

Kuopion yliopistosta uusi tutkimustulos: Hampunsiemenöljystä 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 helpotus johti atopialääkityksen vähentämiseen. Tutkimus toteutettiin Kuopion yliopistolla kliinisen ravitsemustieteen laitoksella yhteistyössä farmaseuttisen kemian laitoksen ja yliopistollisen sairaalan ihotautiklinikan kanssa. Tutkimus nautti TEKESin tukea ja siinä käytettiin suomalaisen Finola- hampunsiemenöljyn siemenistä kylmäpuristettua öljyä.

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

Tutkimukseen kuuluva oirekysely paljasti hampunsiemenöljyn säännöllisen nauttimisen helpottavan atooppisen kuivan ihon oireita. Ihon kutinan lievitys mahdollisti hoitovoiteen käytön vähentämisen. Lisäksi tutkimuksessa todettiin koehenkilöiden verinesteen lipidifraktioiden rasvahappokoostumusten muuttuminen kulloinkin nautitun öljyn profiilia mukailevaksi. Tämä selittää oirekyselyn tuloksia. Finola-hampunsiemenöljy sisältää kudoksille ihanteellisen rasvahappokoostumuksen, sillä öljyssä on runsaasti elimistölle välttämättömiä monityydyttymättömiä rasvahappoja eli linolihappoa (*omega-6*) ja alfa-linoleenihappo (*omega-3*) sekä ravinnosta harvemmin löytyvää mutta tärkeää gammalinoleenihappoa eli GLA:ta (*omega-6*, 4%) sekä stearidonihappoa eli SDA:ta (*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 kertatytydyttymättöntä öljyhappoa (*omega-9*), eikä ollenkaan GLA:ta tai SDA:ta. Kuopion yliopiston tutkimuksen tulokset tukevat useiden muiden viimeaikaisten tutkimusten tuloksia, joiden mukaan välttämättömien rasvahappojen ja GLA:n riittävä saanti ravinnosta on tärkeää atooppisesta ihottumastakärsiville henkilöille. Monityydyttymättömien rasvahappojen saanti ravinnosta on Suomessa suosituksiin nähden aivan alarajalla, vain 5 % kokonaisenergian saannista.

LISÄTIETOA:

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.

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