

Selolje kan trolig lindre matoverfølsomhet

Nye studier ved Nifes kan gi nytt håp for folk med matoverfølsomhet. En testgruppe opplevde reduserte symptomer etter ti dager med selolje, melder Nifes.

Kari Tveit

PUBLISERT Lørdag 17. mars 2018 - 18:21

I et forsøk fikk pasienter med mage- tarm plager enten selolje eller soyaolje, for å se om selolje kunne lindre plagene til denne pasientgruppen. Tidligere forskning har vist at selolje har en betennelsesdempende effekt. - Etter 10 dagers behandling så vi en merkbar bedring av generelle symptomer ved matoverfølsomhet hos de pasientene som hadde fått selolje. De følte generelt mindre ubehag etter måltidet og følte seg mindre oppblåste i magen, sier Kine Gregersen, stipendiat ved Nasjonalt institutt for ernærings- og sjømatforskning (Nifes) i en pressemelding.

I dette forsøket fikk 24 pasienter først et måltid kjøttsuppe, 500 ml. Deretter ble symptomer målt ved hjelp av et spørreskjema, og magens volumendringer ble undersøkt ved hjelp av ultralyd. 12 pasienter fikk så tilført soyaolje og 12 pasienter fikk tilført selolje i tynntarmen ved hjelp av en sonde. Oljen ble tilført tre ganger om dagen i 10 dager, til sammen 30 ml per dag. På den ellefte dagen fikk pasientene kjøttsuppe igjen, samtidig som symptomer og volumendringer ble målt. - Vi gjorde også et forsøk hvor 10 pasienter kun fikk en dagsdose på 10 ml soyaolje eller selolje i tynntarmen, men her så vi ingen tydelige effekter.

Omega-3 fettsyrene gir effekt Soyaolje har et høyt innhold av omega-6 fettsyrer, mens selolje har et høyt innhold av omega-3 fettsyrer, og da spesielt de marine, flerumettede omega-3 fettsyrene EPA, DPA, og DHA, noe som kan være årsaken til den gode effekten.

- Langkjedete omega-3 fettsyrer har en blokkerende effekt på enzymet cyclooxygenase, som er involvert i produksjonen av prostaglandinet PGE2. PGE2 er involvert i betennelser og smertereaksjoner, og flere studier viser sammenhenger mellom PGE2 og mage-tarm plager. En teori er at en blokkering av PGE2 kan redusere mage-tarm plagene. Det er imidlertid nødvendig med flere forsøk for å påvise en sammenheng, sier Gregersen.

Ubehag etter måltidet Å være matoverfølsom betyr at man opplever ubehag kort tid etter et måltid, for eksempel magesmerter, kvalme, oppblåsthet og avføringsforstyrrelser. 10-15 prosent av den voksne befolkningen i Norge har det de selv oppfatter som matoverfølsomhet, men hva som er den egentlige årsaken er fremdeles i stor grad ukjent. Det er bare 10 prosent av de som rapporterer matoverfølsomhet som får påvist matallergi.