



• Interview med lektor, PhD Per Bendix Jeppesen,  
Aarhus Universitetshospital

# Knoglevenlig urt

Ny forskning tyder på, at rødkløver kan bremse knogletab og genopbygge knoglemasse. Den kraftfulde urt med de spinkle stængler, der er så udbredt på de danske marker og enge, bugner nemlig af østrogen-lignende forbindelser.

Efter overgangsalderen har kvinder en mindsket produktion af kønshormonet østrogen, som beskytter mod afkalkning af knoglerne, og kunstigt fremstillet østrogen blev i mange år anvendt som effektiv forebyggelse og behandling af knogleskørhed. Efterfølgende er forskerne blevet opmærksomme på, at længere tids behandling med østrogen kan medføre øget risiko for udvikling af bryst- og ovariecancer, og lægerne er derfor blevet mere tilbageholdende med at anbefale hormonbehandling i forbindelse med knogleskørhed.

## Effekt uden bivirkninger

Nye forskningsstudier tyder imidlertid på, at rødkløver - den beskedne urt med en blød, rødlig farve, der i 1936 blev udråbt til Danmarks nationalblomst - har

samme positive indflydelse på knoglerne som traditionel østrogenbehandling. Blot uden bivirkninger.

Lektor, PhD, Per Bendix Jeppesen fra Aarhus Universitetshospital, er leder af en række bemærkelsesværdige forsøg, der siden 2010 er gennemført med rødkløver.

”Rødkløveren indeholder østrogenlignende forbindelser, som kaldes phytoøstrogener. Men østrogenene fra rødkløver binder til nogle andre receptorer i kroppen end almindeligt østrogen, og det er det, der gør rødkløver interessant i relation til forebyggelse og behandling af knogleskørhed”, fortæller Per Bendix Jeppesen. ”Det betyder nemlig, at man kan nyde godt af østrogenens positive egenskaber

samtidig med, at man slipper for de negative bivirkninger.”

Indtil videre har forskerne på Aarhus Universitetshospital gennemført to forsøg, der påviser rødkløvers indflydelse på knoglerne. Det første forsøg strakte sig over 3 måneder og omfattede 62 kvinder over 50 år, som fik DXA-skannet deres knogler før og efter forsøget. De deltagende kvinder var alle i menopausestadiet, som er det tidspunkt, hvor man normalt ser den største afkalkning af knoglerne - hele 4 - 6 % pr. år.

”Forsøget viste, at rødkløver markant kan bremse og i nogle tilfælde måske helt kan stoppe afkalkningen - også for de kvinder, der havde osteopeni (et forstadie til knogleskørhed; red.). Det var det første forsøg, vi gennemførte

med rødkløver, og forsøgets hovedformål var egentlig ikke at undersøge effekten på knoglerne. At DXA-skanningerne gav så interessante resultater, var altså en sidegevinst."

De positive resultater betød, at Per Bendix Jeppesen og hans forskerteam iværksatte et større studie, der fokuserede direkte på knogleskørhed. Denne gang deltagte 90 kvinder med osteopeni i forsøget, der strækker sig over et år og forventes afsluttet i marts 2015. Halvdelen af kvinderne får 2 gange dagligt et særlig potent udtræk af rødkløverekstrakt, den anden halvdel får et placeboekstrakt (snydemedicin). Alle får sideløbende kalk, magnesium og vitamin D.

"Det bliver spændende at vurdere de samlede resultater. Vi går i gang med at behandle alle data fra marts måned, og formentlig vil vi kunne offentliggøre resultaterne i løbet af sommeren. Går det, som vi forventer, kan rødkløverekstrakt gå hen blive en aktuell spiller på behandlingspaletten i forbindelse med knogleskørhed", mener Per Bendix Jeppesen.

### Flere gode egenskaber

At rødkløver kan være godt for knoglerne er dog ikke den eneste fordel ved den lille sommerurt. Formålet med Per Bendix Jeppesens første forsøg handlede nem-

lig primært om at undersøge, om rødkløver kunne afhjælpe symptomer i forbindelse med overgangsalderen – primært problemer med hedeure.

"Man afhjælper problemer med overgangsalderen med østrogen, så det var oplagt at undersøge. Det viste sig, at der allerede efter 14 dage sås tydelig gunstig effekt hos den halvdel af forsøgsdeltagerne, der fik rødkløver – mellem 20 og 80 %. Samtidig blev det gennemsnitlige antal hedeure nedsat med 32 %. Forskellen hænger formentlig sammen med, hvordan den enkelte optager ekstrakten i kroppen", foreslår Per Bendix Jeppesen.

### Potent ekstrakt

Selvom rødkløver er helt almindelig i det danske landskab, kan man ikke bare plukke sig en buket, indtage kløveren som salat og forvente samme effekt. Den rødkløver, som Per Bendix Jeppesen bruger i sine forsøg, har været igennem en fermenteringsproces, der har trukket phytoøstrogenene ud af planten og nedbrudt

dem til enheder, som nemmere optages i mave-tarm-kanalen. Det er det, der gør forskellen i forhold til de kosttilskud med rødkløver, som er tilgængelige på markedet i dag.

"Den eneste ulempe ved det nye ekstrakt er, at det ikke smager særlig godt, og at det kan være lidt besværligt at have med at gøre, hvis man fx skal ud at rejse", påpeger Per Bendix Jeppesen. "Derfor vil næste skridt være at lave forsøg, hvor vi undersøger optageligheden i kroppen, hvis rødkløverekstrakten gives i tablet- eller kapselform." Disse undersøgelser er allerede iværksat i oktober 2014.

### Levealderen stiger

"Kan vi uden risiko for bivirkninger hindre, udskyde eller mindske risikoen for knogleskørhed vil det være af stor betydning. Folk bliver jo ældre, og dermed ved vi, at flere og flere vil skulle leve med knogleskørhed i fremtiden, hvis man ikke har gode redskaber til at forebygge. Rødkløver kunne være et bud på et sådant redskab. Det vil fremtiden vise."

Man kan nyde godt af østrogenens positive egenskaber samtidig med, at man slipper for de negative bivirkninger.

