

Kan mikrovaner som kaffe, anti-stress og hverdagsaktivitet bremse biologisk aldring?

Hei, og velkommen til episode 21 av Aldring og helse-podden, Geir.

Takk. Og godt nyttår.

Er det et godt nyttår, eller vil det bli et godt nyttår? Har du noen tanker om det?

Det er et så stort spørsmål at jeg nesten ikke tør å berøre det.

Det ene er det store, det vide, det globale. Og det private blir sikkert fint.

Ja. Jeg føler at man har litt kontroll på det sjøl, men akkurat det som skjer rundt omkring nå, har jeg lite kontroll på.

Det kan jo påvirke oss, også på det individuelle.

Men i dag skal vi ikke fokusere så mye på det.

Vi skal liksom gå ned på individet, helt ned til cella til og med, og forklare “noe”.

Vi skal forklare noe i dag, akkurat! Og det her blir et bra nyttår.

Da er vi i gang. Det er jo mange som har nyttårsforsetter inn i det nye året.

Vi skal ta litt tak i det. Det er jo noen som noen har sagt:

Går inn det ene året og ut det andre. Det syns jeg var litt artig.

Har du noen nyttårsforsetter?

Ja, jeg lanserte noen på nyttårsaften, men jeg tror faktisk jeg har glemt hva det var for noe.

Og det er jo litt betegnende, er det ikke det?

Ikke sant. Nå har det gått nesten en uke.

Da kommer man nok med forsetter ut ifra hvem som var i nærheten på nyttårsaften.

Men jeg skulle liksom bli mer sosial, tror jeg.

Ja. Men dette er jo en fin start.

Jeg vet ikke om jeg får sosialpoeng på å sitte sammen med deg her og lage podkast.

Men vi skal prøve å ha det hyggelig i hvert fall. Det skal vi.

Ja, for noen gir jo nyttårsforsetter litt sånn ny retning å giv.

Men for mange andre så er jo det litt sånn dårlig samvittighet.

Og på treningssenteret der hvor jeg trener, så er det jo ... Nå er det fullt.

Og om en måned så er det ikke så fullt. Jeg skal prøve å holde stand.

Jeg har i hvert fall et forsett om det.

Så det er ditt forsett - holde stand?

Ja, holde stand.

For jeg har jo greid det nå over flere år. Så det jeg har gjort, er faktisk snikskryt-alarm.

Jeg har meldt meg på et par løp allerede for å ha et insentiv til å holde nyttårsforsettet mitt.

Det syns jeg det er sånn taperfølelse. At du trenger et løp for å trene.

Nå trodde jeg du skulle si at det var litt sånn vinner.

Nei, jeg ser det helt motsatt. Men jeg vet det er mange som tenker som du.

Det er egentlig mest for å binde seg til masta.

Men det vi skal gå inn på i dag, er jo ikke nødvendigvis de store forsettene.

Det er å gå litt mer ned på mikroplanet.

I noen vaner som vi kanskje allerede har, faktisk.

Ta tak i de og se på de. Og kanskje kan de motivere til videre innsats. Hva veit jeg.

Men mikrovaner? Hva tenker du om et sånt begrep?

Det første jeg tenkte, var at nå er jaggu Petter stolt over at han har kommet på det.

Det er helt riktig.

Og hvor mange ganger står det “mikrovaner” i det her manuskriptet? 1, 2, 10?

Ikke sant. Det har noe for seg. Så håper vi at når vi slår av lyset her, så har vi sagt noe fornuftig om mikrovaner.

Du er ikke lei allerede?

Jo, litt.

Så bare kjør i gang. Det er et godt utgangspunkt.

For vi skal se på mikrovaner og aldringsprosess, selvfølgelig.

Og kropp, sinn og cella, helt ned på cellenivå. Det har vi gjort mange ganger.

Vi har en egen spalte for det.

Nå skal vi sette den i sentrum, og så jobbe litt ut fra det i forhold til disse mikrovanene.

Så vi har jo kaffekopper her. Vi skal starte litt med kaffe, da.

Det å møtes over en kopp kaffe kan jo ha gode ringvirkninger.

Nytelsesmidler. Ikke sant? Det er ikke det verste.

I omgivelse med masse kunsthåndverk. Det er også det daglige.

Det er å utfordre vår egen kreativitet som vi kan gjøre på veldig mange måter.

Der er jeg dårlig, altså. Jeg liker ting som å bruke kroppen og at det går rett fram.

Det enkle. Som ei bikkje.

Ja, litt som ei bikkje. Greit ikke helt å kontre på den, men jeg tar den med meg.

Kaffe, vet du. Og der er det jo en studie på kaffe og det som kalles biologisk alder.

Vi har snakka om det tidligere også, men vi må repetere hva det er.

En liten anekdote fra mitt eget liv.

Dattera mi har vært barista på en kafé som heter “Kaffe og noe ´”.

Og jeg liker det navnet. Det summerer opp veldig godt hva kaffe er for noe.

Så det er noe med den kaffen, at det er noe i den som er bra.

Og så skal vi snakke om hvor mye kaffe som er bra, eller ikke bra.

Og så er det dette med at man får et hyggelig avbrekk.

Møtes i køen ved kaffemaskinen på jobben hvis man har kolleger der.

Ja, altså “og no ´” er jo absolutt ... Jeg tror det summerer opp veldig mye av det som gjelder kaffe som nytelsesmiddel i Norge, men også i verden nå i dag, og også historia.

Så jeg håper vi får tid til å komme litt innom det, egentlig. Hva “og no ´” er for noe.

Vi skal snakke videre om det, men vi snakker jo litt om kaffen, da. Hva er kaffe?

Hvordan kan det være noe sunt ved kaffe?

Det er mange nytelsesmidler som du var inne på, som ikke er sunne.

Og som kan gi noen effekter som er ganske kjipe.

