EIR VITAE
CLINIC

Hur kan man stödja kroppen under och efter en TBE-infektion?

Information för patienter och anhöriga

Vad är TBE?

Tick-borne encephalitis (Tick-Borne Encephalitis) är en virusinfektion som sprids via fästingar. Viruset kan påverka hjärnan, hjärnhinnorna och nervsystemet.

Alla som smittas blir inte svårt sjuka, men vissa utvecklar neurologiska symtom som kan kräva sjukhusvård.

Hos vissa personer kan återhämtningen ta veckor eller månader.

Observera att fästingar kan sprida fler än en infektion och man bör därför göra ytterligare tester för att få reda på om det finns flera infektioner som påverkar tillståndet.

Vanliga symtom kan vara:

- Feber
- Huvudvärk
- Muskelvärk
- Trötthet
- Nackstelhet
- Yrsel
- Koncentrationssvårigheter
- Neurologiska symtom

Finns det någon behandling mot TBE?

Det finns idag ingen specifik antiviral behandling som har visat säker effekt mot TBE.

Sjukvårdens behandling fokuserar därför på:

- Övervakning
- Symtomlindring
- Vätskebehandling
- Stödjande vård
- Rehabilitering vid behov

Kroppens eget immunförsvar spelar därför en mycket viktig roll i återhämtningen.

När ska man söka vård?

Sök vård omgående vid:

• Hög feber

• Kraftig huvudvärk

• Nackstelhet

• Kräkningar

• Ljuskänslighet

• Förvirring

• Kramper

• Balanssvårigheter

• Svaghet eller förlamningssymtom

• Påverkat medvetande

TBE kan vara en allvarlig sjukdom och ska alltid bedömas av sjukvården.

Kroppens återhämtning vid TBE

Att få diagnosen TBE kan kännas både skrämmande och överväldigande. Många upplever en oro över att det inte finns någon specifik antiviral behandling att tillgå, samtidigt som symtomen kan vara både intensiva och långdragna.

Det är viktigt att komma ihåg att kroppen har ett avancerat och kraftfullt immunförsvar som arbetar dygnet runt för att bekämpa infektioner och reparera skadad vävnad. Vid TBE är det framför allt detta naturliga försvarssystem som står för återhämtningen.

När kroppen utsätts för en infektion ökar behovet av energi, näringsämnen och återhämtning. Immunförsvaret aktiveras, inflammatoriska processer regleras och nervsystemet arbetar för att återställa balans. Detta är en av anledningarna till att många upplever en uttalad trötthet under och efter sjukdomsperioden. Trötthetten är inte ett tecken på svaghet – den är ofta en del av kroppens biologiska läkningsprocess.

För personer som drabbats av TBE handlar återhämtning därför inte bara om att vänta på att tiden ska gå. Det handlar också om att ge kroppen så goda förutsättningar som möjligt för att utföra det arbete den redan försöker göra.

Tillräckligt med sömn, näringsrik mat, god vätskebalans och minskad stress kan skapa en miljö där immunförsvaret och nervsystemet får bättre möjligheter att fungera optimalt. Många upplever också att det är viktigt att lyssna på kroppens signaler och undvika att pressa sig tillbaka till arbete, studier eller träning för tidigt.

Hos vissa personer går återhämtningen snabbt. Hos andra kan trötthet, huvudvärk eller koncentrationssvårigheter finnas kvar under en längre period. Även då är det viktigt att komma ihåg att nervsystemets läkning ofta sker långsamt och stegvis.

Syftet med denna guide är inte att ersätta medicinsk vård, utan att sammanfatta sådana faktorer som kan stödja kroppens normala återhämtning och hjälpa dig att skapa bästa möjliga förutsättningar för läkning.

1. Vila är en del av behandlingen

Vid TBE arbetar kroppen intensivt med att bekämpa infektionen.

Sömn och vila är därför inte passivitet – de är biologiska reparationsprocesser.

Många upplever att de återhämtar sig bättre när de:

• Prioriterar sömn

• Minskar stress

• Undviker överansträngning

• Begränsar skärmtid vid huvudvärk

• Ger kroppen tid att läka

2. Vätska och elektrolyter

Feber och inflammation ökar vätskebehovet.
Det är viktigt att få i sig:

• Vatten

• Elektrolyter

• Mineraler

• Näringsrik mat
Buljonger, soppor och elektrolytdrycker kan vara ett bra komplement.

3. Protein – kroppens byggmaterial

Immunförsvaret och nervsystemet behöver aminosyror för att fungera optimalt.

Protein behövs bland annat för:

• Immunförsvaret

• Reparation av vävnader

• Hormonproduktion

• Signalsubstanser

Exempel på proteinrika livsmedel:

• Ägg

• Fisk

• Kyckling

• Grekisk yoghurt

• Baljväxter

Om aptiten är nedsatt kan flytande näring vara ett bra alternativ. Proteinshakes, smoothies, yoghurtbaserade drycker eller näringsdrycker kan vara lättare att få i sig än större måltider. Målet är inte att äta perfekt utan att ge kroppen energi, vätska och byggstenar för återhämtning.

4. Vitamin C

Vitamin C är en av kroppens viktigaste antioxidanter.

Det bidrar till:

• Immunsystemets normala funktion

• Kollagenbildning

• Skydd mot oxidativ stress

• Nervsystemets normala funktion

Vid infektioner ökar ofta kroppens omsättning av vitamin C.

Många väljer därför att säkerställa ett gott intag under sjukdom och återhämtning. (Ca 20 – 150 gram, uppdelat på flera tillfällen under dagen, beroende på hur mycket tarmen orkar att ta emot)

Forskning om vitamin C och virusinfektioner

Forskare vid Charité – Universitätsmedizin Berlin har publicerat forskning som beskriver vitamin C:s betydelse för immunförsvaret.

