

Drik et glas



En daglig portion antioxidanter nedsætter risikoen for kræft og hjerte-karsygdomme. Antioxidanter findes i frugt, te og i kraftig rødvin.

Af Erik Skovenborg Læge

Hvert minut døgnet rundt trues vore celler af skadelig oxidation (iltning og forharskning). Det sker, når vi udsætter os for de meget aktive, iltholdige forbindelser, der er et biprodukt af cellernes normale stofskifte. Iltningsskader kan desuden opstå ved udsættelse for solens ultraviolette stråler, tobaksrøg, luftforurening etc.

Skader på cellernes arveanlæg kan være første skridt på vejen til udvikling af kræft. Dertil kommer, at en langvarig belastning med iltningsskader med tiden vil slide cellerne ned, så de ældes og går til grunde. Iltningsskader menes at ligge til grund for kroniske sygdomme som åreforkalkning, demens og visse former for gigt. Den bedste måde at beskytte vore celler mod den skadelige iltning er at indtage en god portion antioxidanter hver dag. De gavnlige stoffer er lige ved hånden i naturens spisekammer: Frugt, grønsager, bælgfrugter og planteolier bugner af antioxidanter. Også rødvin har fået ry som en god kilde til antioxidanter – er det en myte, eller er det sandt?

6 om dagen

Nye undersøgelser viser, at du kan nedsætte risikoen for kræft og hjerte-karsygdomme ved at spise 600 gram frugt og grønt om dagen. En frugt eller grøntsag svarer ca. til 100 gram, så med 6 om dagen er vi godt på vej med dagens dosis antioxidanter. Et glas frugtjuice kan også være en af de 6 om dagen. Det samme

Bordeaux-vin

gælder en klase vindruer, men hvad sker der med antioxidanterne, hvis druerne gæres til vin? For at kunne svare på det må vi sende et glas rødvin og et glas juice til laboratoriet for at måle den Totale Antioxidant Aktivitet (TAA) i de to glas. Efter analysen står et glas Bordeaux med en TAA på 23 mM sig godt ved sammenligning med en antioxidant-aktivitet på 2,6 mM i appelsinjuice. Der skal 10 glas champagne til at matche antioxidantindholdet i et glas rødvin, mens blot to store kopper te når på omgangshøjde med et glas Bordeaux.

Rødvin som antioxidant

Rødvins styrke som antioxidant ligger i dens store indhold af polyfenoler – farve- og garvestoffer, der glæder øjet og udtørre munden. Det er også garvestoffer, der er hemmeligheden bag det høje indhold af antioxidanter i et krus te, hvilket enhver tedrikker vil nikke genkendende til. De mere end 200 forskellige polyfenoler med antioxidant-aktivitet i en liter rødvin når samlet op på ca. 2000 mg. Heraf stammer halvdelen fra drueskallens røde farvestoffer og godt 1/3 fra garvestoffer i skaller og druekerner. Det er som bekendt småt med røde farver i et glas hvidvin, og da saften fra hvide druer gærer uden kontakt med skaller og kerner, bliver det samlede indhold af farve- og garvestoffer i hvidvin tilsvarende lavt – på linie med polyfenolindholdet i øl. Efter 2-3 glas kraftig rødvin (300 ml) stiger indholdet af antioxidanter i blodet med knap 90 pct., mens en tilsvarende mængde hvidvin kun giver en stigning på ca. 20 pct.

Rødvin og flæsketeg

For meget fedt flæsk er af det onde, og fedtindholdet i mange danskeres kost ligger desværre alt for højt. Ikke nok med at flæsketeg med sprød svær, piske-

fløde i sovsen og tandsmør på rundstykket gør mange af os tykke og fede – den fede kost udløser desuden iltnings-skader på arvematerialet i vore celler (DNA). En forsker fra Chile, Federico Leighton, målte DNA-skaderne hos 44 unge mænd, der i tre uger havde mæsket sig i fuldfede retter. De følgende tre uger fik de unge chilenerne et dagligt glas rødvin til flæsketegen med det resultat, at DNA-skaderne blev halveret. Et dagligt glas hvidvin afværgede kun 16 pct. af iltnings-skaderne og har altså ikke samme effekt som rødvin.

Længe leve Kreta

I 1956 tog den amerikanske forsker Ancel Keys initiativ til »Seven Countries Study«, en undersøgelse, der samlede oplysninger om livsstil og risiko for død af en blodprop i hjertet hos grupper af midaldrende mænd i syv forskellige lande.

Opgørelsen viste forbløffende store forskelle i risikoen for hjertedød. Fx døde for hver kretenser hele 64 amerikanere af en blodprop i hjertet. Den forventede restlevetid for en ældre mand på Kreta er fortsat den højeste i hele verden! Det har haft den pudsige konsekvens, at det nu 46 år gamle »Seven Countries Study« ikke som ventet har kunnet afsluttes. I de øvrige seks lande er alle deltagere i undersøgelsen afgået ved døden, men i Kreta lever der stadig 150 af den gruppe på 500 mænd, der i 1956 blev inkluderet i undersøgelsen.

Måske kan vi lære noget af livsstilen på Kreta i almindelighed og de græske mænds kostvaner i særdeleshed. I sammenligning med amerikanerne spiste mændene på Kreta:

- 4 gange mere brød
- 30 gange flere grønne bønner
- 2 gange mere frugt

- 6 gange mere fisk
- 50 gange mere olivenolie
- 8 gange mindre kød
- næsten ingen mælk og smør
- 2-3 glas rødvin til maden hver dag

Det hårde, daglige slid på bjergskråningerne fulgt af afslappende siesta-timer med venner på tavernaen kan vi kun til dels eftergøre i fitness-centret, og det lune Middelhavsklima kan vi kun nyde godt af få uger om året. Men kretenserens opskrift på en daglig kost, hvor fisk og fjerkræ erstatter fedt kød, hvor olivenolie (eller rapsolie) erstatter smør og margarine, og en høj, daglig indtagelse af antioxidanter sikres ved masser af frugt, grønsager og et par glas rødvin, står det enhver frit for at kopiere. □