

AGE-d: viitsütikuga pomm meie kehas

Viimastel aastatel ilmub üha enam teadustöid nn AGE-dest (advanced glycation end products) ehk glükeerimise lõpp-produktidest. Uuringutega on tõestatud, et just nende kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumine organismis võib põhjustada erinevaid haigusi.

Mida AGE-d endast kujutavad?

Glükeerimise lõpp-produktid on keerukad ühendid, mis tekivad süsivesikute (suhkrute), valkude ja rasvade omavahelisel seandumisel. AGE-d on kehaomased ained, mida vähesel määral organismis pidevalt toodetakse. Samas on nende liigne tekkimine äärmiselt ohtlik. AGE-d võivad kahjustada erinevaid organeid. Selle tõttu tuleb nende kuhjumist organismis igal juhul vältida.

Mida AGE-de kuhjumine organismis põhjustab?

Glükeerimise lõpp-produktide kuhjumine muudab meie keha valkude ehitust ja omadusi. Esmajärjekorras kahjustuvad veresoonte seinad. Veresooned ahenevad ja veresoonte seinte elastsus väheneb. Selle tõttu halveneb kudede verevarustus ning suureneb risk haigestuda rasketesse südame ja veresoonekonna haigustesse.

Suhkurtõve ehk diabeedi korral on AGE-de kuhjumine selle haiguse raskete tüsistuste, eelkõige närvi-, neeru-, silma- ja südamekahjustuse põhjuseks.

Loomulikult vananemisel vähendab AGE-de kuhjumine naha elastsust ja te-

kivad kortsud. Samal põhjusel langeb ka lihaskiudude elastsus ja kokkutõmbumisvõime. Selle tulemusel väheneb kehaliine võimekus ja füüsiline vastupidavus. AGE-de liigne hulk on seotud ka silmade kahjustumise ja nägemise halvenemisega vananemisel. Erinevad uuringud seostavad AGE-sid ka liigestehaigustega ja luude hõrenemisega.

Keda ohustavad AGE-d?

- **Diabeedihageid.** Veresuhkru kõrgenenud tase on AGE-de kuhjumise üks olulisemaid põhjuseid. Sellega kaasneb ka nn oksüdatiivne stress, mis kahjustab kõiki keharakke. Selle tõttu on suhkurtõve korral äärmiselt oluline hoida veresuhkru tase pidevalt normilähedasena.
- **Ülekaalulisi.** Liigse kehakaaluga käib kaasas oksüdatiivne stress ja AGE-de kuhjumine. See võib omakorda põhjustada suhkurtõve kujunemise.
- **Inimesi, kes tarbivad palju praetud või röstitud toite või rafineeritud suhkruid sisaldavaid toite.** On tuvastatud, et glükeerimise lõpp-produkte sisaldava toidu rohke tarbimine põhjustab AGE-de kuhjumise meie kehas ning suurendab oksüdatiivset stressi. Eriti palju sisaldavad AGE-sid pruuniks praetud või röstitud toiduained.
- **Eakaid inimesi.** Organismi loomulik vananemine toob kaasa AGE-de taseme tõusu organismis.
- **Isikuid, kes tarbivad soovitatavast rohkem alkoholi.** Uuringud näitavad, et alkoholi jääkproduktid põhjustavad AGE-de liigset kuhjumist organismis.
- **Suitsetajaid.** Suitsetajate veres on AGE-de tase keskmiselt 40% kõrgem kui mitesuitsetajate veres.

Kuidas vältida AGE-de kahjulikku toimet?

Esimene samm on tervislik toitumine ja ülekaalust hoidumine. Piirama peaks praetud ja röstitud roogade ning nn rafineeritud süsivesikuid sisaldavate toitude (maisu-tused, saiad, pirukad, pitsad, küpsised jne) tarbimist. Eelistama peaks vees keedetud ja hautatud toite. Palju tuleb süüa värskeid puu- ja juurvilju ning kiudainerikkaid toite. Tavapärasest rohkem võiks süüa kalarogasid. Vältima peaks suitsetamist ja regulaarset alkoholi tarbimist kogustes, mis ületavad 3 akoholiühikut päevas (1 ühik = 1 pokaal veini või 1 väike 0,3l pudel õlut).

Diabeedihageid peavad võtma oma ravimeid täpselt vastavalt arsti ettekirjutusele. Samuti tuleb neil kindlasti toitumisel järgida meedikute soovitusi ja regulaarselt kontrollida oma veresuhkru taset.

Eespoolnimetatud riskirühmadesse kuuluvatel patsientidel on soovitatav kasutada ravimeid, mis AGE-de kuhjumist pidurdavad.

Millised ravimid aitavad AGE-de kahjulikku toimet vältida?

Ravimitest on üks võimsamaid AGE-de kuhjumise pidurdajaid benfotiamiin. Benfotiamiin on tiamiini sünteetiline rasvlahustuv derivaat. Uuringutega on tõestatud, et benfotiamiin pidurdab AGE-de moodustumist ning ravib nende poolt põhjustatud kahjustusi. Lisaks sellele on benfotiamiin võimas antioksüdant, mis kaitseb rakke oksüdatiivse stressi kahjuliku mõju eest. Eestis on benfotiamiin saadaval kahe erineva ravimina. Ilma retseptita on apteegist võimalik osta ravimit nimega Benfogamma, mis sisaldab 50mg benfotiamiini. Ööpäevas võetakse 1...3 kaetud tabletti.

Benfogamma®

Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

Benfotiamiin – võimas vahend AGE-de vastu

Benfotiamiin pidurdab tõhusalt AGE-de moodustumist ning ravib nende poolt põhjustatud kahjustusi.



Ravimireklaam. Benfogamma (benfotiamiin) on käsimüügiravim. Näidustused: vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutele. Annustamine: 1 kaetud tablett 1...3 korda päevas, üksikjuhtudel ka rohkem. Tablett neelatakse tervelt alla koos vedelikuga. Hoiatused ja ettevaatusabinõud: ei ole teada. Rasedus ja imetamine: käesoleva ajani pole andmeid ravimi kahjuliku toime kohta lootele; rinnaga toitmise ajal võib kasutada. Kõrvaltoimed: harvadel juhtudel ülitundlikkusreaktsioonid (urtikaaria, nahalööve). **Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pidage nõu arsti või apteekriga**

Müügiloa hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa

Täiendav informatsioon müügiloa hoidja esindajalt Eestis: KBM Pharma OÜ, Tähtvere 4, 51007 Tartu. Tel. 733 8080.