

Selolje mot leddsmerte

Selolje kan bli en ny kur mot leddsmarter. Revmatikere og andre kronikere som sliter i hverdagen, kan nok ikke vente seg en ny mirakelkur med medisinsk garanti, men også den "reseptfrie medisinen", som er i vanlig salg kan hjelpe litt mot disse plagene.

16

Tekst: Helge Fagerlie Nilsen

Ekspertene på fisk, sjømat og helse har i flere år jobbet sammen med å finne svaret på hvorfor selolje har en betennelsesdempende effekt. I et fruktbart fellesskap arbeider forskere fra tre forskningsinstitusjoner i Bergen med å løse gåten om hva det er som utløser denne effekten, men har ennå ikke funnet alle svarene. Men de har fått såpass mange svar at de nå kan gå ut offentlig med sin optimisme.

Overraskende svar

I fem år har de utført kliniske forsøk, som helt klart viser at pasienter som inntar spesiallaget selolje blir kvitt leddsmarter, og at virkningen varer lenge for mange av dem. Det hele startet ved en tilfeldighet for snart fem år siden. Dr. philos Livar Frøyland i Nasjonalt Institutt for ernæring og sjømatforskning, (NIFES), hadde ideen om å teste ut selolje på pasienter med problemer i mage- og tarmsystemet. Han ante ikke da at slike pasienter ofte kan ha leddsmarter i tillegg. På dette stadiet tok han kontakt med seksjonsoverlege og professor Arnold Berstad, Medisinsk avdeling ved Haukeland

Universitetssykehus, som tente på ideen. Tilbakemeldingene fra den første gruppen som fikk prøve selolje var klar, men svært overraskende for alle de involverte. Mage-tarm problemene forsvant ikke helt, men leddsmertene var ikke så plagsomme som tidligere. Det var allerede den gang kjent at omega 3- fettsyren i fisk virker dempende på alle typer betennelser.

Tror på effekt

Forskerne tror stadig sterkere at selolje har minst like god effekt, og at den kommer raskere, og kanskje varer den også lengre. Arnold Berstad forklarer at fett til selen ikke stivner i kulden. Når revmatikere får i seg det samme fett, blir også de myke i leddene, og stivner ikke i kulden. Akkurat som selen. Til Revmatikeren sier Berstad videre at resultatene av forskningen så langt også kan ha stor betydning for blant annet astmatikere og for pasienter med hjertesykdom. Prosjektmedarbeiderne skal nå i gang med en studie som ser på hvor fort den smertelindrende effekten av selolje kommer, sammenlignet med vanlig omega 3 i tran. Rundt 40 pasienter inngår i forsøksgruppen, og disse har mage-tarmsykdommer. I årene fremover skal seloljen testes ut på mange flere pasientgrupper. Han har ikke noen medisinske innvendinger mot å bruke seloljen som allerede finnes i handelen. Den kan nok ha samme effekt, men det vil ikke Berstad fastslå sikkert.

Stor betydning

Frøyland, som leder NIFES sitt forskningsprogram "Sjømat og helse" opplyser at det har vært "norsk" selolje på markedet som ble trukket på grunn av for høyt innhold av dioksin. EU innførte 1. juli 2002 nye grenseverdier på dioksin. Da var gammel produksjon ikke lenger "lovlig". Det er andre aktører som importerer selolje. Han aner ikke om de er tilbake på markedet, og sier videre at sjøl benytter de seg av seloljen kun av vitenskapelige grunner.

Seloljeprosjektet er et eksempel på ny forskning, som gir fornyet kunnskap om at sjømat har en helseeffekt. Dette prosjektet er også et godt eksempel på hvordan man ved å satse på felles utnyttelse av kunnskap hos forskere og forskningsinstitusjoner, kan gjøre fremskritt på nye områder. I tillegg til ansatte ved NIFES og Haukeland Universitetssykehus deltar Universitetet i Bergen i prosjektet. Det vil bli knyttet opp enda flere grupper, både nasjonalt og internasjonalt. Mens omega 3- fettsyrer har en god effekt, viser en ny studie at soyaoilje, som inneholder omega 6- fettsyrer, null effekt på vonde ledd.

