

Er rødvin godt for knoglerne?

Et studie gennemført på Aarhus Universitetshospital tyder på, at "rødvinsstoffet" resveratrol øger knogleopbygning og knoglemineraltæthed blandt overvægtige mænd.

• Af Ph.D.-studerende Marie Ørnstrup, Aarhus Universitetshospital

Fedme anses traditionelt som knoglebeskyttende, men flere studier tyder på, at fedtets fordeling på kroppen har betydning for påvirkningen af knoglerne: Jo mere bugfedt ("æbleform"), des lavere knoglemineraltæthed – et forhold, der muligvis skyldes øget inflammation (betændelse) i kroppen som følge af mængden af fedt i – primært - bughulen. Det er også denne inflammation, som er ansvarlig for andre følgesygdomme til fedme.

Beskyttende røde druer

Resveratrol findes i nødder og bær samt i skallen af røde druer – og dermed ikke mindst i rødvin, hvorfor det i folkemunde ofte kaldes "Rødvinsstof". Stoffet har haft betydelig videnskabelig interesse i de seneste årtier, særligt inden for fedmeforskning, da flere studier peger på, at det muligvis forhindrer udvikling af følgesygdomme til fedme.

Øget knoglemineraltæthed

Medicinsk Endokrinogisk Afdeling på Aarhus Universitetshospital har fornyligt udført et studie af resveratrols effekt på knogler blandt 30 - 60-årige overvægtige mænd med "æbleform" og metabolisk syndrom. Metabolisk syndrom er en "livsstilssygdom", som ud over højt BMI eller taljemål inkluderer forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterolniveau i blodet og nedsat insulinfølsomhed (forstadie til diabetes/præ-diabetes).

Næsten 1/3 af forsøgspersonerne viste sig at have osteopeni – altså forstadiet til knogleskørhed – ved den første DXA-scanning.

I alt 74 deltog i forsøget, hvoraf 66 personer gennemførte. Delta-erne blev inddelt i 3 forskellige grupper, som i fire måneder dagligt skulle indtage enten 150 mg resveratrol, 1.000 mg resveratrol eller snydemedicin i tabletform.

Før og efter de fire måneders behandling fik forsøgspersonerne DXA- og CT-scannet hofte og lænderyg for at bestemme bl.a. knoglemineraltæthed, og flere gange i løbet af forsøget blev der taget blodprøver for at undersøge de knogleopbyggende og knoglenedbrydende cellers aktivitet.

Øget knoglemineraltæthed

Resveratrolbehandlingerne gav som håbet stigninger i knoglemineraltæthed i lænderyggen bedømt ud fra CT scanningerne. Herudover øgede behandlingerne aktiviteten af de knogleopbyggende celler. Jo mere resveratrol deltagerne fik, jo større var stigningen i knoglemineraltæthed og aktiviteten i de knogleopbyggende celler.

Der blev til gengæld ikke fundet tegn på, at behandlingen hæmmer de knoglenedbrydende celler. Og forsøgspersonernes grad af inflammation blev lidt overraskende heller ikke nedsat.

Mere rødvin i hverdagen?

Med ovennævnte resultater for øje, vil mange formentlig spørge, om man så med fordel kan drikke mere rødvin? Svaret er nej. En liter rødvin indeholder typisk kun mellem 1 og 5 mg resveratrol, og man skulle således drikke flere

hundrede flasker rødvin dagligt for at opnå samme dosis som i nævnte forsøg.

Forsøget giver heller ikke basis for anbefalinger om øget indtag af resveratrol ved hjælp af kosttilskud. Det er nemlig endnu alt for tidligt at konkludere noget endeligt om resveratrols effekt på knoglerne. Forsøget på Aarhus Universitetshospital er det første humane forsøg, der undersøger stoffets effekt på knogler, og andre studier skal kunne eftervise resultaterne, før der kan blive tale om at udstikke generelle anbefalinger på området.