Jeg har snakka en del om kaffe i det siste. Det har vært mye forskning på det.

Det er mange som sier “hva er det som er nå da. I går var det usunt, og i dag er det sunt, osv.

Litt sånn som et glass rødvin og demens?

Ja. Det er helt ut.

Det er helt ute. Absolutt.

Vi har kanskje sett på det med et sånn litt positivt skråblikk, vi, men det ...

Vi får holde fast på det at det er mange gode grunner til å drikke rødvin, men den fysiske helsa er ikke en av dem.

Men når det gjelder kaffe, så er det nok litt mer entydig ... Det er bra, altså.

Og det prøver jeg å si når folk utfordrer meg på at ja, det her forandrer seg jo hele tida.

Men hvis vi starter med hva det er for noe, så er jo kaffe historisk, det kommer fra Etiopia, faktisk.

Der har jeg faktisk vært, og drukket kaffe på den gamle måten.

Men det kan vi komme inn på. I Etiopia.

Og den kaffesereemonien i Etiopia, den er nå blitt oppheva til verdensarv.

Så det er viktig.

Og husker du hva regionen der de begynte å drikke kaffe, heter?

Er det Amhara?

Nei. Nei, det er Kaffa.

Så det er liksom én av forklaringene på hvorfor det heter kaffe.

Da var ikke jeg der, da.

Nei, akkurat.

Og det har etter hvert bredt seg over hele verden, i de sonene der det er mulig å dyrke kaffe.

Hva det er for noe, det er jo frø. Frø fra bær på kaffetreet.

Bæret ser ut som kirsebær, og du fjerner da skall og fruktkjøtt.

Og så står det igjen med én til to sånne frø, eller det vi kaller kaffebønner.

Som tørkes, ristes, brennes eventuelt. På ulikt vis.

Absolutt.

Og det er blitt mer og mer ulikt etter hvert som ...

Jeg husker jo tilbake at kaffe var kaffe. Men nå er jo kaffe veldig mye forskjellig.

Du nevnte jo vin. Altså det her med stedstilhørighet, jordsmonn, klima og sånn, mener mange det avspeiles i hvordan kaffen smaker.

Og det smaker jo veldig forskjellig fra kaffe produsert på forskjellige steder.

Også forskjellige kaffetyper, sjølsagt. Men det er kaffe.

Og kaffe inneholder massevis av aktive biologiske substanser.

Og det er ikke bare antioksidanter som ofte nevnes?

Det er de som ofte kommer fram, men det er andre også som har effekt på kroppen.

Koffein er en av dem. Men det er ikke nødvendigvis positivt, eller?

Jeg tror jo noe av det vi kjenner som det positive ved kaffe, handler om koffein.

Vi blir mer våken, mer oppmerksomme.

Jeg kommer ikke i gang ordentlig på jobb før jeg har fått den første kaffekoppen, sier mange.

Noen får vondt i hodet når de ikke får kaffe.

Jeg kjenner noen som har slutta å drikke kaffe fordi de opplevde at de fikk abstinens, som det her er, med vondt i hodet.

Er det noe i det?

Ja, det er det absolutt.

Det er ganske vanlig. Hvis du drikker ikke så veldig mye heller, og så slutter noen dager, så kan du få hodepine.

Så da er valget enten å forte seg og begynne å drikke kaffe, eller å tenke at “dette vil jeg ikke ha”, og slutte.

Mange gjør kanskje det første?

Ja, det tror jeg absolutt.

Eller kanskje redusere litt på mengden.

Så bra. Jeg pleier for øvrig å ta meg også litt vann ved siden av kaffen.

Det har jo en dehydrerende effekt.

Ja, men mindre enn... Jeg er helt overbevist på personlig nivå at det er vanndrivende.

Jeg kan skrive under på det. Men når man har forska på det, så skal det en god del kaffe til før det virker vanndrivende.

Det er ikke så vanndrivende som man har tenkt.

Kan være det glasset med vann, da?

Ja, kanskje det. Men jeg gjør også det samme.

Jeg føler at noe av den negative effekten når jeg drikker mye kaffe, kanskje er knytta til vanndrivende effekt.

Ja. Kaffe er egentlig et veldig godt startpunkt for dagens episode.

Den illustrerer da de små daglige vanene.

Ja, ja. Det er mye morsomme anekdoter knyttet til det før vi går over i alvor.

Et sagn i Etiopia, der du er kjent, handla om hvordan man oppdaga at kaffen var interessant.

Det var en gjeter som var ute med geitene sine, som så at når geitene spiste bærene der, så oppførte de seg påfallende etterpå, og de sov ikke.

Det førte etter hvert til at man begynte å tenke at dette kan ha effekt.

Det er masse effekter som er knytta til kaffe seinere. Dette spredde seg til Europa.

Man bygde kaffehus. De kaffehusene i Oslo er ikke noe nytt.

Det er et veldig kjent fenomen. Og en kolonivare.

Definitivt. Og veldig verdifull. Masse rikdom knytta til kaffe, også i Norge.

Men på 1700-tallet, i den katolske kirka, der var kaffen viktig for munkene.

Fordi det dempa potensen, motvirka erotiske følelser.

Motvirka erotiske følelser og gjorde menn impotente.

Tenk på det, da. I hvor store mengder, da?

Ja, det syns jeg var litt spesielt. Absolutt.

Men det her er ikke tull engang. Det er faktisk helt sant.

Og man solgte det på apotek, og så litt etterpå som avføringsmiddel.

Og der sto det også at kaffe hjelper mot luft i tarmene, det styrker levera og gallen, og det lindrer vatersjott.

Ja. Og da kan du forklare hva vatersott er for noe, Peter.

Nå sender jeg det tilbake igjen, jeg. Det er hevelse i kroppen. Ødemer.

Gammelt navn på det. Kaffe renser blodet, beroliger magen, skjerper appetitten, men kan også dempe appetitten. Holder den våken, kan virke søvndyssende, roer ned hissige temperament, og motsatt heter opp en kjølig natur.