Pasientene som har deltatt i forsøkene med selolje har fått stoffet tilført gjennom en sonde i nesen og videre ned i magen. Det er ikke noe som tyder på at en ikke ville oppnådd effekt ved å drikke tilsvarende mengde, 30 mg, selolje daglig i 10 dager. Kapsler med omega- 3 fettsyrer virker ikke på samme måte. Arnold Berstad og Livar Frøyland vet foreløpig ikke hvorfor det er slik, men mye tyder på at opptaket i kroppen ikke skjer like effektivt fra kapsel som fra mat og olje. Dette skal også studeres nærmere. Hvis det på sikt åpnes opp for vanlig produksjon av den litt spesielle "medisinen", vil seloljen bli utvunnet av spekket.



God idé og gode hjelparar får ballen til å rulla

– Du kan ikkje stilla meg dette spørsmålet, og venta at du skal få eit sakleg og nøytralt svar, ler Livar Frøyland då *Revmatikeren* spør om det er sant at selolje kan hjelpe på leddsmerter. Sjølv om han tek seg kraftig saman, og heile tida prøver å uttala seg balansert og ikkje påstå noko han ikkje har vitenskapleg grunnlag for, skin entusiasmen hans heile tida gjennom.

Tekst: Randi Alsnes

Som ærleg forskar prøver han å setja studien på rett plass. Forsøket var ikkje "blindt" og dermed held det ikkje vitenskaplege mål som anna enn pilotstudie. – Ein kan kanskje kalla det "halvsløra", for sjølv om det ikkje vart opplyst om kven av deltakarane som fekk selolje, og kven som fekk anna olje, så var det ikkje vanskeleg "å letta på korken", og då kunne kvar og ein gjera seg opp ei ganske god mening om kva han eller ho fekk, meiner han. Den dosen deltakarane fekk, låg dessutan langt over det som er rekna som vanleg dagsdose, så ein kan rekna med at resultatata frå pilotstudien ikkje samsvarer med det praktiske livet.

I neste runde av forsøket skal dei gje selolje til dei som fekk anna olje sist

og omvendt. Det er mogleg at det ikkje blir så langvarig som det første, med 6 månader oppfølging. Det ser nemleg ut til at effekten blir borte etter ca 2 månader.

Ulik samansetning

Olje frå marine pattedyr har ei anna samansetning enn olje frå fisk, forklarar Frøyland. Enzyrna i magen bryt ned oljene på same måten, men dannar ulike produkt. Det kan forklara kvifor selolja tilsynelatande har spesiell positiv effekt. Det kan ikkje kurera eller friskmelda oss, men kan førebyggja og lindra smerte og plager. Han meiner ikkje at selolje skal konkurrera med tran, sjølv om han trur det kan vera vel så effektivt mot leddplager. – For folk flest held det lenge med den daglege dosen med tran, meiner han.

Problemet er at det finst miljøgifter i selspekket. Ein må difor reinsa selolja, og kan ikkje bruka den kaldpressa, som teoretisk skulle gje det beste resultatet. I første del av forsøket vart det brukt uraffinert selolje frå Canada, der det er lite dioksin i havområda. Men for å halda seg til dei strengare dioksingrensene i EU, må dei no bruka raffinert olje.

Stor interesse

Mange, både på Haukeland og på NIFES, er interesserte i selolje, og to er i ferd med å ta doktorgrad på ulike sider av dette feltet. Gülen Arslan er indremedisinar og skal gjera analysar ved hjelp av ultralyd i mage-tarm funksjonen, og samanhalda det med det som revmatologen finn av leddpåverknad. Linn Anne Bjelland er ernæringsbiolog og skal måla endringar i fettstofferprofil i blodceller hos forsøkspersonar som får, eller ikkje får, selolje. I tillegg er det i gang førebuingar til studiar som går på psoriasis og leddgikt.

Frøyland, som har ernæring i fokus, meiner det er fleire faktorar som kan auka livskvaliteten, eksempelvis å leggja om kosthaldet i retning av meir sjømat, og bruka marine oljer. Han berømmer professor Berstad som er inkluderande og open for potensialet i nye idear. Utan han hadde det ikkje blitt gjennomslag for forskning på selolje, meiner entusiastane frå NIFES. Men når forskinga skal utvidast, trengst meir pengar. Det er ei utfordring å forska på selolje. Det er ikkje berre, berre å få inn forskingsmidlar til prosjekt som lett hamnar i kategorien "helsekost". Det finst mykje meir pengar til forskning på legemiddel.