

---

# Hvordan virker antioksidanter?

---

ARTIKKEL

BOLANN BJ

ULVIK RJ

---

## Sammendrag

Reaktive oksygenforbindelser, dannet ved ufullstendig reduksjon av oksygen, kan utsette organismen for oksidativtstress og spille en patogenetisk rolle ved mange sykdommer. I antioksidantforsvaret virker en rekke stoffer sammen for å uskadeliggjøre disse forbindelsene. Antioksidanter kan virke ved enzymatisk nedbryting av reaktiveoksygenforbindelser, ved å binde metall i en ikke-reaktiv form eller de kan virke kjedebrytende ved å stanse enkjedereaksjon av radikaldanning. Mange antioksidanter er redoks-aktive, og effekten avhenger da av at adekvatredoks-status blir opprettholdt. Antioksidanter kan under visse omstendigheter ha prooksidant effekt. Det kan skje vedreduksjon og frigjøring av metall, ved opphoping av den oksiderte formen eller ved en ufysiologisk likevekt mellomulike antioksidanter. Vi har fortsatt ikke grunnlag for å anbefale profylaktisk bruk av renfremstilte antioksidanter, særlig mangler vi kunnskap om en optimal sammensetning av ulike komponenter. Det beste råd for å styrke organismensantioksidantforsvar er fortsatt et variert kosthold og regelmessig mosjon.

---

Publisert: 20. mai 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.