



vitaminvaruhuset.se®

Leverans nästa vardag. Upp till 30 % lägre pris på kvalitetsprodukter*

En liten alg är ett enkelt sätt att bibehålla maghälsa

För många människor präglas vardagen av besvär med magen. Faktum är att lösningen för att bibehålla maghälsan kan vara så enkelt som att ta ett dagligt kosttillskott med antioxidanter från en liten alg.



EN NYLIGT PUBLICERAD STUDIE tyder på att ämnet astaxanthin som förekommer rikligt i naturen i alger kan vara ett bra alternativ för att få behålla god maghälsa. Studien som är utförd i samarbete med forskare från bland annat Lunds Universitet och Karolinska Institutet visar på positiva antioxidativa och antiinflammatoriska effekter vid supplementering av astaxanthin. Den dubbelblinda, placebokontrollerade studiens resultat är i linje med tidigare pilotförsök och resultat från modellstudier.

ASTAXANTHIN ÄR ETT ämne i naturen som ger många djur och växter dess röda färg som till exempel lax, räkor och vissa delar hos fåglar såsom tuppens kam med mera. Det är en av naturens starkaste antioxidanter och en av ca 600 kända karotenoider. Växter och djur är helt beroende av karotenoider. Det har också länge varit känt att högt intag av karotenoider är positivt för människans hälsa.

ANTIOXIDANTER FÖREKOMMER RIKLIGT i frukt och grönsaker och är kroppens eget försvar mot fria radikaler. De angriper och oskadliggör de fria radikalerna och hindrar därmed oxidation (härskning) i kroppen. Detta gör att antioxidanter kan ha goda egenskaper för många olika delar av kroppen. Astaxanthin har cirka 40 gånger större antioxidant effekt än betakaroten och är så mycket som femhundra gånger mer potent än E-vitamin.

Kosttillskottet Astaxin

Det svenska bioteknikföretaget BioReal producerar astaxanthin för kosttillskott i Gustavsberg, Stockholm. Ämnet utvinns ur en alg, *Haemotococcus pluvialis*, som odlas i stora bassänger. Algen skördas, torkas och mals därefter till mjöl. Till detta algmjöl tillsätts två andravigtiga antioxidanter, C- och E-vitamin, samt solrosolja som underlättar upptaget.

ÅKE LIGNELL, FORSKNINGSCHEF på BioReal, berättar att kvaliteten på astaxanthinet är viktig.

– Sedan en tid tillbaka finns det fler tillskott med astaxanthin på marknaden, men ska tänka på att ämnet kan förekomma i många olika former. Det astaxanthin som studierna är utförda på finns i Sverige endast i tillskottet Astaxin. Det har samma isoform som det som finns ute i naturen, vilket innebär att det har god upptagningsförmåga i kroppen. Det framställs i kontrollerad miljö. Produktionsfaktorer såsom luft och ljus är mycket viktigt för kvaliteten på astaxanthinet, berättar Åke Lignell.

Referenser:

Kupcinskas L., et al, 2008, *Efficacy of the natural Antioxidant astaxanthin in the treatment of functional dyspepsia in patients with or without Helicobacter pylori infection: A prospective, randomized, double blind and placebo-controlled study.* *Phytomedicine* 15:319-399. Lignell Å, et al. 1999. *Symptom improvement in helicobacter pylori positive non-ulcer dyspeptic patients after treatment with the carotenoid astaxanthin.* *International Carotenoid Symposium, Cairns, Australia, 18-23 July 1999.* Bennedsen M, et al., 1999. *Treatment of Helicobacter pylori infected mice with antioxidant astaxanthin reduces gastric inflammation, bacterial load and modulate cytokine release by splenocytes.* *Immunol. Lett.* 70:185-189. Wang X, et al, 2000. *Astaxanthin-rich algal meal and vitamin c inhibit helicobacter infection in Balb/ca mice.* *Antimicrob. agents Chemother.* 44:2452-2457.

FAKTARUTA

Tillskott av astaxanthin tas regelbundet av flera toppidrottsutövare. Det har i flera studier visats att återhämtningen efter stor fysisk ansträngning blir bättre och att mjölksyranivåerna blir lägre.

- * Astaxanthin har också visat på positiva egenskaper för hjärta och kärl.
- * Astaxanthin tillskott har även visats ge bättre djupseende och kortare tid att fokusera.
- * Toxikologiska studier visar att astaxanthin är säkert. Inga negativa effekter finns registrerade vid intag av astaxanthinpreparat.



Ork för 45 000 skidentusiaster

Foto: Per Johansson

Rolf Hammar vet hur viktigt det är med extra ork vid stress och prestationer. I tjugotre år har han varit Vasaloppsgeneral och det är inte alldeles enkelt att vara den som ser till att 45 000 skidentusiaster får det de förväntar sig, med skidspår i topptrim och allt annat som ett arrangemang av den storleken innebär.

– Det är mycket att hålla ordning på, så jag ger gärna min kropp lite extra hjälp för att klara av allt. För några år sedan läste jag i en tidning om Astaxin och blev intresserad.

Jag förstod att det var en stark antioxidant med rejäl effekt och när jag provade så kände jag en väldigt snabb



återhämtning efter ett motionspass.

– **JAG PROVADE** kosttillskottet Astaxin och kunde onstatera att det är något alldeles extra. Sedan dess har jag tagit det regelbundet, berättar Rolf.

Astaxin vid träning

Nyligen lämnade Rolf vidare ansvaret för Vasaloppsveckan till en ny ansvarig och kommande lopp ser han fram emot att få delta på skidor själv igen. Han kommer 2009 att genomföra sitt tionde Vasalopp (med fjärdeplacering som bäst).– Det är första gången som jag åker ett Vasalopp med Astaxin som extra hjälp och jag kan varmt rekommendera både elit- och vardagsmotionärer att använda Astaxin som extra tillskott. Som tidigare idrottsman är jag mycket intresserad av vad jag stoppar i mig. Det ska vara nyttigt och bra för kroppen och det är Astaxin, tillägger Rolf.

Artiklarna på den här sidan har ursprungligen publicerats i 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](#)
