

Kroom

Annely Soots, ajakirjast „Toitumisteraapia“ nr.9, 2013

Kroom on mineraalne, mida tuntakse ka **glükoosi tolerantsusfaktorina (GTF)**, sest ta osaleb veresuhkru regulatsiooniprotsessis. Keha laastab nii veresuhkru puudus kui liig, mistõttu organism püüab veresuhkru taset säilitada kitsas vahemikus pankreashormoonide insuliini ja glükagooni abil. Kui veresuhkru tase on kõrge, siis toodetakse insuliini, kui madal, siis glükagooni. Üks langetab, teine tõstab veresuhkru taset.

Insuliin kindlustab glükoosi imendumise ja tarbimise rakkude poolt. Insuliinitundlikkuse vähenemine on klassikaline probleem diabeedi ja rasvumise korral. Kroom aitab insuliinil rakureseptoritega seonduda, et viimane saaks aidata glükoosil rakkudesse siseneda. Kui kroomitase on madal, siis jääb nõrgaks ka insuliini toime (rakkude insuliinitundlikkus väheneb), see tähendab aga kõrgemat veresuhkru taset, kuna glükoos jääb verre. Kuidas täpselt kroom insuliini toimet soodustab, et ole veel päris selge. Uuemad uuringud annavad alust arvata, et kroom ise ei olegi GTF osa, vaid mõjutab insuliini metabolismi ühinenult teatava ühendiga – madala molekulaarkaaluga kroomi siduva oligopeptiidiga.

Uuringud kroomi toime kohta diabeedi puhul ja ka seoses kaalulangetamisega on andnud mõneti vastuolulisi tulemusi, kuid suur osa neist on tuvastanud positiivse mõju. Kui kroomi napib, siis on veresuhkru, kolesterooli ja triglütseriidide tasemed kõrged. Kroom aitab paljudel juhtudel ka kaalu langetada, sest ülekaal on seotud veresuhkru tasakaalu häirumisega. Kuid peab rõhutama, et tulemusi saadakse vaid siis, kui organismis esineb tõepoolest kroomipuudus – kui mitte, siis pole kroomilisanditest mingit abi.

Kroom mõjutab ka vereliipiidide hulka, tõstes hea ehk HDL kolesterooli taset, langetades üldkolesterooli ja triglütseriidide taset. Kroom suurendab ka DHEA - dehidroandrosterooni, olulise vananemisvastase hormooni taset. Kõrge insuliinitase takistab selle hormooni moodustumist, kroomilisandid aga ergutavad seda. Eakatele kroomilisandite manustamine parandab aju funktsioneerimist, tugevdab immuunsüsteemi ja suurendab lihaste jõudu.

Tänapäeva toit on kroomivaene. Rafineeritud suhkrute ja valgest jahust toodete tarbimine koos piisava kehalise koormuse puudumisega tühjendavad organismi kroomivarusid. Suur suhkrutarbimine nõuab organismilt niigi rohkem insuliini, kroomipuudusest tulenev insuliinresistentsus muudab olukorra veelgi halvemaks. Kroomi imendumist aga võib häirida ka toitude liiga suur kaltsiumi- ja fluorisisaldus.

Kroomi vajatakse iga päev vähemalt 200 mcg (Eesti elanike kohta andmed puuduvad, kuid näiteks ameeriklased saavad seda päevas keskmiselt vaid ca 50mcg). Kroomirikamateks toiduaineteks on näiteks veiseliha ja vasikamaks, täisteraviljad, roheline salat, pähklid, austrid ja molluskid, hernerid ja oad, brokoli, tume šokolaad. Rohkesti kroomi leidub ka õllepärmis.

Kõikidel diabeedi ja kaalulangetamise juhtudel ei ole kroomi manustamisega tulemusi saadud. Kuid päris suur protsent on inimesi, kellele kroomilisand hästi toimib. Soovitavad annused diabeedi puhul ja kaalulangetamise eesmärgil on suhteliselt suured - 200-400mcg ja isegi rohkem. Parimateks kroomipreparaatideks peetakse kroomglükonaati, kroomnikotinaati, kroompikolinaati ja kroomirikast pärmid.

William T. Cefalu, MD and Frank B. Hu, MD, PHD. Role of Chromium in Human Health and in Diabetes. *Diabetes Care* November 2004 vol. 27 no. 11 2741-2751.

Roussel, A.-M., Maud A.-S., Ferry M., Bryden N.A., Anderson R.A. Food chromium content, dietary chromium intake and related biological variables.... *British Journal of Nutrition* (2007), 98, 326-331.