

Turkulaistutkimus löysi poikkeuksellisen lupaavia merkkejä terveyshyödyistä

Mustaherukkaöljy vähensi allergioiden määrää reilusti

Mustaherukan siemenöljy on osoittautumassa terveydelle erittäin arvokkaaksi tuotteeksi. Turun yliopistolla valmistuneiden tutkimusten mukaan mustaherukan siemenöljy voi huomattavasti vähentää allergioiden ja atooppisten ihottumien määrää.

Vuonna 2003–2008 toteutetun kliinisen kokeen vastikään valmistuneet tulokset ovat vaikuttavat. Kokeessa verrattiin mustaherukan siemenöljyn ja oliiviöljyn vaikutuksia atooppiseen ihottumaan imeväisikäisillä ja pikkulapsilla.

Tutkimus julkaistiin hiljattain kansainvälisessä tiedejulkaisussa *Clinical&Experimental Allergy*.

– Yksivuotiailla lapsilla, joiden äidit olivat jo syöneet mustaherukkaöljyä raskausaikana, oli atooppisten allergioiden ja ihottumien määrä lähes kolmanneksen vähäisempi kuin verrokkiryhmällä, joka sai lumetuotteena oliiviöljyä, kertoo tutkimuksen vastaava johtaja, professori **Raija Tahvonen**.

Tahvonen korostaa, että tulos on elintarvike tutkimuksessa poikkeuksellisen selkeä, varsinkin kun ottaa huomioon, että myös oliiviöljyllä oli varmasti suotuisia vaikutuksia verrokkiryhmään.

Paitsi että ihottumaa esiintyi mustaherukkaryhmässä vähemmän, oli se myös lievempää kuin oliiviöljyryhmässä. Kaikki tutkitut lapset kuuluivat atooppisen ihottuman riskiryhmään. Öljylisiä annettiin kapselina jo raskausaikana kolme grammaa päivässä 8–16 raskausviikosta alkaen. Äidit jatkoivat öljylisän nauttimista täysimetyksen ajan.

Kun lapsi alkoi saada lisäruokaa, öljyä lisättiin tippoina lapsen ruokaan gramman verran päivässä ja annostusta jatkettiin kahden vuoden ikään saakka.

– Aikaisemmin on luultu, että immuunijärjestelmä kehittyy suurimmaksi osaksi vasta syntymän jälkeen, mutta nykyisin on havaittu, että se muodostuu jo melko varhain raskausaikana, vaikka se pysyykin tavallaan lepotilassa syntymään saakka, professori Raija Tahvonen kertoo.