Her har de, ja... Dette er som homeopati, ikke sant? Det virker i forskjellige retninger og på alt. Fantastisk.

Så kaffe skal man ikke kimse av.

Dette er virkelig reklame for kaffe.

Vi kan komme tilbake til litt mer dokumentert biologisk effekt.

Ellers begynner vi å nærme oss eliksir.

Ja, ikke sant.

Den studien vi skal inn på nå, den sier noe om at kaffedrikking i moderate mengder ser ut til å kunne gi lavere biologisk alder.

Vi må bare snakke litt om biologisk alder.

For å få med oss lytterne.

Det kan du måle på mange måter. Du kan f.eks. måle det ved å samle sammen mange forskjellige funksjoner, kroppsfunksjoner, hvordan hjertet fungerer, hvordan lungene fungerer, hvordan immunapparatet fungerer, hvor mange tenner du har.

Og så lager du en samleskår for det.

Men det som er litt mer vanlig nå, at man ser biologiske alder på cellenivå.

Det vi ser mest, som du kan bestille på nettet når som helst, er biologiske alder, på bakgrunn av hvordan forskjellige stoffer fester seg på arvestoffet, altså på DNA.

Eller du kan måle lengden på telomerer, som vi har snakka om før.

Enden på arvestoffet, eller på kromosomene, som blir litt kortere for hver gang en celle deler seg, og som da er et mål på aldring.

Jo lengre telomerer du har, jo mindre aldring mener man at det er.

Så det er forskjellige måter man kan måle det som kalles biologisk alder,

Og som sier mye mer om hvor lang tid det er til vi skal dø enn vår kronologiske alder.

Det er viktig å få med seg.

Jeg vet ikke om det er så stort poeng å få målt det på individuelt nivå, men det er ganske interessant framskritt forskningsmessig.

Det betyr i hvert fall at ting vi gjør, med kropp og sinn og celler, det betyr noe.

Hadde du ikke visst det før, så hadde du ikke fulgt med i timen.

Du kan måle det helt ned på mikronivået.

Ikke sant. Så da med kaffe, og aldring og aldringsprosessen, hva er det som er bra?

Det er en norsk studie som er publisert i høst,

og de har tatt utgangspunkt i en gruppe med alvorlig psykisk sykdom.

Grunnen til at de gjorde det, var at det er en gruppe som eldes noe raskere enn gjennomsnittsbefolkninga.

Og så har man sett på hvor mye kaffe de drikker, hvor mange kopper de drikker per dag, og så har man målt lengden på telomereene.

Hvordan gjør man veldig kort? Måler man til lomerende?

Da tar du opp en tommestokk som er litt fingranulert.

Det er en metode for det som er robust, og det er flere forskjellige metoder òg.

Jeg ser at på denne artikkelen er det noen som kritiserer den for metoden der.

Det var litt sært spørsmål fra meg.

Ja, absolutt, men du er jo veldig vitebegjærlig. Det skal du ha.

Langt utover det du har kapasitet til å få med deg.

Da spør man gjerne flere ganger.

Vi får komme tilbake til det, så skal jeg prøve å sjekke ut det.

Men du kan måle det.

De fant at den gruppa som drakk to til fire kopper, de hadde lengre telomerer enn de som drakk bare én kopp per dag, eller drakk ingen kopper per dag.

Bare pga. kaffe?

Det er det som er det åpne spørsmålet her.

Det er umulig å si sikkert at de personene som drikker moderate mengder med kaffe... ikke skiller seg fra de andre også på andre måter.

Men man har korrigert for mange ting, f.eks. røyking.

Som denne gruppa også, veldig mange røyker, og røyker mye.

Det har de justert for.

Og man justerte for en del andre faktorer som kan påvirke aldring.

Men det kan selvsagt være andre ting.

Ja, det er en eller annen effekt... Ja.

Da er det også det fascinerende at den effekten forsvinner hvis du kommer opp i fem-seks kopper kaffe.

Så det er det midtsjiktet, to-fire kopper per dag, som har gunstig effekt.

Og det kjenner jeg igjen fra mange andre forskningsstudier, som også viser at det er en slags moderat mengde kaffe som er gunstig helsemessig.

Og når du går over det, så tipper ... Det er ikke bare at effekten forsvinner, men effekten begynner å gå i motsatt retning.

Interessant. Så det er egentlig et råd, nesten basert på denne studien?

Ja, det er jo et sånt kjedelig råd som vi ser igjen. Det er fint, det her, men moderasjon er tingen.

Men to til fire er ikke så ...

Det er jo litt, det, da. Par før lunsj, par etter lunsj på jobb, da.

Så er ikke det så hakkende gærent.

Nei, det er jeg enig i.

Kroppen min skrur egentlig av lysten på kaffe etter omtrent tre-fire kopper, tror jeg.

Men det er nok de som har vent seg til å drikke mye, mye mer enn det, altså.

Ja, da. Så da kanskje man reduserer på det, da.

Ja, hvis man har lyst til det.

Ja, hvis man har lyst til det, bra, Geir.

Ikke noe pekefinger og sånn. Det var akkurat det.

Vi skal ikke skape noe dårlig samvittighet. Vi skal bare bidra, vi skal hjelpe.

Det er viktig at dette ikke blir snudd helt feil vei nå.

Man kan tenke: Hva er budskapet her?

Jo, budskapet er at nå skal du drikke kaffe for at du skal få lavere biologisk alder. Men det er ikke sånn.

Du kan godt drikke kaffe, for det skader deg ikke.

Liker du kaffe, fortsett med det. Det tror jeg er det viktigste budskapet.

Men ikke begynn nødvendigvis. Ikke begynn å ta kaffe som medisin.

Men du har jo te også, da. Er det noe lignende?

