

[Nyheter](#) →

Uventa selolje-effekt

Selolje kan ha positiv verknad på utmattingsyndrom og andre uklare kroppslege plager, trur professor Arnold Berstad.



Seloljepionerar. Professor Arnold Berstad og forskingsleiar Livar Frøyland ved NIFES er pionerar innan forskning og dokumentasjon av helseeffektar frå selolje. Her er dei på Ishavsmuseet på Brandal. Foto: Svein Aam

Oppdatert: onsdag 7. november 2012 kl. 09:42

Det starta med ein hypotese om at selolje hadde gunstig verknad på tarmen. **Arnfinn Karlsen i Tjørnvåg pressa på for å få forskarar på banen.** Livar Frøyland ved NIFES (Nasjonalt institutt for ernæring og sjømatforskning) tok ballen og kontakta professor Arnold Berstad, som var sjef for Gastroseksjonen ved Haukeland sjukehus.

– Den første seloljen vi skulle teste ut hadde vond smak, og vi fekk ikkje pasientane til å drikke den. Difor vart det gitt med ei sonde, fortalde Arnold Berstad, på selfangstseminaret på Brandal.

Forsøkskvinne nummer ein rapporterte at ho følte seg betre etter nokre få dagar, men Berstad kunne ikkje sjå endringar i tarmen. I staden vart ein annan positiv effekt oppdaga.

– **Pasienten vart kvitt leddsmerter.** Det var ingen som hadde tenkt på denne effekten, fortalde Berstad.

Leddsmerter

Etter kvart vart effekten på leddsmerter dokumentert gjennom fleire studiar.

– **Selolje har hjulpt spesielt mange kvinner,** slik at dei er i stand til å vere i yrkeslivet. **Men skal du må drikke seloljen.** Kapslar har ikkje same effekten, seier Arnold Berstad.

Berstad er no pensjonist, men er framleis engasjert.

– Og no er det lettare å seie det eg meiner, seier han spøkjefullt.

For under seminaret la han fram synspunkt som han veit er kontroversielle. Han viste til nye forskingsresultat som peikar mot at bakteriefloraen i mage/tarmsystemet kan knytast til mellom anna fibromyalgi (vandrande smerter) og ME (utmattingsyndrom).

Kosthald

Berstad meiner at det kan vere ein samanheng mellom desse lidingane og moderne kosthald, mellom anna auka inntak av karbohydrat frå frukt og mjølkeprodukt. (fruktose og laktose)

– Mange er sjuke på grunn av den sunne kosten. Visse typar langsame karbohydrat lagar skrik og skrål i magen, og er mat for desse bakteriane som lagar problem. seier Berstad.

Det same gjeld for fedme.

– Såkalla sunn kost er med på å dyrke opp bakteriane som gjer oss feite, seier han.

Han har ein teori om at selolje kan vere eit bra botemiddel for å halde bakteriefloraen i sjakk.

– Selolje ser ut til å ha ein effekt for pasientar med på systemiske symptom. Potensielt trur eg dette kan vere ei stor sak, seier Berstad.

Han etterlyser meir forskning på effektane av både selolje og andre selprodukt.

– Selkjøt inneheld til dømes mykje jarn. Mange av dei som treng jarn toler det ikkje i form av tilskot. Men kanskje er det annleis med jarnet i selkjøt. Det er kanskje det beste jernpreparatet i verda, seier han.

Publisert: fredag 26. oktober 2012 kl. 08:15 **Oppdatert:** onsdag 7. november 2012 kl. 09:42