

AGE-d: terror veresoonte, immuunsüsteemi ja närvide kallal.

AGE-d ehk glükeerimise lõpp-produktid on viimasel ajal olnud paljude uuringute objektiks. Just nende agressiivsete ainevahetusproduktide kuhjumine organismis võib põhjustada või soodustada mitmeid raskeid haigusi.

Mis on AGE-d?

Glükeerimise lõpp-produktid on keerukad ühendid, mis tekivad süsivesikute, valkude ja rasvade omavahelisel seandumisel. AGE-de liigne tekkimine on ohtlik, sest nad võivad kahjustada erinevaid organeid. Selle tõttu tuleb AGE-de kuhjumist organismis vältida.

Keda AGE-d ohustavad?

- Ülekaalulisi. Liigse kehakaaluga käib kaasas oksüdatiivne stress ja AGE-de kuhjumine.
- Ebatervislikult toituvaid inimesi. On tuvastatud, et glükeerimise lõpp-produkte sisaldava toidu rohke tarbimine põhjustab AGE-de kuhjumise meie kehas ning suurendab oksüdatiivset stressi. Eriti palju leidub AGE-sid pruuniks praetud või röstitud toiduainetes, nn kiirtoidus ja rafineeritud süsivesikuid sisaldavates toitutes.
- Eakaid inimesi. Organismi loomulik vananemine toob kaasa AGE-de taseme tõusu organismis. Vanematel inimestel esineb sagedamini ka vitamiin B1 puudust.
- Inimesi, kellel on kõrge veresuhkru tase. Veresuhkru kõrge tasemega kaasneb suurenenud vajadus vitamiin B1 järele. Selle vitamiini puudusel häirub süsivesikute ainevahetus ning tekib mitmete kahjulike ainevahetusproduktide, sealhulgas ka AGE-de kuhjumine 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 mittesuitsetajate veres.

Milliseid haigusi võivad AGE-d põhjustada?

Glükeerimise lõpp-produktide kuhjumine muudab erinevate kudede ehitust ja omadusi. Veresoonte seinad kahjustuvad, tekib soonte ahenemine. Selle tõttu halveneb verevarustus ning suureneb risk haigestuda rasketesse südame ja veresoonehaigustesse. AGE-de toimel halveneb ka närvide verevarustus ja tekib närvirakkude kahjustus, mis võib ilmneda tundlikkushäirete või närvivaludena.

Glükeerimise lõpp-produktid kahjustavad ka immuunsüsteemi,

muutes organismi vastuvõtlikuks erinevatele haigustele. AGE-de kuhjumine võib põhjustada ja võimendada kroonilisi põletikke, näiteks liigesepõletikke. On avastatud ka seos glükeerimise lõpp-produktide kuhjumise ja luude hõrenemise ehk osteoporoosi süvenemise vahel.

Loomulikult vananemisel vähendab AGE-de kuhjumine naha elastsust ja tekivad kortsud. Samal põhjusel langeb ka lihaskiudude elastsus ja kokkutõmbumisvõime. Selle tõttu väheneb kehaline võimekus ja füüsiline vastupidavus. AGE-de kuhjumisega seostatakse ka silmade kahjustumist ja nägemise halvenemist vananemisel.

Alkoholi liigtarbimisel tekivad AGE-de liig on üks olulisemaid põhjuseid, miks kahjustuvad närvi- ja maksarakud.

AGE-de kuhjumisega on lahutamatu seotud agressiivne oksüdatiivne stress, mis kahjustab kõiki keharakke.

Kuidas vältida AGE-de kahjulikku toimet?

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

Eespoolnimetatud riskirühmadesse kuuluvatel inimestel on soovitatav kasutada ravimeid, mis aitavad kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumist pidurdada. Organismis aitab AGE-dega võidelda vitamiin B1 bioloogiliselt aktiivne vorm nimega tiamiinpürofosfaat (TTP ehk kokarboosülaas). Selle aine kõrgema taseme tekitamiseks organismis tuleks tarvitada benfotiamiini, mis on vitamiin B1 (tiamiini) rasvlahustuv analoog.

Võrreldes tavalise vesilahustuva B1-vitamiiniga on benfotiamiinil mitmeid eeliseid. Erinevalt tiamiinist imendub benfotiamiin väga hästi. Tänu rasvlahustuvusele jõuab ta piisavates kogustes just sinna, kus organism teda vajab. Uuringutega on tõestatud, et benfotiamiin ravib efektiivselt vitamiin B1 puudust ning pidurdab kahjulike ainevahetusproduktide moodustumist organismis. Lisaks sellele on benfotiamiin võimas antioksidant, 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.

Benfogamma®

Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

**Benfotiamiin:
võimas vastulöök
vitamiin B1 puudusele**

Benfotiamiin ravib tõhusalt vitamiin B1 puudust ja pidurdab kahjulike ainevahetusproduktide moodustumist. Tänu rasvlahustuvusele imendub benfotiamiin tavalisest B1-vitamiinist palju paremini ja satub just sinna, kus organism teda vajab.



Ravimireklaam. Benfogamma (benfotiamiin) on käsimüügiravim. Näidustused: vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. Annustamine: 1 kaetud tablett 1...3 korda päevas, üksikjuhudel 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. Müügiloo hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa.

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