Noe av den samme effekten også. Mye av de samme biologiske stoffene.

Det er ikke helt det samme, men det er mye av det samme.

Så det fins flere muligheter, ja.

Antioksidanter som vi kommer tilbake til, er jo utbredt i mange næringsmidler.

Jeg spiser litt blåbær innimellom òg. En sånn liten mikrovane.

Til kaffen?

Til yoghurten.

Du, for å forstå hva som skjer på cellenivå i forhold til disse antioksidantene, så har vi jo en spalte som heter “Aldringsprosessen på cellenivå”,

hvor du forklarer oss så godt du kan på en enkel måte, gjerne med gode bilder.

På en enkel måte, gjerne med gode bilder av hva som skjer.

Så nå skal vi inn der. Jeg har jo prøvd å lese meg litt opp på dette, jeg òg,

og prøvd å finne noen bilder eller analogier på hva som skjer i cella, og som antioksidantene kan gjøre noe med.

Rust kan være en eller annen form for et bilde.

Det er jo et oksidativt press eller stress i cellene, og det skaper noen virkninger.

Som antioksidanter kan virke på. Noe i den duren.

Så er det et greit bilde? Og så kan vi forholde oss til det.

For da kan du det forklare litt greit for alle.

Ja, jeg syns det er et greit bilde.

Det var derfor det sto så mye om rust her.

Men det er fint. Men det stemmer jo, det. Det handler om oksidering.

Oksidering er jo rustprosess.

Jeg bruker for så vidt det med harskning av mat. Som også harskning av fett, særlig. Det handler om oksidering.

Og det er en ganske klar analog til hva som skjer i cellene våre.

Men skal vi gå inn på det, da?

Jeg har jo snakka mye om antioksidanter.

Men kviet meg for å si så mye om det, for det der er litt vanskelig å forklare.

For andre og for meg sjøl.

Men nå har du jobba med å forklare det for deg sjøl, så da gjør du det sikkert lett for oss andre.

Du snakkar jo om oksidativt stress.

Og hva er nå det for noe?

Det betyr at det er en ubalanse mellom disse oksygenforbindelsene,

eller det er altså molekyler som inneholder oksygen, som er ustabile.

Og så skal vi gå ett hakk videre og si hvorfor de er ustabile.

Det er oftest fordi de har et ulikt par ... Ulikt antall elektroner.

Husker elektroner? Det er det som svever rundt ... I atomet.

Og det er problematisk.

Men greia er at det også ... Det er også viktig.

Vi trenger de reaktive eller ustabile oksygenforbindelsene.

Vi trenger dem når vi skal bekjempe en infeksjon.

Vi trenger dem for å få effekt av trening, og vi trenger dem også knytta til inflammasjon.

I passe mengde.

Og de fungerer også som en slags signalsubstans mellom cellene.

Så det er masse viktige effekter av det her.

Men det blir oksidativt stress når det blir for mye av disse stoffene i kroppen, i cellene.

Balansen forstyrres.

Og det kan du ha fordi at kroppen sjøl danner for mye av det her.

Men du kan også ha det fordi at ting utenfra påvirker oss.

Stråling er et eksempel. Røyking et annet eksempel.

Andre giftstoffer, enkelte legemidler.

Og faktisk også tung fysisk belastning.

Som kan øke det oksidative stresset.

Som oftest da blir det positivt og sånt.

Men har vi da klart for oss hva er oksidativt stress?

Noen sånne forbindelser som er ustabile.

Og det de gjør, er at de kan faktisk ødelegge deler av arvestoffet, DNA-et.

Kan gjøre at proteiner ikke fungerer eller ser annerledes ut.

Og cellemembranen ... Og da kommer vi til dette med fett.

Cellemembranen inneholder veldig mye fett, altså det som omgir cellene.

Så den kan bli destabilisert av disse stoffene. Altså det reaktive eller ustabile oksygenet.

Også det reaktive eller ustabile oksygenet angriper cellemembranen.

Så da har vi såkalte antioksidanter.

Og de nøytraliserer disse ustabile oksygenforbindelsene.

Og gjør noe med stresset.

Ja, riktig.

De donerer et elektron og så bla, bla. Men rett og slett så nøytraliserer de dem.

På en ganske imponerende måte.

Ja, det tenker jeg også.

Dels er det at kroppen sjøl har antioksidante effekter.

Men også veldig mange næringsmidler har en antioksidant effekt.

Og vi spiser også andre ting for å få en antioksidant effekt.

I tidligere episoder snakka jeg om hva som er forklaringen på dette.

Jo, det er den antioksidative effekten.

Men det er dette vi har snakka om nå.

Så går det an å spørre det tilbake hvis man ikke skjønnte det første gangen.

Men den rustanalogien er egentlig ganske grei.

Ja, helt grei.

Og at det er noe som gjør noe med rusten.

Ja, det kan du si. Den hindrer vel egentlig at rusten oppstår.

Ja, ikke sant. Rustbeskyttelse.

Ja, da håper jeg lytterne følger oss og deg på dette.

Ja, det er jo mer viktige ting om antioksidanter enn akkurat dette.

Men det er veldig fint, da. Jeg synes det er veldig fint for meg også.

Å gå inn i det ... “Ja, men hvorfor det, da?” Hvorfor det, da?

Det er veldig forfriskende, det.

Det er en av de positive virkningene ved å ha podkastene.

At det er anledning til å gå noen hakk nedover der jeg vanligvis stopper når jeg presenterer ting.

Ja, men det er godt å høre.

Vi har en fortsett og en ambisjon om å fortsette med Aldring og helse-podden i 2026.

Ja. Det satser vi på å klare.

Ja, du har egentlig da forklart hva antioksidantene gjør med det oksidative stresset.

Det er egentlig antioksidant, oksidativt stress.

Ja, det reduserer det stresset som oppstår. Rett og slett, ja.

Og så var du inne på dette med to til fire kopper.

