

20.8.2009

Omega-3-rasvahapot ja vitamiinit lisäävät vastustuskykyä

Uusimmat tutkimukset osoittavat, että omega-3-rasvahappojen sekä rasvaliukoisten vitamiinien nauttiminen lisää vastustuskykyä sekä vähentää hengitystieinfektioita.

Ravitsemuksella on tärkeä rooli puolustuskyvyn ylläpidossa, ja kaikki tarvittavat vitamiinit, hivenaineet ja tyydyttymättömät rasvahapot pitäisi saada ruoasta. Koska todellisuudessa näin ei kuitenkaan aina ole, voi puolustuskykyä tukea myös ravintolisillä.

Tutkimuksien mukaan D-vitamiinin määrä elimistössä vaikuttaa hengitystieinfektioihin sairastumiseen. Esimerkiksi syksyllä ja talvella elimistössä on yleensä vähemmän D-vitamiinia kuin kesällä, ja siksi suurin osa ihmisistä sairastuu näinä vuodenaikoina. Suomalaisista yli 40 prosenttia kärsiikin talvella D-vitamiinin puutteesta. D-vitamiinin saannista huolehtiminen sen sijaan saattaa lisätä vastustuskykyä ja vähentää ylähengitystieinfektioihin sairastumista. Erityisesti astmaatikoiden ja keuhkohtaumapotilailla D-vitamiinimäärän kasvattamisesta oli tutkimuksen mukaan selvästi etua. Kanadassa viranomaiset tutkivat D-vitamiinin vaikutusta vakavien influenssasairauksen torjumisessa.

Norjalaisen tutkimuksen mukaan kalanmaksaöljyä ravintolisinä nauttineilla ihmisillä on selvästi parempi vastustuskyky kuin niillä, jotka eivät kalanmaksaöljyä käytä. Kalaöljyn tai kalanmaksaöljyn päivittäisellä nauttimisella on suotuisia vaikutuksia terveyden kannalta, sillä niiden sisältämät omega-3-rasvahapot tukevat myös valtimoiden, sydämen, verenkierron sekä hengitysteiden hyvinvointia.

Raskaana olevien ja imettävien äitien omega-3-rasvahappojen tarve kaksinkertaistuu raskauden ja imetyksen aikana, sillä omega-3-rasvahapot ovat tärkeitä sekä sikiön että vauvan aivojen ja näkökyvyn kehittymisen kannalta. Äidin on huolehdittava myös omasta riittävästä omega-3-rasvahappojen saannistaan.

Omega-3-rasvahapot kuuluvat tyydyttymättömiin rasvahappoihin, joista keho on riippuvainen, mutta joita se ei itse pysty valmistamaan. Siksi omega-3-rasvahappoja kutsutaan välttämättömiksi rasvahapoiksi.

Rasvaisessa kalassa, kalaöljyssä ja kalanmaksaöljyssä on pitkäketjuisia omega-3-rasvahappoja, eikosapentaeenihappoa (EPA) ja dokosaheksaeenihappoa (DHA). Kasveissa oleva omega-3-rasvahappo on alfa-linoleenihappo (ALA). Kasvipärisillä omega-3-rasvahapoilla ei ole samoja myönteisiä terveysvaikutuksia kuin kalasta saatavilla EPA:lla ja DHA:lla. Kun suomalaiset söivät pulaa aikanaan Möller Kalanmaksaöljyä riisitaudin välttämiseksi, ei omega-3-rasvahappoja tunnettu lainkaan. Sen sijaan kalanmaksaöljyn sisältämien D-, E- ja A-vitamiinien terveysvaikutuksista tiedetettiin jo silloin.

D-, E- ja A-vitamiineja sekä omega-3-rasvahappoja saa mm. Möller-kalaöljykapseleista sekä Möller Kalanmaksaöljystä.

Lisätietoja:

Toimitusjohtaja Kari Haapakorva, kari.haapakorva@axellus.fi, p. 010 218 3701 tai 040 577 9696
PR- ja viestintäpäällikkö Susanna Nikko, susanna.nikko@axellus.fi, p. 010 218 3706 tai 050 5517 118

20.8.2009

Axellus on Pohjoismaiden johtava terveystuotteiden valmistaja ja markkinoija, jonka tunnetuimmat tuotemerkit Suomessa ovat Möller, Nutrilett, Ladyvita, Sana-sol, Gerimax, Antisalt ja Litozin. Axellus Oy:n liikevaihto on noin 17 milj. euroa ja yritys työllistää 20 henkilöä (2009). Axellus on osa norjalaista Orkla-konsernia. www.axellus.fi.

Lähteet:

Skeie et al. Cod liver oil, other dietary supplements and survival among cancer patients with solid tumours. UICC; 125 1155–1160 (2009).

Ginde et al. Association between serum 25-hydroxyvitamin D level and upper respiratory tract infection in the third National Health and Nutrition Examination Study. Archives of Internal Medicine; 169(4): 384-390 (2009).

Nutraingredients 2009: Canada examines vitamins D for swine flu protection.

<http://www.nutraingredients-usa.com/Research/Canada-examines-vitamin-D-for-swine-flu-protection>



20.8.2009