

# Vad är funktionsmedicin?

Funktionsmedicin är ett medicinskt område som strävar efter att på vetenskaplig grund definiera och behandla de verkliga orsakerna till ohälsa. Inom funktionsmedicinen betonas kost, näring och livsstilsförändringar som komplement till läkemedelsbehandling.



Den stora majoriteten av all ohälsa i dagens samhälle är relaterad till livsstilen.

Våra gener avgör hur känslig varje individ är för att drabbas av ohälsa, men det är ofta livsstilen som bestämmer huruvida ett symptom visar sig eller en sjukdom bryter ut.

Inom funktionsmedicinen ser man kroppen som en helhet – som en kombination av genetiska faktorer och livsstilsvanor. Det är inom funktionsmedicinen viktigt att ta hänsyn till varje individs genetiska förutsättningar, men framför allt till hur livsstilen på kort och lång sikt kan stödja kroppens läkningsprocesser vid sjukdom.

## Funktionsmedicin börjar alltid med frågan "Varför?"

Frågan "Varför" är en central del i funktionsmedicinen. Man söker alltid efter grundorsaken till sjukdom och symptom.

Utifrån den målsättningen blir det ofta tydligt att läkemedelsbehandling många gånger bara fungerar symptomdämpande, även om läkemedel är nödvändigt i många fall – framför allt i akutskedet av ett insjuknande. Men målsättningen att hitta de bakomliggande orsakerna till sjukdomen och att behandla dessa finns alltid närvarande. Sådana orsaker omfattar många gånger dålig kost, fysisk inaktivitet, störda sömnvanor, kronisk stress och exponering för sjukdomsframkallande mikroorganismer eller giftiga ämnen som belastar kroppen.



Kost



Fysisk inaktivitet



Kronisk stress

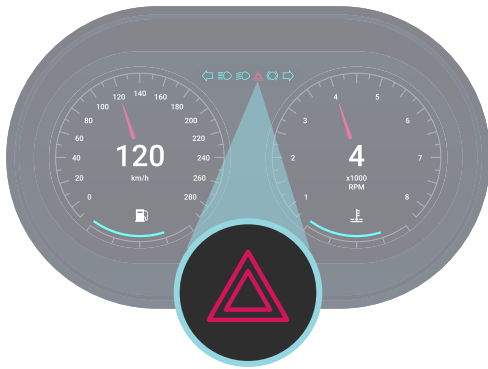


Störda sömnvanor



Sjukdomsframkallande organismer

Vanliga orsaksfaktorer



**Funktionsmedicinens betoning på de grundläggande orsakerna kan illustreras med en situation i vardagen:** När en varningslampa lyser i din bil som ett tecken på att något behöver kontrolleras, nöjer du dig knappast med att mekanikern på verkstaden drar ur sladden till lampan för att bli av med symtomet. Du vill naturligtvis veta vad som är fel på bilen så att den kan lagas. Konstigt nog tänker vi inte alltid på samma sätt när det gäller vårt eget välmående.

När varningslampor i kroppen börjar lysa, till exempel i form av trötthet, hudutslag, magbesvär eller migrän, kommer behandling med läkemedel oftast bara fungera symtomdämpande. Det krävs en långsiktig, livsstilsorienterad strategi för att komma underfund med de bakomliggande orsakerna till symtomen.

## Funktionsmedicin är personanpassad medicin

Inom funktionsmedicinen skräddarsys behandlingen efter individen i högre grad än i traditionell vård. Varje människa har en unik biokemisk sammansättning, och inom funktionsmedicinen använder man sig därför av modern teknik för att mäta och utvärdera hur den ser ut. Det kan handla om tester för att kartlägga genetik, blodprofiler, tarmflora, signalsubstanser, hormoner, näringsstatus och livsstilsvanor.

Tillsammans med anamnes och status utgör resultaten från dessa tester grunden i det skräddarsydda behandlingsupplägget. I takt med att tekniken för att mäta olika biokemiska processer i kroppen ökar, liksom kunskapen om vad testresultaten betyder för vår hälsa, kan de funktionsmedicinska behandlingsuppläggen förfinas och effektiviseras.



## Funktionsmedicin är framtidens medicin

Många menar att vi nu är framme vid en brytpunkt där sjukvården måste lägga mindre fokus på läkemedel och mer på livsstilsåtgärder. Merparten av Sveriges totala sjukvårdskostnader går i dag till vården av kroniska sjukdomar (cirka 80–85 procent enligt Vårdanalys, myndigheten för vård- och omsorgsanalys).

Av dessa sjukdomar är många livsstilsrelaterade och orsakar de drabbade individerna stort lidande. Det finns med andra ord ett enormt behov av att börja behandla de grundläggande orsakerna till kroniska sjukdomar och att kunna erbjuda den enskilda individen ett skräddarsytt och effektivt behandlingsupplägg som innefattar att man lyssnar på varje persons unika historia, från början till slut.

Med det funktionsmedicinska arbetssättet ägnas varje patient mer tid för att kartlägga bakgrund, sjukdomshistoria, testresultat och undersökningar, genetik, beteendefaktorer, livsstilsvanor, kost och näringsbehov samt exponering för olika belastande ämnen. Ett sådant arbetssätt ställer stora krav på yrkesutövaren, men också stora krav på samhället för hur vården ska struktureras och prioriteras.

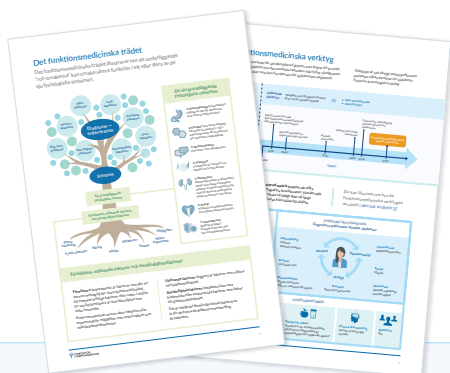
# Förebygga ohälsa så tidigt som möjligt

Det finns också ett stort behov av att förebygga sjukdom och ohälsa så tidigt som möjligt i utvecklingsförloppet. Verktygen inom funktionsmedicinen är, utöver dialogen med patienten, ett brett batteri av frågeformulär och tillgängliga moderna mätmetoder och labbutvärderingar. Yrkesutövaren samarbetar alltid tillsammans med patienten för att ta fram en individanpassad preventions- och/eller behandlingsplan.

Till sist finns det ett stort behov av att föra ut ett bredare helhetstänk till den konventionella vården. Det finns i dag en stor efterfrågan på en helhetssyn i vården som lägger mer fokus på kroppens egen läkeförmåga, på samspelet mellan biologi och ekologi samt på individens välbefinnande.

Sammanfattningsvis finns det i dag ett stort behov av och en stor efterfrågan på ett personanpassat helhetsgrepp i vården som utgår från de grundläggande orsakerna till kroniska sjukdomar och som ger större plats åt livsstilsbaserade åtgärder.

**Funktionsmedicinen möter samtliga dessa behov.**



Du kan se ett exempel på ett funktionsmedicinskt behandlingsupplägg [här](#) 