Det er jo noe med mengde av antioksidanter. Og det er jo masse kosttilskudd.

Og vi har vært inne på det tidligere i dette at det kan jo bli for mye kosttilskudd.

Hva tenker du om det i forhold til kaffe og annet?

Ja, altså, det er jo ... Du var inne på blåbær.

Det er jo masse annet som har antioksidanter i seg.

Frukt og grønnsaker er jo en av dem.

Og det er også en av de effektene som man har tenkt at vin, og rødvin særlig, kan ha noe for seg.

For det har mye antioksidanter.

Men sannsynligvis er det andre faktorer som er negative, som kan utligne det.

Men det er ikke noen tvil om at rødvin har antioksidativ effekt pga. druene.

Og så er da spørsmålet om det kan bli for mye av det.

Ja, det kan det virkelig bli, særlig hvis vi tar tilskudd.

Det vil jeg nesten si så tydelig som at det er ingen grunn til å ta tilskudd for å få antioksidanter hvis du ikke har en påvist mangel.

Det kan du godt ta som en eldre person, eller f.eks. ved graviditet og sånne ting.

Men ellers er det ikke det.

Også fordi at det å smelle på med antioksidanter i vanlig kosthold, spise masse frukt ...

Spise masse bær ...

Og ikke drikke masse rødvin, men i det hele tatt masse kaffe, også.

Men da kan også andre effekter komme inn.

Men for antioksidantenes skyld så er det helt trygt.

Men hvis du begynner med å ta vitamin C, vitamin E eller sånne ting i høye doser, vitamin A f.eks., så kan det ha negativ effekt, til og med øke risikoen for sykdommer ...

Det ble jo ganske klart vist at hvis du tok store doser vitamin E, som er en ganske sterk antioksidant, så øker det blødningsfaren.

Det er litt rart, men det virker sånn at så lenge det er som del av vanlig kosthold, så tolererer vi store mengder.

Men når vi får det som rene produkter, kunstige produkter for så vidt, så er det større fare for at det blir for mye.

Så da kan rett og slett den normale effekten av de reaktive eller ustabile oksygenforbindelsene bli forstyrret.

Så signalene mellom cellene fungerer ikke så godt.

Vi får heller ikke så god effekt på bekjempelse av infeksjoner.

Så liksom helt mot sin hensikt, da.

Vi får dårligere effekt av trening, kan skje.

Og som jeg var inne på, den økte sykdomsrisikoen.

Så rett og slett så kan det få nesten en motsatt effekt.

Så det blir den samme greia med moderasjonen, eller at det er den passe mengden.

Særlig hvis du tar det som tilskudd.

Så et normalt kosthold, det er greit.

Det spørs hva du tenker på normalt kosthold, folk vil definere det forskjellig.

Nå har man begynt å snakke om en nordisk kostholdsmodell?

Jo, absolutt. Jeg tror de fleste av oss veit egentlig hva som er sunt og usunt.

Antioksidanter finnes i veldig mye frukt og grønnsaker, og det får vi beskjed om at vi skal ha mye av uansett.

Så jeg tror ikke det er så vanskelig hvis vi ønsker det.

Så slår jeg et slag for blåbærplukking. 98 % av blåbæra i Norge råtner i skauen.

Så svenskene er mye flinkere enn oss, de bruker blåbæra,

så kanskje vi skal oppfordre det som en liten mikrogreie? Gå ut?

Nå vil jeg påstå at det er nok mer enn en mikrovane å stikke på blåbærtur.

Men jeg plukker blåbær, og har veldig stor glede av det også under plukkinga.

Jeg skal begynne med det nå i 2026.

Det er bra. Men ellers er det mer interessant med kaffe.

Nå har vi sagt at det er de antioksidative effektene som forklarer, men det er ganske mange andre ting som kan påvirke effekten.

Og så er det også et poeng for hva slags type kaffe man drikker.

Det er godt etablert nå at filterkaffe er nok den mest gunstige formen for kaffe.

Av det man har snakka om før, som kaffe, så handler det nok mye om at kaffe inneholder ganske mye fett og øker kolesterolnivået.

Spesielt kokekaffe?

Ja.

Og for så vidt andre kaffetyper også.

De som ikke er filtrerte, fileteret samler opp fett.

Så jeg skal ikke si at man skal unngå kokekaffe, det er for godt til å unngå det.

Det er godt på blåbærtur?

Ja, og på andre turer.

Men det er nok grunn til filterkaffe, fra et helsemessig perspektiv i hvert fall.

Og så kommer det en veldig artig undersøkelse tidligere i fjor som så på når på døgnet man drakk kaffen. Hadde det noen betydning?

Og så viste det seg faktisk at den gunstige effekten av kaffe,

og da så man på dødelighet som et veldig hardt endepunkt,

den var mye sterkere hos dem som bare drakk kaffe fram til klokka tolv.

Altså første halvdel av dagen. "Morning drinkers" ble det kalt.

Mens de som spredde det ut over hele, hadde en mindre gunstig effekt.

Men det er greit å ta med seg det?

Ja, det er det. Det var mye å ta med seg.

Jeg vet ikke hvor mye man skal tenke på det.

Men i jakten på kunnskapen om kaffe, hører det med.

Det virker som det er ganske mye kunnskap om kaffe, da.

Men det er jo ikke rart. Det er nytelsesmiddelet som flest i verden bruker.

Så det er grunn til å være interessert i det.

Og den beste kaffen kommer jo til Norden.

Ja, det er vel det. Med høyest kvalitet.

Ja, for vi har jo penger til å betale det for det.

Ja, det henger jo noe sammen med det. Og så har vi blitt veldig kvalitetsbevisste med åra.

Mens amerikanerne drikker mye dårlig kaffe.

Det òg. Vi skal gå videre.

Ja, vi skal snakke litt om mikrovaner. Vi har ikke nevnt det så mange ganger ennå, men det kommer nå.

