

forskning.se

Upplagt av Bravara Sverige www.bravara.se 073-1027000

2010-02-05

## Blåbär motverkar tarmsjukdomar

Pressmeddelande från Lunds universitet

**Att blåbär innehåller rikligt med antioxidanter och vitaminer är känt sedan tidigare. Nu visar ny forskning vid Lunds Tekniska Högskola att även blåbärens fibrer är viktiga och kan lindra och skydda mot tarminflammationer, t ex Ulcerös kolit. Ännu bättre blir den skyddande effekten om blåbären äts tillsammans med probiotika.**

Upprinnelsen till projektet var att se om olika typer av kostfibrer och hälsofrämjande bakterier, så kallade probiotiska bakterier såsom laktobaciller och bifidobakterier, kan hjälpa till att lindra och förebygga risken för Ulcerös kolit och tjocktarmscancer.

– Men ny kunskap om detta område är även intressant för dem som inte tror sig löpa risk för att drabbas av några tarmsjukdomar. På senare år har forskarvärlden nämligen fått upp ögonen för att vår hälsa i hög grad styrs av vad som händer i vår tarm, förklarar Camilla Bränning, doktor i industriell näringslära och Åsa Håkansson, doktorand i livsmedelshygien vid avdelningen för industriell näringslära.

Forskarna testade olika slags dieter av blåbärsskal, rågkli och havrekli med eller utan en blandning av probiotiska bakterier. Resultaten visar att blåbärens skyddande effekt förstärktes om de äts tillsammans med probiotika.

– Probiotikan visade sig ha skyddande effekt på levern, ett organ som ofta påverkas negativt av tarminflammationer, förklarar Åsa Håkansson.

Blåbär innehåller rikligt med polyfenoler som har en antimikrobiell och antioxidativ effekt. Kombinationen blåbär och probiotika minskade inflammationsdrivande bakterier i tarmen medan mängden hälsofrämjande laktobaciller ökade.

Åsa Håkansson och Camilla Bränning noterade även att om blåbären äts tillsammans med probiotikan ökade halten av smörtsyra och propionsyra i blodet, två ämnen som bildas när fibrer bryts ner och som sedan tidigare är kända för att vara viktig energi för tarmcellerna. På senare tid har de även kunna visats påverka immunförsvaret positivt. Det verkade helt enkelt som om absorptionen av dessa komponenter underlättades i närvaro av probiotika.

– Det som överraskade oss var att en så stor andel av smörtsyran inte bara togs upp av tarmcellerna utan också transporterades vidare till blodet. Tidigare trodde man att tarmcellerna utnyttjade all smörtsyra, men så är alltså inte fallet, konstaterar Camilla Bränning, som nyligen la fram en avhandling i ämnet.

– En ytterligare förklaring till blåbärens extremt positiva effekt kan vara att bärens fibrer inte bryts ner i så stor grad i grovtarmen utan bildar en stor bulk i grovtarmen. Det innebär att inflammationsframkallande ämnen inte kommer i kontakt med tarmslemhinnan utan bäddas in i fibrerna istället. Därefter åker dessa ämnen ut med avföringen, förklarar Camilla Bränning.

Forskarna såg även att rågkli bröts ner längre ner i grovtarmen, på samma ställe där Ulcerös kolit och tjocktarmscancer ofta uppkommer, och att rågkliet gav rikligt med smörtsyra och propionsyra. Fibrerna i havrekliet bröts däremot ner tidigare i tarmen. Det mest slående resultatet var dock att blåbären i sig gav så bra effekt jämfört med såväl rågkli som havrekli.

15-20 procent av alla svenskar lider av magsmärtor, diarré eller hård mage, besvär till följd av tarmsjukdomar och mer odefinierbara tarmproblem. Sjukdomen Ulcerös kolit är en av de inflammatoriska tarmsjukdomarna som går under samlingsnamnet IBD, inflammatory bowel diseases. Den kan leda till tarmcancer och drabbar cirka 1000 personer per år.

Camilla Bränning disputerade i januari 2010, läs sammanfattning på engelska här: <http://www.lu.se/o.o.i.s?id=12588&postid=1520883>. Åsa Håkansson lägger fram sin avhandling senare i vår.

För mer information, kontakta Camilla Bränning, forskare Industriell näringslära och livsmedelskemi, 046-2224727, Camilla.Branning@appliednutrition.lth.se, Åsa Håkansson, forskare Livsmedelshygien, 046-2228326, Asa.Hakansson@appliednutrition.lth.se eller Margareta Nyman, professor Industriell näringslära och livsmedelskemi, 046-2224567, 0704-97 46 80, Margareta.Nyman@appliednutrition.lth.se, Siv Ahrné, professor Livsmedelshygien, 046-2228327, 0703-484 516, Siv.Ahrne@appliednutrition.lth.se.

Utskrift från forskning.se