

# KÜÜSLAUGU MÕJU südame-veresoonkonna haigustele

Taani teadlased uurivad vana taimse ravivahendi mõju südame-veresoonkonna haigustele

Küüslauku kasutati ravivahendina juba Egiptuse õitseajal mitu tuhat aastat tagasi. Meditsiinis suhtutakse küüslauku üha tõsisemalt. Just praegu uurivad Taani teadlased, kas küüslauk võib aidada ära hoida südame-veresoonkonna haigusi, mis kuuluvad kõige sagedasemate surmapõhjuste hulka.

Uus uuring on käsil Taani Kuningliku Veterinaaria- ja Põllumajandusülikooli inimese toitumise uurimisinstituudis Kopenhaagenis. Töös osalevad Peter Marckmann (dotsent, MD) ja Beate Turner (inimese toitumise eriala kraadiõppe üliõpilane).

## TOIMEAINED

Alternatiivmeditsiinis on aegade



jooksul usutud, et küüslaugul on kasulik mõju inimese tervisele. Eelmised teaduslikud uuringud lubavad arvata, et küüslauk võib vähendada kolesteroolisisaldust veres ja seeläbi ära hoida ateroskleroosi ja teiste südame-veresoonkonna haiguste teket. Tuleb läbi viia põhjalikumad uuringud, sõnas Peter Marckmann. Küüslaugu toime on arvatavasti tingitud ainete alliini ja alliinaasi koosinemisest, mis moodustavad maos aktiivse allitsiini. Veel üks küüslaugus sisalduv aine – ajooen – avaldab samuti toimet ning teatud mõju võib olla ka teistel väävliühenditel.

Viimases uuringus osaleb kuuskümmend neli 40–60-aastast meest ja naist, kes värvatakse mitmest töökohast Kopenhaageni piirkonnas. Uuring kestab 12 nädalat, tegemist on niinimetatud topeltpime-uuringuga, kus üks grupp saab küüslaugu tablette (Futura Hvidløg Forte), samal ajal kui kontrollgrupp saab platsebot (toimeta preparaati). Vereproovid võetakse uuringu alguses ja lõpus, et analüüsida rasvade (kolesterooli ja triglütseriidide) sisaldust veres, samuti vere võimet moodustada ja lahustada verehüübeid. Peale selle mõõdetakse vererõhku ja arteriseinte elastsust.

*Uuringu käigus mõõdetakse arteriseinte elastsust. Pildil on kraadiõppe üliõpilane Beate Turner ja dotsent Peter Marckmann.*



## JÄIK AORT

 Uuringu üheks huvitavaks osaks on arteriseinte elastsuse mõõtmine. Niinimetatud pulsiaanduri abil registreeritakse aeg, mis pulsilainel kulub südamest randmeni jõudmiseks. Sel viisil on võimalik arvutada **rõhulaine** leviku kiirus südamest randmeni ja hinnata aordiseina elastsust. Veel uuritakse, kas küüslaugu tabletid võivad muuta aordiseina elastsemaks. Kui see nii on, võib see tähendada, et ateroskleroosi tekkimine lükkub edasi ja kõik see aitab kaasa südamehaiguste ennetamisele.

Meie suurem os on suurel määral seotud toiduga, mida me sööme ja sellega, kuidas me elame, rõhutab dotsent Peter Marckmann. Paljudel taanlastel on kõrgeenenud kolesterooli ja triglütseriidide (rasvade) sisaldus veres. See suurendab kardiovaskulaarsete haiguste riski. Neid haigusi aitavad ennetada paljud tegurid. Olulised nõuanded on järgmised: loobuge suitsetamisest, liikuge regulaarselt. Sööge madala rasvasisalduse ja rohke kiudainesisaldusega toitu – teraleiba, riisi ja pastat, samuti palju puu- ja juurvilju. On võimalik, et küüslaugu või küüslaugu tablettide regulaarne kasutamine annab veel ühe vahendi



*“Meie uuring näitab, kas küüslauk võib langetada vere kolesteroolisisaldust ja aidata seeläbi kaasa ateroskleroosi ja teiste kardiovaskulaarsete haiguste ennetamisele,” ütleb Beate Turner.*

Täiendav informatsioon:

- Peter Marckmann, dotsent, MD, inimese toitumise uurimisosakond, tel: +45 3528 2499
- Mette Rebien, meditsiinikonsultant, Dansk Droge A/S, tel: +45 4356 5656

südamehaiguste ennetamiseks. Seda uurimist toetab rahaliselt teiste seas ravimitootja Danske Droge A/S. Uuring lõpetatakse ja selle tulemused avaldatakse rahvusvaheliselt tunnustatud ajakirjas 2000. aasta jooksul.

Pressiteate põhjal **KADDI HALJASMÄE**