Nå blir det mikrovaner for alle penga.

Og det er jo selvfølgelig med kaffe, det er masse vaner.

Og denne rustbeskyttelsen ...

Kan man utvide den til livsstil? Eller på en måte hvordan vi lever?

Og jeg prøvde å kartlegge litt for meg sjøl hvilke sånne mikrovaner jeg har, som jeg ikke nødvendigvis tenker over engang.

Og så greide jeg å komme opp med en ganske god liste. Det var litt hyggelig.

Når jeg er på hytta og går på tur, så skal jeg ikke gå så fort.

Jeg skal ikke stresse mens jeg går på tur.

Og så har jeg bestemt meg for bare å ha en aktiv livsstil.

Så jeg skal gå trapper når jeg kan.

En del sånne ting som jeg tenker at egentlig vi alle kan gjøre, er bare å tenke litt gjennom dagen.

Og så merker jeg også at det gir en sånn positiv ...

Når jeg er bevisst på det, så er det egentlig litt gøy.

Fordi du greier det, eller fordi du får effekt av det?

Nei, egentlig fordi jeg tenker at jo mer jeg gjør av det, jo bedre er det.

Så for meg gir det et insentiv til å gjøre flere ting.

Men jeg tror det er et poeng at hvis du skal endre livsstil sånn ordentlig, så er det noe med også at du endrer vanene dine.

Det er jo veldig mye hype rundt sånne helt spesifikke ting:

Du skal lime igjen munnen når du sover, og du skal bare spise rødt kjøtt ...

Veldig avgrensa ting som er ganske radikale, egentlig.

Som krever mye.

Som krever mye å gjennomføre, men det krever også veldig mye å vedlikeholde.

Så jeg har nok veldig tro på akkurat det her som du nå har kalt mikrovane.

Som man forhåpentligvis etter hvert gjør uten å tenke seg om.

Altså det blir en slags ubevisst vane.

Og selv om det er en mikrovane, så kan det jo være en stor vane òg.

Det kan jo være en løpetur, egentlig. Men man starter liksom i det små.

Og så tror jeg vi alle gjør bra ting i løpet av en dag.

Ja, ja, det håper jeg inderlig.

Men litt at det kommer en positiv spinn på det. Og så kan man eventuelt bygge på det.

Men det er interessant å se på hvor lite som skal til.

Egentlig i forhold til f.eks. bevegelse får man nesten effekter av ...

Ikke hva som helst, men det kreves kanskje ikke så mye?

Nei, og det er jo et godt poeng.

Det er et godt poeng, for det man ser i flest undersøkelser at det er det første steget som gir mest effekt.

Så kan du si at det er fordi utgangspunktet er veldig dårlig.

Men det er helt åpenbart at hvis du sitter der og ikke beveger deg i det hele tatt,

og tenker at “det er ikke noe vits i meg, for jeg orker ikke å begynne å ta den løpeturen”,

så er det ingen tvil om at det å begynne å bevege seg litt,

og det har vi vært inne på mange ganger, det er da den største effektgevinsten kommer.

Og så får du mer etter hvert, men det er den første som er den største.

Så hvis man skal tenke helse og fremtidig helse, så er det mye å hente på sånne små endringer.

Har du noen eksempler på ...

Vi tenkte vi skulle gå litt inn på det fysiske, inn på det psykiske eller sinnet, og litt i forhold til cella.

Andre ting som virker på det. Men vi skal ta det fysiske først.

Heldigvis er det sånn at hvis vi gjør noe som virker på det fysiske, så virker det gjerne også på det psysiske.

Og cella ligger jo i bønn, uansett.

Men hva man skal gjøre?

For noe av det fysiske ...

Jeg har faktisk veldig tro på å gjøre tilværelsen litt tungvint. Det har jeg.

Og jeg stiller et lite spørsmålstegn ved at man skal tilrettelegge så mye når man blir eldre.

Det er litt sånn tveegga sverd, tror jeg.

Det er på den ene sida veldig fornuftig å planlegge for framtida.

F.eks. når man flytter til en leilighet eller hus, at man tenker på at “jeg skal kunne bevege meg rundt i det huset her også om 20 år”.

Men det å fjerne alle hindringer, trapper f.eks. ...

Ja, vi har vært litt inne på det, ikke sant?

Det tror jeg ikke er noe lurt.

Så jeg er for den lille tungvintheten i hele dagen.

Jeg har en sånn vendetta mot skohorn, og får ikke mye støtte i det, da.

Min lille symbolting er at jeg aldri bruker et skohorn.

Men altså, for all del ... Det er mange sånne små ting.

Og du snakker om å gå trapper. Det har jeg også laga meg som en regel.

Jeg tar ikke rulletrappa hvis jeg kan gå trappa.

Jeg er en av de idiotene som går i venstre fil i rulletrappa, går forbi andre.

Du blir litt svett i panna?

Litt svett i panna, og de tenker sikkert at jeg ser litt sånn triumferende og nedlatende på dem på toppen.

Men det er nok ikke sånn, da.

Men jeg tror faktisk det er en sånn mikrovane, som egentlig ikke betyr så mye.

Men så plutselig så gjør du det sånn jevnt og trutt.

Du måker sjøl da, da? Måker snø.

Ja, da vi flytta inn i nytt hus, så fulgte det med en snøfreser.

Den solgte vi, ikke sant?

Å, det er nydelig å høre på.

Jeg fikk også med en snøfreser. Den står bare i garasjen.

Jeg har flytta inn i 2014.

Den er rust på, da?

Kanskje jeg må få bruke den, da, så blir det bedre?

I dag blir det en høytidsstund, for i dag blir det fin måking.

Det er sånn pulversnø som er egentlig bare å kose og måke vekk.

Fysisk er nok det en slags sånn mikrovane.

