biologiske mekanismer, der kunne være en del af forklaringen på den effekt, vi har set, siger Christoffer Johansen, der er forskningsleder i Kræftens Bekæmpelse.

[Læs mere](#) om yoga og kræft

[Til top](#)

[Tilbage](#)

Af journalist Rasmus P.V. Jakobsen

Sidst ændret: 03-02-2014