

# Dodaci prehrani

## Omega-3 za zdravlje jetre

Povećani unos omega-3 masnih kiselina iz morskih izvora može koristiti ljudima koji pate od bolesti masne jetre koja nije uzrokovana alkoholom (NAFLD), tvrdi se nakon revizije literature. Revizijom četiriju istraživanja provedenima na ljudima otkriveno je da masne kiseline mogu poboljšati zdravlje i funkciju jetre te povećati osjetljivost na inzulin kod ljudi koji pate od masne jetre, stanja koje je obično bez simptoma, ali se smatra da povećava rizik od upale jetre te naposljetku rezultira zatajenjem jetre.

Biološki gledano vjerojatno je da omega-3 kiseline mogu poboljšati zdravlje jetre, tvrde revizori budući da "one imaju nekoliko potencijalnih djelotvornih mehanizama, od kojih je najvažnija promjena izgleda hepatičkog gena, čime se međustanični metabolizam prebacuje s lipogeneze i pohrane na oksigenizaciju masnih kiselina te katabolizam.

"Takoder, postoje dokazi da one povećavaju osjetljivost na inzulin, djeluju protuupalno i snižavaju razine TNF-a nudeći nekoliko potencijalnih terapijskih mehanizama," dodali su.

Izvor:

*Alimentary Pharmacology & Therapeutics*

Objavljeno na Internetu prije tiskanja, doi:

10.1111/j.1365-2036.2009.04230.x

"Revisija članka: omega-3 masne kiseline - obećavajuća nova terapija za bolest masne jetre koja nije uzrokovana alkoholom"

Authors: G. S. Masterton, J.N. Plevris, P.C. Hayes

## Vitamin B može ublažiti migrenu

Vitaminski dodaci prehrani B6 i B12 te folna kiselina mogu smanjiti učestalost i jačinu migrena te omogućiti funkcioniranje pacijenata sukladno novom istraživanju provedenom u Australiji.

Otprilike 12-15% ljudi u Ujedinjenom Kraljevstvu, (oko devet milijuna ljudi) pati od migrena, od čega dvostruko više žena od muškaraca. Glavoboljama ponekad prethode bljeskovi svjetlosti, crne točke, trnci u rukama i nogama, ili tjeskoba.

Osobe općenito osjećaju pulsirajuću bol na jednoj strani glave te mogu patiti od mučnina, povraćanja te iznimne osjetljivosti na svjetlost i zvukove. Simptomi su često bolni te onemogućuju normalno funkcioniranje te traju između 4 i 72 sata.

Sukladno otkrićima koja će biti objavljena u sljedećem broju časopisa Pharmacogenetics and Genomics, znanstvenici GRC-a uključili su u istraživanje 52 ljudi kojima je dijagnosticirana migrena s austom. Nasumičnim odabirom sudionika je određeno uzimanje ili vitaminskih dodatka prehrani s dnevnom dozom od 2mg folne kiseline, 25mg vitamina B6 i 400 mikrograma B12 ili uzimanje placeba tijekom šest mjeseci.

Rezultati su pokazali smanjenje razina homocisteina za 39%.

"Ovi rezultati pružaju snažne dokaze da je snižavanje razina plazma homocisteina pomoću folne kiseline te vitamina B6 i B12 poboljšalo mogućnost funkcioniranja unatoč bolesti te stoga i kakvoću života ovih pacijenata." napisali su istraživači pod vodstvom profesora Lyna Griffithsa.

Izvor:

*Pharmacogenetics and Genomics*

U tisku "Učinci vitaminskih dodataka prehrani i MTHFR (C677T)

genotipa na snižavanje homocisteina i nemogućnost funkcioniranja tijekom migrene"

Authors: R. Lea, N. Colson, S. Quinlan, J. Macmillan, L. Griffiths

## Ginkgo Biloba može poboljšati pamćenje kod ljudi koji pate od MS-a

Znanstvenici u Oregonu, SAD, prezentirali su istraživanje u kojem se tvrdi da ginkgo biloba može poboljšati pozornost kod pacijenata s MS-om s kognitivnim oštećenjem.

