

Kuopion yliopistosta
uusi tutkimustulos:

Hampunsiemen- öljystä lievitystä atopian oireisiin



Kuopion yliopiston kliiniset kokeet ovat osoittaneet, että hampunsiemenöljyä nauttineet atooppikot kärsivät verrokkiryhmää vähemmän atopian oireista eli kuivasta ja kutiavasta ihosta. Annostus oli kaksi ruokalusikallista päivässä. Oireiden helpottuminen johti atopialääkityksen vähentämiseen.

Tutkimus toteutettiin Kuopion yliopistolla kliinisen ravitsemustieteen laitoksella yhteistyössä farmaseuttisen kemian laitoksen ja yliopistollisen sairaalan ihotautiklinikan kanssa. Tutkimus sai TEKESin tukea ja siinä käytettiin suomalaisen Finola-hampullajikkeen siemenistä kylmäpuristettua öljyä.

Tutkimus oli satunnaistettu sokkovaihtovuorokoe, jossa 16 kuivasta ihosta tai lievaoireisesta atopiasta kärsivää koehenkilöä vaihtovuoroisesti nautti 8 viikon jakson aikana joko hampunsiemenöljyä tai oliiviöljyä. Tutkimuksen aikana ja kuukauden ajan ennen sitä koehenkilöt noudattivat rajoituksia lääkkeiden ja rasvahappojen sisältävien luontaistuotteiden käytössä. Rajoitukset eivät koskeneet perusvoiteita.

Tutkimukseen kuuluva oirekysely paljasti hampunsiemenöljyn säännöllisen nauttimisen helpottavan atooppisen kuivan ihon oireita. Ihon kutina väheni, mikä mahdollisti hoitovoiteen käytön vähentämisen. Lisäksi tutkimuksessa todettiin koehenkilöiden verineen lipidifraktioiden rasvahappokoostumusten muuttuminen kulloinkin

nautitun öljyn profilia mukailevaksi. Tämä selittää oirekyselyn tuloksia. Finola-hampunsiemenöljy sisältää kudoksille ihanteellisen rasvahappokoostumuksen, sillä öljyssä on runsaasti elimistölle välttämättömiä monitydyttymättömiä rasvahappoja eli linolihappoa (omega-6) ja alfa-linoleenihappoa (omega-3). Siinä on myös ravinnosta harvemmin löytyvää, mutta tärkeää gammalinoleenihappoa eli GLA:ta (omega-6, 4%) sekä stearidonihappoa eli SDP:tä (omega-3, 2%).

Lisäksi sarjojen 6 ja 3 rasvahapot ovat suunnilleen samassa suhteessa toisiinsa kuin vastaavat terveestä ihmiskudoksesta löytyvät rasvahapot (n. 2:1). Suhde on tärkeä myös siksi, että molemmat rasvahapot kilpailevat samoista delta-6-desaturaasi-entsyymeistä niiden muuttuessa elimistössä pitkäketjuisiksi rasvahapoiksi, jotka taas ovat paikallisesti vaikuttavien hormonien esiasteita. Oliiviöljy taas sisältää pääasiassa kertatydyttymättöntä öljyhappoa (omega-9), eikä ollenkaan GLA:ta tai SDA:ta.

Kuopion yliopiston tutkimuksen tulokset tukevat useiden muiden viimeaikaisten tutkimusten tuloksia, joiden mukaan välttämättömien rasvahap-

pojen ja GLA:n riittävä saanti ravinnosta on tärkeää atooppisesta ihottumasta kärsiville henkilöille. Monitydyttymättömien rasvahappojen saanti ravinnosta on Suomessa suosituksiin nähden aivan alarajalla, vain 5 % kokonaisenergian saannista. ■

Käytetyt lähteet:

J. Callaway, U. Schwab, I. Harvima, P. Halonen, O. Mykkänen, P. Hyvönen & T. Järvinen. Efficacy of dietary hempseed oil in patients with atopic dermatitis. *Journal of Dermatological Treatment* 2005; 16: 87–94.

Artikkeli on myös luettavissa pdf-tiedostona web-osoitteessa: www.finola.com

R. Kivelä. Hampunsiemenöljyn vaikutus ihon rasvahappokoostumukseen ja atooppisen kuivan ihon oireisiin. *Pro gradu -tutkielma. Kliininen ravitsemustiede, Kuopion yliopisto, 2004.*

Finola-hampunsiemenöljyä valmistaa Elixi Oil Oy ja sitä myyvät Yliopistojen apteekit ja hyvinvarustetut luontaistuotekaupat. Lisätietoja: www.elixiioil.fi