

# Æbler kan muligvis nedsætter risikoen for hjerte-kar-sygdomme

Ny forskning på rotter tyder på, at ved at spise 4-5 æbler dagligt kan risikoen for hjerte-kar-sygdomme formindskes. Anden frugt er sandsynligvis også gavnlig. Forskerne er nu i gang med, at undersøge, hvorvidt resultaterne også er gældende for mennesker.



Det kommer nok ikke som den store overraskelse, for ret mange, at æbler er sunde. Men at de ligefrem sænker kolesteroltallet og på den måde nedsætter risikoen for hjerte-kar-sygdomme, er ny viden for de fleste.

Nye danske forskningsresultater, lavet på rotter, peger i hvert fald tydeligt i den retning.

”Resultaterne på rotter har vist, at friske æbler ser ud til, at have en gavnlig effekt på sænkning af blodets kolesterol. Og vi går ud fra, at vi vil se den samme gavnlige effekt på mennesker,” siger ph.d. Mette Kristensen, Institut for Fødevidenskab og Human Ernæring, Life, Københavns Universitet, som står bag undersøgelsen.

## Æblerne ændrede tarmfloraen

Forskerne kunne konstatere, at ved at spise friske æbler, kunne man nedbringe mængden af det farlige LDL-kolesterol i kroppen. LDL (low density lipoprotein), fører til åreforkalkning og blodpropper.

I rotternes urin så man indikationer på, at tarmfloraen ændrede sig når de spiste æbler.

”Men vi kan ikke sige præcist hvad, der gør æblerne gavnlige,” fortæller Mette Kristensen.

## Holder ”6 om dagen”?

Et enkelt æble per dag, er formentlig ikke nok til at nedbringe LDL i kroppen og derved formindskes risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

I vores krop har vi kolesterol i alle vores cellemembraner. Det bliver transporteret rundt i kroppen af såkaldte lipo-proteiner – blandt andre LDL, der sætter sig i blodårerne og forårsager åreforkalkning.

”Skal man overføre disse rotteforsøg til mennesker, vil det svare til, at man skal spise 4-5 æbler om dagen.”

”Forsøget blev designet til at undersøge, om de berømte ’6 om dagen’ – 600 g. Frugt og grønt – er gavnligt,” fortæller Mette Kristensen.

### **Andre frugter muligvis også gode**

Æblerne blev valgt som 'repræsentant' for frugt og grønt. Men det er muligt, at også anden frugt er gavnligt.

"På baggrund af undersøgelsen, kan vi kun udtale os om æbler. Men jeg kunne godt forestille mig, at man kan se samme effekt med andre typer frugter," siger Mette Kristensen.

Med de gode resultater i baghovedet, kunne man fristes til at tænke, at man blot skal spise hæmningsløst fra frugtskålen og på den måde holde sit kolesterol nede. Men der er sandsynligvis en øvre grænse.

"Jeg vil tro, man kan have gavn af at spise op til 1 kg. Æbler om dagen. Men så er der vist heller ikke grund til at gå længere. Jeg tror ikke det er menneskeligt muligt, at indtage flere æbler," siger Mette Kristensen.

### **Undersøgelse af rotternes urin**

Forskerne har ved hjælp af ny teknologi, opnået nye resultater. Teknologien "metabolicme" kan afsløre ud fra blod eller urin, hvordan mad påvirker kroppen, altså om maden har gjort noget godt eller noget skidt for kroppen.

Forskerne valgte i dette forsøg at koncentrere sig om urin. De undersøgte to grupper af rotter;

Den ene gruppe var rotter, der havde spist friske æbler. Gruppe 2 var rotter, som havde spist pektin ( en fibertype der findes særlig meget af i frugt ).

"Via urinen kunne vi få fortalt hvad der var sket i rotternes krop. Hvordan blev stofferne i æblet omdannet – metaboliseret? Og hvordan påvirkede de organismen?" fortæller Mette Kristensen.

### **Undersøger effekten på mennesker**

Resultaterne er ikke til at tage fejl af. De rotter som havde spist pektin, oplevede ikke de store ændringer i forhold til kolesteroltallet. Men med de rotter, der blev fodret med friske æbler, var det en helt anden historie.

"Hos de rotter der blev fodret med frisk frugt, har vi fundet så kraftige ændringer, at vi har lov at sige: Der er noget om snakken!" siger Mette Kristensen.

Sammen med sine kollegaer er hun allerede i gang med at undersøge æblernes gavnlige effekt på mennesker. Resultaterne vil, hvis alt går efter planen, blive offentliggjort i løbet af året.

Kilde: Videnskab.dk