I översiktsartiklar diskuteras:

• Immunmodulerande effekter

• Antioxidativa effekter

• Antimikrobiella egenskaper

• Potentiella antivirala effekter

Forskarna beskriver hur vitamin C påverkar både det medfödda och det adaptiva immunförsvaret.

Det finns även forskning från Hannover Medical School som visat att vitamin C kan förstärka antivirala T-cellsresponser i laboratoriemiljö.

Viktigt att känna till

Det finns idag inga kliniska studier som visar att vitamin C botar eller behandlar TBE specifikt. Forskningen visar däremot att vitamin C har betydelse för immunförsvaret och att nivåerna ofta sjunker vid infektioner och inflammation.

5. Omega-3

Omega-3-fettsyror är viktiga byggstenar för:

• Hjärnan

• Nervsystemet

• Cellmembran

Omega-3 har också studerats för sina antiinflammatoriska egenskaper.

Källor inkluderar:

• Fet fisk

• Fiskolja

• Alger

6. Magnesium

Magnesium deltar i hundratals enzymatiska processer.

Mineralet är viktigt för:

• Nervsystemet

• Muskelfunktion

• Energiomsättning

• Stressreglering

7. B-vitaminer

B-vitaminer spelar en central roll i nervsystemets funktion.

De behövs bland annat för:

• Energiomsättning

• Nervsignalering

• Produktion av signalsubstanser

• Normal neurologisk funktion

Särskilt viktiga är:

• B1 (tiamin)

• B6

• B12

• Folat

8. Citronmeliss

Lemon Balm har använts traditionellt i Europa i hundratals år.

Den används ofta för att:

• Främja avslappning

• Stödja sömn

• Lugna nervsystemet

• Minska oro och stress

Citronmeliss kan vara ett milt stöd under återhämtningsfasen.

9. Återhämtning av nervsystemet

Hos vissa personer kan symtom kvarstå efter den akuta infektionen.

Exempel:

• Hjärntrötthet

• Koncentrationssvårigheter

• Trötthet

• Huvudvärk

• Ljud- och ljuskänslighet

Det är viktigt att öka aktivitetsnivån gradvis.

Att pressa kroppen för hårt kan ibland förlänga återhämtningen.

10. Medicinska svampar

Medicinska svampar har använts i tusentals år inom traditionell kinesisk medicin och studeras idag för sina effekter på immunförsvaret, inflammation och nervsystemet.

De innehåller bland annat betaglukaner, polysackarider och andra bioaktiva ämnen som kan påverka immunsystemets funktion.

Lion's Mane

Lion's Mane är särskilt intressant för nervsystemet.

Forskning tyder på att Lion's Mane kan:

• Stimulera produktionen av nervtillväxtfaktorer (NGF)

• Stödja nervcellernas funktion

• Bidra till nervsystemets återhämtning

• Stödja koncentration och kognitiv funktion

Även om det saknas studier på TBE specifikt är Lion's Mane en av de mest intressanta svamparna när nervsystemet varit påverkat.

Reishi

Reishi används traditionellt som stöd för immunförsvaret.

Den har studerats för:

• Immunmodulerande effekter

• Antioxidativa egenskaper

• Stöd vid långvarig trötthet

Chaga

Chaga är rik på antioxidanter och används traditionellt i norra Europa och Asien.

Den studeras för:

• Antioxidativ aktivitet

• Immunologiska effekter

• Skydd mot oxidativ stress

Viktigt att känna till

Det finns idag inga kliniska studier som visar att medicinska svampar behandlar TBE.

Däremot finns forskning som tyder på att vissa svampar kan stödja immunförsvaret och nervsystemet, vilket gör att de ibland används som komplement under återhämtningsfasen.

Naturliga ämnen som ibland diskuteras

Det finns intresse för ämnen som:

• Gotu Kola

• Chinese Skullcap

• Resveratrol

• Curcumin

• Melatonin

Forskningen är dock fortfarande begränsad och det finns inga studier som visar att dessa ämnen behandlar TBE.

De bör därför ses som möjliga komplement till återhämtning – inte som behandling av infektionen.

Sammanfattning

Vid TBE är målet att ge kroppen bästa möjliga förutsättningar för läkning.

Fokusera på:

✓ Vila

✓ Sömn

✓ Vätska

✓ Elektrolyter

✓ Protein

✓ Vitamin C

✓ Omega-3

✓ Magnesium

✓ B-vitaminer

✓ Gradvis återgång till aktivitet

Kroppen har en imponerande förmåga att återhämta sig när den får rätt förutsättningar.

Medicinsk friskrivning

Detta dokument är avsett som allmän information och utbildning. Informationen ersätter inte medicinsk rådgivning, diagnos eller behandling.

Vid misstänkt eller konstaterad TBE ska sjukvården alltid kontaktas.

Vid symtom såsom hög feber, nackstelhet, neurologiska symtom, medvetandepåverkan eller kramper ska akut vård sökas omedelbart.

De näringsämnen och naturliga ämnen som nämns i dokumentet är inte avsedda att diagnostisera, behandla, bota eller förebygga sjukdom.

© 2025 Eir Vitae – Janna Strandli.
Detta dokument är skyddat enligt upphovsrättslagen (SFS 1960:729).
Ingen del av detta material får reproduceras, lagras i informationssystem eller överföras, i någon form eller med några medel – elektroniska, mekaniska, fotokopiering eller på annat sätt – utan skriftligt tillstånd från upphovsrättsinnehavaren.

Eir Vitae – Läk ditt liv 🌿

EIR VITAE CLINIC
Stenhuggerivägen 93
302 40 Halmstad
eirvitae.se