

Selolje lindrer leddsmerter

Mens sel- og hvalolje demper leddsmerter raskt, gir soyaolje tendens til forverring av tilstanden, viser en ny doktorgrad fra Universitetet i Bergen.

Universitetet i Bergen

Kim E. Andreassen RÅDGIVER, KOMMUNIKASJON

Lørdag 03. oktober 2009 - 05:00

Saken er produsert og finansiert av Universitetet i Bergen - Les mer

Pasienter med tarmbetennelse har ofte leddsmerter. Det finnes medisiner mot leddsmertene, men problemet er at medikamentene ofte forverrer tarmbetennelsen.

I en ny studie fikk pasienter med tarmlidelsen tilført selolje eller hvalolje med sonde gjennom nesen ned til tynntarmen.

– Hos pasienter som fikk sel- eller hval-olje hver dag, så vi at leddsmertene dempet seg allerede etter ti dager. De som ble gitt soyaolje fikk derimot tendens til forverring av tilstanden, sier Tormod Bjørkkjær.

Han forsket på problematikken i sin nylig avlagte doktoravhandling ved Institutt for biomedisin, UiB.

Forbedrer psoriasis-leddgikt

Pasientene fikk tilført selolje eller hvalolje med sonde gjennom nesen ned til tynntarmen. (Foto: Tormod Bjørkkjær)

Bjørkkjærs studie viste også at lett tarmbetennelse er forbundet med psoriasis-leddgikt, og resultatene tyder på at når selolje drikkes over tid, kan den ha gunstig effekt på leddgikten.

– Vi så at disse pasientene følte seg mindre syke fire uker etter å ha drukket selolje i to uker. Det var derimot ingen klar forskjell sammenliknet med pasientene som drakk soyaolje i to uker, sier Bjørkkjær.

Lite utforsket olje

Leddsmerter skyldes ofte en ubalanse mellom omega-6- og omega-3-fettsyrer i kostholdet. Vegetabiliske oljer, som soyaolje, er rike på omega-6-fettsyrer.

Bruken av vegetabilisk olje har mangedoblet seg i det vestlige kostholdet de siste femti til hundre årene.

For å opprettholde balansen er det derfor viktig å få i seg nok omega-3, enten fra å spise sjømat eller fra kosttilskudd. Inntaket av omega-6 kan med fordel reduseres.

Det er tidligere kjent at pasienter med leddgikt som drikker omega-3-rik fiskeolje får mindre leddsmerter etter flere måneder.

Selolje og hvalolje som er utvunnet fra spekket til sel og hval har vært lite forsket på.

– Studien viser at også selolje og hvalolje kan lindre leddsmerter uten bivirkninger, sier Bjørkkjær.

Han slår samtidig fast at større studier er nødvendig for å sikkert slå fast effekten.