Voditelj istraživanja, dr. Jesus Lovera, znanstvenik i profesor neurologije na OHSU Medicinskom fakultetu, izjavio je da je grupa koja je dobivala ginkgo "imala bolje rezultate na testu koji mjeri sposobnost osobe da usredotoči pozornost te razvrsta proturječne informacije."

Trideset i devet pacijenata sudjelovalo je u istraživanju; 20 ih je primalo ginkgo bilobu, a 19 placebo. Istraživači su zabilježili da nije bilo razlika u rezultatima između dvije grupe na osnovi spola, obrazovanja, vrste MS-s, godina trajanja bolesti, ili početne sposobnosti izmjerene nizom neuropsiholoških testova.

Mađutim, utvrđeno je da je grupa koja je uzimala ginkgo četiri sekunde - otprilike 13% - brža od placebo grupe na mjernom testu boja i riječi kojim se mjerila pozornost i "izvršne funkcije" kao što su planiranje, donošenje odluka i kontrola ponašanja usmjerenog cilju te izvršavanje namjernih djelovanja.

Izvor:

*Oregon Health & Science University School of Medicine's*

*department of neurology*

*The OHSU MS Center of Oregon*

## Ginseng se povezuje s poboljšanim prognozama kod karcinoma dojke

U istraživanju na osnovi promatranja stanovništva koje je obuhvatilo 1455 pacijentica s karcinomom dojke u Šangaju, otkriveno je da su kod žena koje su uzimale ginseng prije nego što im je dijagnosticiran karcinom dojke, ili su tu biljku počele uzimati nakon dijagnoze, uočeni blagotvorni učinci.

"Kada su pacijentice uzimale ginseng prije postavljene dijagnoze, imale su veći postotak preživljavanja," rekao je voditelj istraživanja. "Uporaba ginsenga nakon dijagnosticiranja dijagnoze bila je povezana s poboljšanim kakvoćom života." Karcinom dojke se svake godine dijagnosticira kod više od milijun žena širom svijeta, s otprilike 400 000 novih slučajeva u Europi.

Izvor:

*American Journal of Epidemiology* (Vol. 163, pp. 645-653)

*Xiao-Ou Shu, M.D., Ph.D.*

*Vanderbilt-Ingram Cancer Center*

## Vitamin E može potaknuti rast kose kod muškaraca kod kojih se pojavljuje ćelavost

Dnevni dodaci prehrani patentiranog tokotrienol (vitamin E) kompleksa mogu poboljšati rast kose kod ljudi koji ćelave za 42%, tvrdi se u novoj studiji Carotecha.

Osmomjesečno istraživanje obuhvatilo je 28 dobrovoljaca u dobi od 18 do 59 godina kod kojih je problem gubitka kose bio prisutan otprilike od dvije do pet godina. Tijekom istraživanja, sudionici su dobili upute da ne mijenjaju frizuru, proizvode za njegu kose (šampon, regenerator, itd.) te da ne boje kosu. Dobrovoljcima je nasumično određeno uzimanje palminog tokotrienol kompleksa (ukupni unos tokotrienola od 100 mg) ili placeba (želatinozne kapsule s 600mg ulja soja zrna).

Brojenjem vlasi, mjereno na unaprijed određenom području veličine 2x2 cm, otkriveno je znatno povećanje od prosječno 42,8% u grupi koja je uzimala tokotrienol, s osam dobrovoljaca kod kojih je rast kose povećan za više od 50%. Međutim, kod sudionika iz placebo grupe nisu otkrivene statistički znatne razlike u broju vlasi niti prije niti poslije razdoblja istraživanja, te je samo kod jednog dobrovoljca primijećeno 20% povećanje broja vlasi.

Izvor:

*University of Science Malaysia*