

KOLESTEROOL KONTROLLI ALLA

Jane Luht, NoraVita OÜ, toidulisandi Reg'Activ Cholesterol maaletooja Eestis

Ülemäärane kolesterool on kõrgeenenud vererõhu ja diabeedi kõrval üks peamisi kardiovaskulaarsete haiguste riskitegureid. Kardiovaskulaarsed haigused on aga ülemaailmselt surma põhjuste esirinnas. Sageli viidatakse neile kui „elustiili haigustele“ – põhjusteks vähene liikumine, ülekaal, suitsetamine ja alkoholiga liialdamine. Kuid kolesteroolitaseme kõrgeenemine ei ole põhjustatud ainult elustiilist. Oma roll on siin organismi vananemisel ja ainevahetuse aeglustumisel. Meie käitumine ning geneetiline taust võivad aga neid protsesse kas võimendada või pidurdada. Nii tulebki esmajoones üle vaadata oma harjumused ning kolesteroolinäitused regulaarselt kontrollida - mehed alates 30. ning naised alates 40. eluaastast. Seda ka siis, kui kehakaal on normis ja konkreetseid südamekaebusi pole. Kolesterooli saab mõõta nii kiirtestidega kui ka laboratoorselt. Täpsema tulemuse annavad siiski laboratoorselt määratud nõ „paastunäidud“ – enne analüüsi ollakse 12 tundi söömata. Kui üldkolesterooli näit on üle 5,0, LDL kolesterool üle 3,0, HDL kolesterool alla 1,0 ja triglütseriidid üle 2,0 mmol/l, soovib perearst sageli kolesterooli alandavaid ravimeid (enamasti statiine).

Kas toidulisand või ravim?

Ravimite võtmine võib tunduda lihtsa lahendusena, kuid paraku see alati nii ei ole. Ateroskleroosiriski vähendamiseks ei piisa vaid üldkolesterooli ja LDL kolesterooli taseme langetamisest. Vaja oleks tõsta HDL kolesterooli taset ja parandada LDL/HDL suhet, mida ravimid sageli ei tee. Samuti on ravimitel kõrvaltoimeid. Näiteks võib nende pikaajalisel tarvitamisel välja kujuneda teist tüüpi diabeet, tekivad unehäired või lihasvalud.

Enne ravimite võtmisega alustamist tuleks arstiga nõu pidada – järsku võiks lisaks tervislikele muudatustele elustiilis proovida esmalt toidulisandeid? Sarnaselt ravimitele toimivad ka toidulisandid inimestele erinevalt, seega tuleks enne ja pärast lisandikuuri teha võrdlevad vereanalüüsid, et valitud toidulisandi sobivust ja efektiivsust enda jaoks hinnata. Ka maksa ja neerude töö on kolesterooli kontrolli all hoidmisel oluline, seepärast tasub samaaegselt nendegi organite funktsioneerimist kajastavaid näitajaid jälgida.

Millist toidulisandit valida?

Toidulisand ei ole ravim, seega ei nõuta preparaadi toime tõendamiseks kliinilisi katsetusi. Tootjatel on võimalus kombineerida lubatud toimeaineid, näiteks vitamiine lubatud päevaste dooside piires ning kasutada erinevate uurimuste andmeid nende toime kohta. Nii hoitakse kokku arenduskulusid, samas aga võib puududa info erinevate toimeainete koosmõju kohta, kui tootjad ise vabatahtlikult vastavaid uuringuid läbi ei vii.

Lihtsustatud nõuetest tulenevalt on toidulisandite valik lai. Näiteks pakutakse kolesterooli normaliseerimiseks erineva kontsentratsiooni ja kvaliteediga punase riisi ekstrakte, samuti nende kombinatsioone ühe või mitme vitamiiniga. Erinevate toidulisandite samaaegsel tarbimisel tuleks aga jälgida, et ei ületataks toimeainete ohutuid päevaseid annuseid. Mugavaks lahenduseks on kombineeritud tooted, mis on hinnaklassilt sageli kallimad kui ühe toimeainega tooted, kuid kokkuvõttes soodsamad kui vajalikke toimeaineid eraldi lisanditena ostes, samuti on üheainsa toidulisandi korruga tarvitamine tunduvalt lihtsam. Üheks võimaluseks kolesterooli normaliseerimisel on kompleksne toidulisand **Reg'Activ Cholesterol**. See erineb teistest toodetest selle poolest, et lisaks tavapärasele südame tervist toetavatele (sh kolesteroolitaset normaliseerivatele) toimeainetele -

punase riisi ekstrakt, B-grupi vitamiinid, ubikinool (koensüüm Q10) ja E-vitamiin on lisatud võimsa antioksüdandi glutatiooni sünteesiks vajalik L-tsüsteiin ja probiootiline bakter *Lactobacillus fermentum* ME-3.

