

Medicinsk Nyhed

Havregryn til at sænke kolesteroltallet

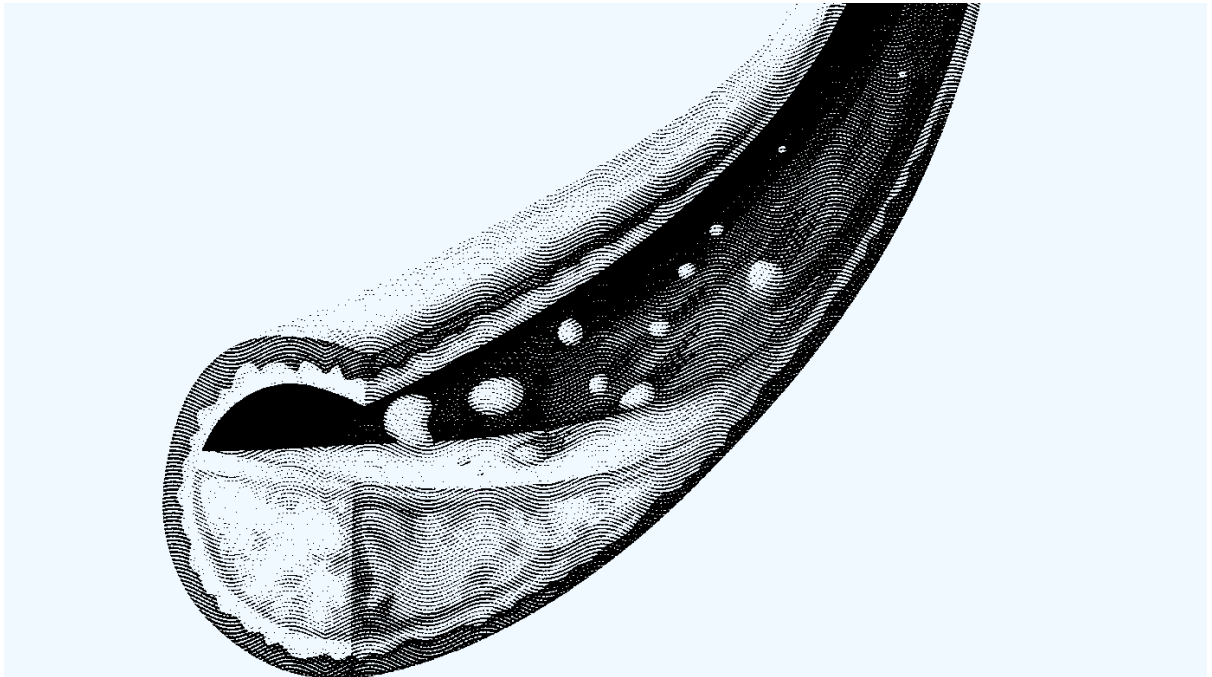
Havregryn indgår i et morgenmåltid for mange mennesker. Et nyt studie har undersøgt mekanismen for, hvorledes havregryn sænker kolesteroltallet.

Tarmens mikrobiom imponerer i forhold til sundhed og sygdom. Mikrobiomet er naturligt koblet til fødeindtaget, og dermed kan mikrobiomet præges. Et randomiseret klinisk kontrolleret forsøg med 4×17 deltagere med det metaboliske syndrom har undersøgt, hvorledes mikrobiomet i tarmen responderer på regelmæssigt indtag af havregryn rettet mod at sænke kolesteroltallet.

Professor Oluf Borbye Pedersen, Novo Nordisk Foundation Center for Basic Metabolic Research, Københavns Universitet, kommenterer: »Havregryn kogt som grød eller spist rå sammen med lidt mælk har i generationer være betragtet som en sund morgenmad. Den formodning er i løbet af de senere år blevet underbygget af forskning, der viser, hvordan havrefibre, β -glucan, hæmmer absorption af galdesyrer og kolesterol ved at danne en viskøs gel. I den nye artikel peger forskerne på endnu en mekanisme bag den kolesterolsænkende virkning af havre. De viser, hvordan havreholdig mad på kort tid ændrer sammensætning og funktion af tarmmikrobiomet, og hvordan havres indhold af fenoler af bestemte tarmbakterier omdannes til en række bioaktive fenolmetabolitter inkl. ferulinsyre – et degraderingsprodukt af fenol, som i tidligere forsøg på dyr er vist at hæmme nøgleenzymer i leverens kolesterolsyntese. I et randomiseret forsøg med 2×17 mennesker, der hhv. udgjorde en kontrolgruppe eller spiste en hypokalorisk diæt i to dage udelukkende bestående af tre daglige portioner havre på 300 g, steg plasmaferulinsyre samtidig med signifikante fald i plasmatotalkolesterol på 8% og LDL-kolesterol på 10%. I en anden intervention på seks uger med 2×17 mennesker, hvor 80 g havre/dag hos halvdelen af forsøgspersonerne indgik i en isokalorisk kost, sås også en stigning i plasmaferulinsyre, men ingen ændring i plasmakolesteroler. Forskerne understreger dog, at i begge forsøg steg mængden i tarmmikrobiomet af *Erysipelotrichaceae*, en bakterieslægt, som i flere andre studier direkte er associeret med en sund aldring. Altså endnu et tankevækkende mikrobiomfund, der fortjener yderligere forskning til belysning af mekanismer bag helbredsgevinsterne ved regelmæssigt at spise havregrød!«.

Klümpen L, Mantri A, Philipps M, et al. Cholesterol-lowering effects of oats induced by microbially produced phenolic metabolites in metabolic syndrome: a randomized controlled trial. Nat Commun. 2026;17(1):598. <https://doi.org/10.1038/s41467-026-68303-9>

Interessekonflikter ingen



Redigeret af Jens Peter Gøtze, jpg@dadlnet.dk