Altså gressklipper, altså robotgressklipper, trenger vi egentlig det hvis du har en passe stor hage?

Nei, jeg tenker også ...

Det er veldig mange som har robotklipper, og er kjempeglad for det.

Det er noe med dette, hvis du misliker alle de tingene her intenst.

Misliker du å gå trapper, misliker du å bøye deg for å ta på deg skoene.

Jeg skjønner jo godt at man ønsker å fjerne det man misliker,

men jeg tror også det kan være lurt at vi får utfordre oss sjøl litt innimellom.

Og det er mange ting med den gressklipperen, som det å gå inn ...

Jeg har jo ikke elektrisk, så jeg inhalerer jo ganske mye guffe,

og det er masse bråk, jeg glemmer å ha på øreklokker og sånne ting.

Jeg tror ikke det er udelt sunt, det jeg holder på med.

En elektrisk er nok litt hakket bedre.

Men jeg tror på også sånne ting som det.

Oppsøke det tungvinte innimellom.

Og så var du inne på dette med psyken vår eller sinnet vårt.

Det å bevege seg med en elektrisk gressklipper, da kan du fundere på litt ting.

Og du kan reflektere litt over tilværelsen og ...

Jeg tenker at det også er litt sånn antistress.

Og bra for helsa, sånn sett.

Men gi seg sjøl tid til refleksjon, det tror jeg er bra.

Jeg ble utfordra av en avis en gang på sånn:

Hva skal du gjøre for det mentale? Du får bare fem minutter per dag.

Og da var det liksom, akkurat, fem minutter.

Men da tenkte jeg OK, hvis jeg skal bruke de fem minuttene, så kanskje da skal jeg bruke dem til å reflektere over dagen to ganger.

En gang før jeg begynner: Hva har jeg lyst til å gjøre i dag?

Og på slutten av dagen: Hvordan var dagen?

Fikk jeg gjort det jeg hadde lyst til, som jeg mente var viktig for meg.

Vi kan bli drevet med av strømmen i det daglige uten å reflektere om vi gjør både det vi har lyst til, og det vi tror er bra for oss.

En del av de negative helsetingene er jo dårlig søvn, f.eks., ensomhet og stress.

Der er det jo mye vi kan ...

Vi skal snakke om søvn i en senere episode,

Men jeg tenker at der ligger det noe i forhold til å ...

Ensomhet er jo en sånn stor ting som er knytta til veldig mye sykdom.

Et sånt stort oppslag i ...

Et forskningstidsskrift om at ensomhet dreper.

Det er en dramatisk måte å si det på.

Men ensomhet er knytta til høyere dødelighet.

Så ensomhet er på den ene sida noe som er vondt å sitte med, å være i.

Men det har også en del negative helsekonsekvenser.

Og jeg tar ikke på meg å si: Hva skal du gjøre for ikke å være så ensom?

Men det er jo kommet en ny studie nå på kjøpesenter.

Og det sosiale ved kjøpesenteret.

Og da er det jo forskjellige former for å være sosial.

Den ene er at du sitter på en kafé og observerer, men du er en del av noe.

Og det andre er at du kanskje etter hvert begynner å snakke med sidepersonen.

Ulike former for ...

Enkle måter å imøtegå på et vis.

I hvert fall til en viss grad. Ensomhet.

Det å føle seg ensom eller isolert, det er jo ikke noen god følelse.

Det er et kjempegodt poeng at vi har en idé om hva som er et godt sosialt liv.

Det skal være full fart, meningsfylte, reflektive samtaler og sånne ting.

Men det kan være masse annet òg.

Akkurat som du sier, bare sitte og se på andre.

En som sitter der der, masse andre folk, det tror jeg kan være viktig.

Og så tror jeg jo, hvis man skal se på det med ensomhet,

så tror jeg vel for så vidt ikke det er det som er mest tilgjengelig for en mikrovanenendring.

Jeg tror det meste en kan gjøre, handler på systemnivå.

At en legger til rette for gode møteplasser,

og at man jobber med å forebygge ensomhet veldig tidlig i livet, altså i barne- og ungdomsår.

Og så kanskje hver og en av oss, kan ha en ambisjon om å nikke og smile, ta litt mer kontakt enn ellers.

Ja, at det kan være en mikrovane fra oss, rett og slett.

For eventuelt å påvirke andres ensomhet også.

Da får man gjerne en vinn-vinn-situasjon.

Sånt frivillig arbeid har vært fremheva som at det kan være gunstig for den som nærmest blir utsatt for frivilligheten, men også for den som gjør frivilligheten.

Og det koster jo veldig lite, det å faktisk nikke og smile.

Jeg merker jo sjøl. Folk gjør det en gang iblant til meg, så blir jeg jo veldig glad.

Ja, ja, helt klart.

Jeg har snakka med den yngste sønnen min, han merker seg sånne ting.

Og når vi går over et gangfelt, så er han veldig opptatt av den kommunikasjonen med den personen som bremser ned foran gangfeltet.

Altså den hyggelige utvekslingen som jeg signaliserer:

Takk for at du bremsa ned for meg, selv om du egentlig må gjøre det.

Og han, eller hun, nikker tilbake og sier:

Ja, men så hyggelig å bremse ned for deg.

Et fint treff i hverdagen.

Og som ikke er så ekstremt sosialt forpliktende.

Nei, det tror jeg ikke. Jeg har aldri opplevd noen som kommer etter meg etterpå.

Men hvis du er på kjøpesenteret flere ganger og lager deg en liten vane,

så kan det være at andre har den lille vanen,

og at man kanskje kan bygge noe ut av det.

Litt sånn på cellenivå, da: Hva er på en måte rustbeskyttelsen der?

Andre ting som kan være bra?

Alt vi har snakka om nå, handler om mye mer enn rustbeskyttelse.

Det er jo ikke bare antioksidanter som påvirkes av det her.

Den antioksidative kapasiteten til kroppen påvirkes også av livsstil.