Tugev antioksüdant

Piimhappebakter ME-3 on paljudele Eesti tarbijatele tuttav Helluse piimatoodetest. ME-3 bakterit on uuritud alates selle avastamisest 1995. aastal mitmekülgset Tartu Ülikoolis kui ka välisriikide teadlaste ja ettevõtete poolt. Tänu põhjalikele teadusuuringutele valis Prantsuse firma VF Bioscience SAS ME-3 piimhappebakteri tema tugeva antioksüdantsuse ja unikaalse glutatioonisünteesi võime tõttu oma kolesteroolitaset normaliseeriva toote keskmeks.

Tegemist on inimese organismist isoleeritud probiootilise bakteriga, mis on toidulisandi Reg'Activ Cholesterol kapslites kuivkülmutatult. Kapsleid soovitatakse võtta 30 minutit enne sööki, nii jõuab kapsli kest lahustuda ja bakterid aktiveeruvad. ME-3 on mitteagressiivne bakter, mis funktsioneerib soolestikus koos teiste probiootiliste bakteritega. Mitmekesise mikrobiota roll inimese tervise säilitamisel ja parendamisel pälvib viimasel ajal üha enam tähelepanu.

Kliinilistest uuringutest

Toidulisandi Reg'Activ Cholesterol pilootuuringus osales 25 vabatahtlikku, kelle kolesteroolinäidud olid kõrgeenenud. Nelja nädala jooksul tarvitasid katsealused kaks kapslit päevas. Kuuri tulemusena vähenes nii üldkolesterooli, madala tihedusega lipoproteiinide (LDL) kui triglütseriidide (TG) tase. Vähenes ka triglütseriidide suhe kõrge tihedusega lipoproteiinidesse (TG/HDL suhet seostatakse insuliinresistentsusega, mis on diabeedi riskifaktor). Põletiku näitajatest vähenesid C-reaktiivse valguga ja IL-6 tase, suurenes põletikuvastase tsütokiini IL-10 tase. Oksüdatiivse stressi näitajatest vähenesid oksüdeeritud madala tihedusega lipoproteiinide ja

üldise oksüdatiivse stressi näitajad.

Esmaste tulemuste täpsustamiseks viidi läbi täiendavaid uuringuid, kokku saadi andmed 85 katsealuse kohta. Selgus, et preparaadi 8-nädalase tarvitamise järel langesid erinevate lipiidide näidud veelgi enam: üldkolesterool 20% ja LDL 27%. Statistiliselt oluline muutus leiti ka HDL'i parameetrites (tõus 4,5%), mis aitab kaasa ateroskleroosiriski vähenemisele. Ka diabeediriski kajastav glükeeritud hemoglobiini näit langes (5% võrra), mida lühema kuuriga ei õnnestunud saavutada.

Seega soovitatakse lisandit Reg'Activ Cholesterol tarvitada kaheksal järjestikusel nädalal, et mõõta toidulisandi toimet konkreetse kasutaja jaoks. Kui näitajate soovitud tase on saavutatud, võib toidulisandi kasutamises teha pausi. Saavutatud efekti püsimine on individuaalne, see võib olemasolevatel andmetel säilida kuni kaks kuud. Kui lisate tervisliku toitumise, siis on saavutatud efekt kindlasti püsivam.

Kellele Reg'Activ Cholesterol on mõeldud?

Toidulisand sobib inimestele, kes ei tarvita hüperkolesteroleemia ehk kõrge kolesteroolitaseme puhul ravimeid (statiine), kuid kelle lipiidide näidud on normväärtustest kõrgemad. Samuti metaboolse sündroomi ja

kõrge diabeediriskiga inimestele. Krooniliste neeru- või maksahaiguste puhul punase riisi ekstrakti sisaldavaid tooteid ei soovitata, samuti pole need mõeldud rasedatele ning lastele.

Toidulisandeid võib soovitada eeskätt neile, kelle tervisenäitajad normidest väga olulisel määral ei erine, samuti inimestele, kellele ravimid kõrvalmõjude tõttu ei sobi. Preparaatide valikul ja kasutamisel pidage nõu arsti, apteekri või toitumisnõustajaga, jälgige individuaalset sobivust ning kontrollige oma tervisenäitajaid regulaarselt. Ühtlasi tuleb silmas pidada, et toidulisandid ei asenda tervislikke eluviise.

Reg'Activ Cholesterol looduslikel koostisosadel on kolmekordne toime:

- aitavad hoida normaalset kolesteroolitaset
- aitavad kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest
- aitavad hoida normaalset homotsüsteiinitaset

Koostisosad: *Lactobacillus fermentum* ME-3, fermenteeritud punane riis, ubikinool (koensüüm Q10), L-tsüsteiin, vitamiinid E, B1, B6, B9, B12. Täiendav info ja müügikohad: www.noravita.ee

