

# Omega-7 en fettsyra för hud och slemhinnor

©Text: Irene Ahlberg. Artikelbilder: Hela Pharma AB

Omega-7 är en fettsyra som kommit i skymundan när diskussionen gått hög om fetter och dess betydelse. Men denna unika fettsyra har en mycket stor betydelse, inte minst för kvinnor och deras livskvalitet. Omega-7 är nämligen oundgänglig för slemhinnor och hud, områden som kvinnor ofta har problem med...

Slemhinnorna har samma funktion inne i våra kroppar som huden har utanpå. De finns där för att skydda de inre organen, och utgöra en barriär mot skadlig påverkan utifrån. För att slemhinnorna ska hålla sig starka och smidiga, och sköta sin uppgift på bästa sätt måste dess celler få den näring som de behöver. Cellernas membran, skal, består till stora delar av fettsyror. För slemhinnor, och även huden, är omega-7 fettsyran otroligt viktig. Den ser bland annat till att de skador som uppstår på cellmembranen repareras och att membranen byggs upp. Omega -7 är en så kallad essentiell, livsnödvändig,

fettsyra. Den är också kroppsegen, det vill säga, vi kan producera den själva i våra kroppar. Men den produktionen blir allt sämre och mindre ju äldre vi blir, försämringen kan också påskyndas av olika sjukdomar. Den mat vi äter innehåller inte heller alltid så mycket av fettsyran, så påfyllningen utifrån räcker inte till. Resultatet blir lätt en brist, som kan visa sig som torra, sköra, överkänsliga och ömtåliga slemhinnor och torr hud. För många kvinnor blir detta mer märkbart när östrogennivån, som också påverkar slemhinnor och hud, sjunker under eller efter klimakteriet. Ofta märks det tydligast i underlivet, och det blir svårt eller helt omöjligt att fortsätta med samlivet.

Men vi har även slemhinnor på många andra ställen än i underlivet.

Matsmältningssystemet skyddas också av slemhinnor, vi har dem i näsa, luftrör och mun och även i urinvägarna. Många människor, såväl kvinnor som män, lider till exempel av muntorrhet, torra och kliande ögon och problem med urinvägar. Ibland spelar sjukdomar in vid slemhinneproblem, till exempel Sjögrens syndrom. Ibland handlar det om brist på hormoner. Men ett tillskott av omega-7 fettsyror kan hjälpa oberoende av orsak.



Havtorn, *Hippohaë rhamnoides* L, har en mycket lång tradition i såväl Europa som i Asien för sin hud- och slemhinneläkande förmåga. Myterna är många runt denna buske. En myt säger att antikens greker använde bladen vid uppfödning av kapplöpningshästar, en annan förtäljer att havtorn var Pegasus, den flygande hästens, primära föda. Kanske ligger berättelserna om att nomadfolk matade sina hästar med havtorn, och att dessa fick en ovanligt blank och vacker päls på grund av detta mera nära sanningen. Klart är dock att dess latinska namn härstammar från det grekiska hippos – häst, och phaes – glänsande. Det är havtornens bär som ådragit sig moderna forskares intresse. Förutom att de innehåller stora mängder C-vitamin, liksom A, B, E, K och P vitamin, antioxidanter med mera, så är dess frö fullt av intressanta fettsyror. Inte minst omega-7. Bären är syrliga, och kan pressas till en C-vitaminrik juice som påminner lite om passionsfruktjuice.

Finska forskare ligger i bräschen. Bärens innehåll av fettsyror, då främst omega-7, har också tilldragit sig forskarnas intresse. Det är framförallt forskare vid Universitetet i Åbo, Finland som forskat kring havtorn.. Havtorn, som ursprungligen kommer från Himalayatrakterna, växer vilt längs med Bottenvikens stränder, på såväl den svenska som finska sidan. Professor Heikki Kallio vid Åbo Universitet började forska på havtorn 1988, men havtorn hade dessförinnan tilldragit sig intresse i drygt 20 år.

-Så man kan säga att vi har hållit på och forska på havtorn i cirka 40 år, berättar han. Det är också vid Åbo Universitet som man tagit fram det extrakt, SBA24, som finns i kosttillskottet Membrasin. Intensiv forskning har gjorts med många publikationer. Professor Kallios forskningsgrupp har skrivit 36 publikationer om havtorn och fått dem publicerade i olika tidskrifter. På andra håll i världen, främst i Kina och Ryssland, har mer än 1000 publikationer publicerats. Så intresset för havtorn är stort. Man har till exempel kunnat konstatera att flavonoiderna i havtornsoljan tas upp bättre av människans mage och tarm än flavonoider i annan form. Sannolikt beror det på att oljan är bra för magens och tarmens slemhinna, och att upptaget därför blir bättre. Även de kraftfulla antioxidanterna i bären har visat sig stärka slemhinnor och hud. Och i öst undersöker man också effekten av havtornsolja för att läka magsår.

-Man har dessutom sett i en djurstudie att havtornsolja också kan vara förebyggande mot magsår. Av de råttor som fick oljan fick ingen magsår, säger Heikki Kallio. Membrasin är räddningen mot slemhinneproblem i hela kroppen. Membrasin är ett kosttillskott som är framtaget utifrån forskningen på havtorn. Extraktet SBA 24, som dels innehåller den unika omega-7-fettsyran, dels även omega-3, 6 och 9, samt E-vitamin, karotenoider och växtsteroler, har tagits fram av ett finskt företag som skapats på grund av den framgångsrika forskningen vid Åbo Universitet. Det är SBA 24 som används i Professor Risto Erkkolas forskning på slemhinneproblem vid Åbo Universitet. Professor Erkkola är gynekolog, och har bland annat gjort en studie på kvinnor med svåra slemhinneproblem i underlivet.

- En annan grupp som visat sig ha mycket stor nytta Av SBA 24/Membrasin är personer med Sjögrens syndrom. Resultaten har varit mycket goda på bland annat torrhet i mun och ögon.



## FAKTARUTA

### Vad torra slemhinnor kan ställa till med:

- Muntorrhet kan ge fler hål i tänderna.
- Obehag och dålig andedräkt.
- En känsla av grus i ögonen.
- Trötthet i ögonen.
- Såriga slemhinnor.
- Sköra slemhinnor som släpper igenom skadliga partiklar.
- Dåligt upptag av näringsämnen.
- Sveda och värk när man kissar.
- Torra slemhinnor i underlivet kan ge klåda, sveda, värk och göra det omöjligt att ha samlag.
- Ökad risk för magsår.

Artiklarna på den här sidan har ursprungligen publicerats i [Vitaminvaruhuset.se](https://www.vitaminvaruhuset.se) nyhetsbrev, som distribueras med e-post varje helgfri måndag året runt. För att få det kostnadsfria nyhetsbrevet med 25 kronors värdekuponger registrera Din e-postadress på startsidan vid [Nyhetsbrev](#) eller bocka för rutan "Nyhetsbrev" i Dina [kunduppgifter](#) i nätbutiken. Artiklarna är skrivna av fristående, yrkesverksamma journalister, av specialister inom hälsa och skönhet eller av myndigheternas experter.

Registrera kostnadsfri prenumeration på [nyhetsbrev](#)

---