Men det virker jo også gjennom veldig mange andre mekanismer.

Så det er litt vanskelig å si hva vi skal gjøre spesifikt for cellefunksjonen.

Som vi alltid har snakka om nå.

Det virker jo til syvende og sist via cellenivå.

F.eks. det med ensomhet.

Det virker trolig ved at du får mer lavgradig betennelse i kroppen som virker direkte på cellenes funksjon.

Så vi kan avlese alt det her på cellenivå.

Hvis vi nå kartlegger eller identifiserer våre egne små mikrovaner,

og så kanskje man bygger på de,

så må man også sikre at de ikke bare drukner i et hverdagslig stress og jag.

Det er også en utfordring med alt du ønsker å endre, egen atferd.

I perioder når du er stressa og det er et jag, så får du ikke gjort noe. Sånne ting.

Det er noe som jeg syns er litt trist,

at man blir så fylt av denne daglige produksjonen

at man ikke greier å ta stilling til hvordan man gjør ting.

Innimellom setter man seg ned.

Oi, nå skal jeg komme ut av det der ...

Nå kaller man det gjerne hamsterhjulet eller noe sånt, men man havner fort inni det igjen.

Det er kanskje derfor vi har nyttårsforsetter.

Hvor mange dager var det jeg holdt? Tre?

Det er jo gjerne også i et festlig lag. Og gjerne glemt dagen etter.

Men det du sa om dette med å ta en fem-minutter, en liten timeout ...

Kanskje det kan være en start?

Jeg har tro på det. Å kanskje legge inn en for det vil de fleste ha tid til.

En så liten vane, en refleksjonsstund kun med deg sjøl.

Ja, rett og slett fem minutter. Starte der, liksom.

Og da kan man tenke gjennom hvilke mikrovaner.

Litt sunne vaner, gode vaner.

Og som også er hyggelige vaner. Og så kan man bygge litt mer og mer på det.

Og man kan gjøre det uten å tenke på ordet sunt.

Vi må jo ta med at i det her så kan det også bli et stress rundt å tenke på hvor sunt alt skal være.

Hvis du tenker på en mikrovane, så er det å ikke la seg stresse av alt det her.

Og særlig nå i den optimaliseringskulturen som er, så er det veldig mange muligheter til å la seg stresse av sunnhetstyranni eller optimaliseringstyranni.

Du har jo vært litt sånn etter oss med sånne sportsklokker og sånn. Og det trenger man ikke å bruke til.

Mikrovaner eller ... Jeg tenker at den kan man la ligge litt.

Og så kan man ta fram eventuelt skrittelleren etter hvert.

Ja da. Og hvis det er god underholdning i det, så er det helt greit.

Det er jo hvordan man bruker det, selvfølgelig.

Men jeg er litt skeptisk, ja.

Men det er mange som fortalte om at de har hatt veldig god nytte av det.

Så jeg tror på det.

Men jeg tror også for mange at det kan bli en sånn ekstra stressfunksjon.

For jeg tror du vet det meste.

Det er det samme som mange sier: Jeg skal måle den biologiske alderen min.

Men du vet jo egentlig det, du kjenner det hver gang du går opp bakken. Hvordan ligger du an?

Du kjenner jo det at den jula, den ble jaggu ... har du!

Når du går den turen etterpå.

Ikke sant.

Ja. Og så er det noe med at man sammenligner gjerne med hverandre også, ikke sant.

Som kan være litt dumt noen ganger.

Noen har glede av det, men jeg tror også det kan bli stress for mange.

Et lite sitat sånn på tampen:

Ingen kan gå tilbake og lage en ny begynnelse,

men alle kan begynne i dag og lage en ny slutt.

Maria Robinson. Jeg kjenner ikke Jens så godt, men det var et sitat jeg fant.

Vi kan runde litt av med den.

Men hvis du skulle på en måte ... Greier du å oppsummere det vi har snakka om, i én setning?

Du er jo utrolig god på one-linere.

Ja, akkurat.

Det var én ting jeg skulle si noe om i dag, som jeg ikke har sagt før.

Kan jeg ta det som avslutningssetning?

For det er et ord som jeg har lært meg nå i høst, som jeg syns er veldig bra.

Og det ordet er “tregabiten”. Har du hørt om det?

Nei. Selv om du bor nær Telemark, så vet du ikke hva det er for noe.

Vet du hva det er å “trega”?

Nei.

Det er å angre seg.

Det er å angre, ja.

Og det er den biten du tar, som du angrer på.

Så når du sitter der ved et måltid, f.eks., så tenker du:

“Jammen godt, jeg har lyst på litt til, men jeg er egentlig mett.”

Jeg tar den likevel. Det er “tregabiten”.

Og det syns jeg egentlig kan være en god oppsummering,

for det gjelder ikke bare mat.

Og da kommer vi igjen tilbake til den her litt kjedelige moderasjonen, altså.

Men kroppen har godt av litt motstand, kroppen har godt av å få lov til å være sulten.

Så jeg satser på 2026 med å unngå “tregabiten” og gjøre hverdagen litt mer tungvint.

Er det en greie ...

Det var liksom ikke så positiv utgang.

Nei, men hvis man da har reflektert litt rundt det først, ikke sant.

Og så hører man på ditt råd, og så tar man det som ikke noen pekefinger ...

Det er ikke noe skam, dette her i det hele tatt.

Det er kultur.

Og det ligger også i den norske kulturen at vi skal plage oss sjøl litt. Gjør det ikke det?

Sånn sett, så ...

Unngå tregabiten, gjør hverdagen litt mer tungvint.

På en positiv måte.

På en positiv måte, definitivt.

Det er veldig bra. Nå kan du gå ut i sola og måke snø.

Ikke sant. Ta vare på mikrobanene dine i 2026. Vi høres. Takk for i dag, Geir.

Takk for i dag.