



4 SUNDHED

TØRSDAG 24. FEBRUAR 2011



Beskidte fingre koster

- Den dårlige hygiejne koster 3.000 danskere livet på et år.

Stop snue med zink!

15 STUDIER BEVISER EFFEKTEN. ZINK FINDES ISÆR I KØD, ÆG OG MÆLK

FAKTA OM VIRUS

- Virus overføres ved dråber. Dvs. man smittes ved, at der hostes og reses tæt på.
- Man kan smitte sig selv ved at pånæse med en finger, som man lige har brugt til et håndtryk.
- Som regel er en forkølelse over i løbet af en uges tid. Stiger temperaturen, kan der være stødt en bakkrie til.
- Næsedråber kan modvirke dar-

Med lidt hjælp fra naturen kan du måske i fremtiden enten helt undgå en forkølelse eller afkorde forløbet med flere dage. Ny forskning viser således, at mineralet zink kan have denne gavnlige virkning. Zink findes især i kød, mælk og ost, men kan også tages som kosttilskud.

Det er en stor såkaldt sammenfattende undersøgelse, der nu dokumenterer, at zink effektivt kan bekæmpe snue. Forskerne har analyseret resultater af i alt 15 undersøgelser fra forskellige lande med 1.360 forsøgspersoner.

Når personer med zinkmangel får tilskud, stiger antallet af T-lymfociter i blodet, så modstandskraften over for infektioner forbedres.

Egentlig behandling

»Vores studie styrker beviset for, at zink kan anvendes som en egentlig behandling mod forkølelse,« siger undersøgelsens leder, lægen Meenu Singh, Post Graduate Institute of Medical Education and Research i Indien.

Forskeren gør dog opmærksom på, at man endnu ikke har noget præcist svar på, hvor meget zink man skal indtage daglig for at opnå den ønskede effekt. Det kræver yderligere forskning, før man kan komme med en helt sikker anbefaling.

zink og forkølelse i 25 år, og hidtil har der ikke været enighed blandt forskerne. Så derfor er det da dejligt, at den samlede analyse fra Cochrane Institute skærer igennem og konkluderer, at zink-tilskud, fx sugetabletter, rent faktisk afkorter varigheden af forkølelse en smule, hvis behandlingen påbegyndes straks, man mærker symptomerne. Desuden mener forskerne, at børn kan forebygge forkølelse og få færre sygedage,« siger læge og foredragsholder Jerk W. Langer, som har skrevet flere bøger om kosttilskud.

Lægen advarer dog mod at fyldje sig ukritisk med zinkpiller:

Noje doser

»Jeg anbefaler ikke, at man nu begynder at fyldje sig med zink ud over det, som er i den daglige vitaminpille. For man skal tage ganske høje doser og væsentligt mere end de få milligram, som der findes i vitaminpiller. Er i de sugetabletpræparer, der sædvanligvis forhandles herhjemme. Og det kan fremkalde en generende metalsmag i munden.

I værste fald kan det være direkte skadeligt at tage zink i længere tid, da zink da kan føre til mangel på mineralet kobber. Så svækkes immunforsvaret, og så er man jo lige vidt,« siger Jerk W. Langer.

Ifølge lægen handler det stadig i høj grad om at beskytte sig mod forkølesesvirus:

måde at undgå forkølelse er stadigvæk at vaske sine hænder tit, samt lade være med at indånde virus fra sine nysenderne omgivelser,« siger han.

Læge Charlotte Bech, der herhjemme forsker i kosttilskud, er enig i, at man bør tage zink-tilskud med fornuft:

Vær forsiktig

»Man bør være forsiktig med at spise for meget zink. Støre doser af zink kan hæmme optagelsen af kobber og kan hæmme kroppevnen til at udnytte jerndepoterne. Zink som enkeltmineral bør derfor kun tages i kortere perioder. Det er meget sundere at spise sig til zink. Zink findes især i bl.a. kød, æg, mælk, hvedekim, hvedeklid, fuldkornshvede, ølgær, græskarkerne, solsikkekerner, nødder, bønner, ærter, linser, ananas, kartofler, rødbeder og gulerødder,« siger læge Charlotte Bech, forfatter til lægebøgerne »Godt og sundt«.

FAKTA OM FORKØLELSE

- Mere end 100 forskellige former for virus kan give forkølelse. Det hyppigste virus hedder rhinovirus.
- Cirus overføres ved dråber. Dvs. man smittes ved, at der hostes og nyses tæt på.
- Man kan smitte sig selv ved at pille næse med en finger, som man lige har brugt til et håndtryk.
- Som regel er en forkølelse overstået i løbet af en uges tid. Stiger temperaturen, kan der være stødt en bakterie til.
- Næsedråber kan modvirke dannelsen af sekret i næsen.
- Nogen har glæde af at indsnuse kamillete.
- Penicillin virker ikke over for en forkølelse.

Hvis en forkølelse truer, kan det ifølge ny forskning hjælpe, hvis man indtager rigeligt med zink.

Foto: iStockphoto