
Kolesterolsenkende helsekostprodukter

KORRESPONDANSER

LARS BJØRN RASMUSSEN

Maharishi Ayur-Veda Helsesenter

En rundspørring blant helsekostbutikker viste at de hyppigst anbefalte produkter for senkning av kolesterolnivå var lecitin, mini-cholest, cardioreuma og marine omega-3-fettsyrer. For de to første produktene fantes det ikke dokumentasjon på Medline, og produsentene ble anmodet om å sende dokumentasjon. Denne bestod for hvert produkts vedkommende av en enkelt studie uten kontrollgruppe og uten kontroll for kost.

Cardioreuma er basert på ayurveda – indisk tradisjonell medisin. Det består av guggul (resin fra planten *Commiphora guggul*), hvitløk, *Emblica officinalis*, *Terminalia belerica*, *Terminalia chebula*, ingefær, lang pepper og svart pepper. En multisenter-, dobbeltblind studie med overkrysning viste at guggul hadde en større, men ikke signifikant forskjellig effekt enn klofibrat. Studien omfattet i alt 233 personer som etter en periode på fettfattig kost hadde forhøyede kolesterol- og/eller triglyseridverdier. Etter 12 ukers behandling med guggul var disse verdiene redusert med hhv. 11 % og 17 %. Ca. 2/3 av deltakerne hadde en reduksjon av totalkolesterolnivået på over 6 % og hos disse ble LDL-nivået signifikant redusert mens HDL-nivået ble signifikant økt hos 60 % (1).

En metaanalyse, som omfattet samtlige 28 randomiserte, placekontrollerte studier på reduksjon av kolesterol etter inntak av hvitløk, viste en reduksjon på 0,59 mmol/l (2). To velkontrollerte, randomiserte studier av nyere dato kunne imidlertid ikke påvise noen effekt. En studie utført på hvitløk har vist reduksjon av blodplateaggregasjon og tromboksandanningen (3). Inntak av S-allyl cystein sulfoksid isolert fra hvitløk har medført reduksjon av peroksidnivået hos rotter.

Det er vist en kolesterolsenkende effekt av *Emblica officinalis* og *Terminalia belerica*. De øvrige ingrediensene i produktet antas å ha en indirekte effekt ved å potensere effekten av produktet som helhet. Andre studier tyder på at bestanddelene med en antatt direkte effekt har en reverserende effekt på tidlige stadier av arteriosklerose. Det er vist en reduksjon av lipidperoksidene på 33 % (4) og en økt LDL-reseptoraktivitet i levercellemembraner hos rotter etter inntak av guggul.

Omfattende studier på inntak av marine omega-3-fettsyrer har vist både en antitrombotisk og trombolytisk aktivitet, en forsinket vekst av aterosklerotisk plakkdanning, signifikant reduksjon av VLDL-nivå, en lett økning av LDL-nivå med redusert oksidasjon og en signifikant reduksjon av triglyserider. Videre er det vist en lett blodtrykkssenkende virkning hos både normotensive og lett hypertensive individer (5). Det synes å være en utbredt misforståelse at inntaket av fettsyrene reduserer totalkolesterolnivået og øker HDL-nivået.

LITTERATUR

1. Nityanand S, Srivastava JS, Asthana OP. Clinical trials with gugulipid. A new hypolipidemic agent. *J Assoc Physicians India* 1989; 37: 323 – 8.
2. Warshafsky S, Kamer RS, Sivak SL. Effect of garlic on total serum cholesterol. A meta-analysis. *Ann Intern Med* 1993; 119 (7 Pt 1): 599 – 605.
3. Bordia A, Verma SK, Srivastava KC. Effect of garlic (*Allium sativum*) on blood lipids, blood sugar, fibrinogen and fibrinolytic activity in patients with coronary artery disease. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 1998; 58: 257 – 63.
4. Singh RB, Niaz MA, Ghosh S. Hypolipidemic and antioxidant effects of *Commiphora mukul* as an adjunct to dietary therapy in patients with hypercholesterolemia. *Cardiovasc Drugs Ther* 1994; 8: 659 – 64.
5. Connor SL, Connor WE. Are fish oils beneficial in the prevention and treatment of coronary artery disease? *Am J Clin Nutr* 1997; 66 (suppl 4): 1020 – 31.

Publisert: 10. mars 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.