

▼ Rødkløver findes overalt i det danske sommerlandskab, men phytoøstroget skal udvindes af planten, før man kan opnå den ønskede effekt.

Østrogen *uden bivirkninger*

Nyt studie bekræfter dansk sommerurts positive indvirkning på knoglerne.

• Interview med lektor, ph.d. Per Bendix Jeppesen

Efter overgangsalderen tager kvinders knogleafkalkning til. Det skyldes den mindskede produktion af østrogen, der for mange også medfører gener i form af fx hedeture og søvnforstyrrelser. Derfor vælger nogle kvinder at afhjælpe generne med kunstigt fremstillet østrogen trods den dermed noget øgede risiko for udvikling af kræft i bryst og æggestokke.

Rødkløver styrker knoglerne

Meget tyder på, at man i fremtiden vil kunne drage nytte af østrogens gavnlige virkninger uden at bekymre sig om eventuelle bivirkninger. Et nyt dansk studie gennemført på Aarhus Universitet dokumenterer nemlig, at sommerurten rødkløver på grund af sit indhold af phytoøstrogener har samme positive egenskaber som kunstigt fremstillet østrogen.

“Vi har tidligere dokumenteret rødkløvers positive indflydelse på gener i forbindelse med overgangsalderen, og i samme forbindelse observerede vi en positiv

effekt på knoglestyrken. Derfor har vi gennemført et studie med knoglerne i centrum, og her blev effekten bekræftet”, forklarer lektor, ph.d. Per Bendix Jeppesen fra Institut for Klinisk Medicin på Aarhus Universitet, der siden 2010 har ledet en række bemærkelsesværdige forsøg med rødkløver.

Fremtidens behandling

90 kvinder mellem 55 – 80 år indgik i studiet, der strakte sig over et år. Alle blev DXA-scannet og havde enten knogleskørhed i familien eller selv fået konstateret osteopeni (et forstadie til knogleskørhed). Kvinderne blev opdelt i to grupper: Den ene fik rødkløverekstrakt, og den anden fik placebo (et snydepræparat). Begge grupper fik dagligt tilskud af kalk, D-vitamin og magnesium.

“I gruppen, som havde fået rødkløverekstrakt, bremsede knogletabet i ryg og hofte fuldstændigt, hvorimod vi i placebo-gruppen så et gennemsnitligt knogletab på omkring 3 %. Det

er en markant forskel, der taler for, at rødkløverekstrakt i fremtiden vil komme til at indgå i behandlingen af såvel osteopeni som knogleskørhed”, fortæller Per Bendix Jeppesen.

Kræver forarbejdning

Rødkløver findes overalt i det danske sommerlandskab, men en international Meta-analyse viser, at det for at opnå den ønskede effekt på fx knogledannelse og lindring af overgangsalderssymptomer er nødvendigt at trække phytoøstrogerne ud af planten, så de kan blive nedbrudt til enheder, der nemmere optages i mave-tarmkanalen. Det hjælper altså ikke at drikke fx te af rødkløverblade. Det pt. eneste rødkløverprodukt på markedet, der har gennemgået denne specielle fermenteringsproces, produceres af lille firma på Fyn kaldet “Herrens Mark”.