

# Kvindesygdomme

## kan behandles med omega-3-fedtsyrer



af  
**Rikke  
Agersted**

Shamanistisk  
healer, biopat  
og phytoterapeut

Skriv til [rikke.agersted@sund-forskning.dk](mailto:rikke.agersted@sund-forskning.dk)

**Der er forsket rigtig meget i omega-3-fedtsyrerne, og derfor ved man i dag, at de kan forebygge sygdomme som brystcancer, hedeture i overgangsalderen, menstruationssmerter og hindre for tidlig fødsel under graviditeten. Professor MD, Phd ved Uppsala Universitet, Tom Saldeen, har sammen med Pia Saldeen, også MD, Phd, forsket i omega-3-fedtsyrernes betydning for kvinder, og det er deres forskningsresultater, der ligger til grund for denne artikel.**

### På celleplan

Omega-3-fedtsyrerne indgår i alle cellemembraner, hvor de har forskellige funktioner. De indgår blandt andet i dannelsen af eikosanoider, som er lokale hormoner i kroppen, der kan forebygge og behandle forskellige sygdomme, herunder visse kvindesygdomme.

Omega-3-fedtsyrerne kæmper med omega-6-fedtsyrerne om pladserne i cellemembranen, og det er ikke lige gyldigt, hvem der vinder.

### Den månedlige plage

Mange kvinder lider af menstruationssmerter i mere eller mindre udpræget grad og ser med gru frem til menstruationsperioden hver måned. Tilstanden kaldes dysmenorrea og er en tilstand, hvor der ud over smerterne kan være symptomer som kvalme, opkastninger og meget kraftige sammentrækninger fra livmoderen, som er voldsommere end almindelige kramper. Mere end 50 % af alle kvinder oplever dette i en eller anden grad, og dysmenorrea er den største årsag til kortere fravær i skolerne blandt de kvindelige elever.

Under den menstruelle luteale fase frigives omega-6-fedtsyrer fra fosfolipider i cellemembranerne, som er med til at danne proinflammatoriske eikosanoider som thrombosan A2 (TXA2), prostaglandin E2 (PGE2) og leukotrin B4 (LTB4). Disse stoffer giver smertefulde kramper tillige med kvalme, opkastning og hovedpine.

Da omega-3-fedtsyren EFA konkurrerer med omega-6-fedtsyren arachidonsyre i cellemembranen på et eikosanoid-dannende plan, kan en effektiv behandling af tilstanden være en øgning

af EFA-fedtsyrerne i den daglige kost. I Sverige har man med succes behandlet kvinder med dysmenorrea med 5 - 10 ml naturlig, stabil fiskeolie i form af Eskimo-3, dagligt.

### Brystcancer

Der har de senere år været meget fokus på brystcancer. Tom Saldeen fortæller, at omega-6-fedtsyrerne, og herunder særligt linolsyre, har vist sig at kunne fremme væksten af tumorer. Da omega-3 hæmmer optagelsen af omega-6 i cellemembranen og kan være med til at regulere dannelsen af omega-6-fedtsyrer i kroppen, kan omega-3-fedtsyrerne bruges som forebyggende behandling. I et stort studie, hvor middelhavskostens betydning for helbredet blev analyseret, konkluderede man, at den omega-3-rige kost reducerede sandsynligheden for at udvikle cancer med 56 % og at de, der alligevel udviklede cancer, havde 61 % større chance for at overleve den.

Man observerede i undersøgelsen, at de kvinder, der spiste mest fisk i deres kost, havde den laveste forekomst af brystcancer.

### Overgangsalder og hjertekarsygdomme

Omkring 80 % af alle kvinder i overgangsalderen oplever hedeture. Det skyldes kroppens faldende østrogenproduktion, som kan forstyrre eikosanoidbalancen gennem en overproduktion af prostaglandin E2. Dette fører til en øgning af insulinproduktionen, hvilket igen fører til en øget produktion af omega-6-fedtsyren arachidonsyre. Fiskeolie har, modsat omega-3-fedtsyren kæmpenatlysolie, vist sig at have en rigtig god effekt i behandlingen af hedeture.

Kvinder, der modtager hormonbehandling, er desuden i farezonen for at danne forhøjede triglyceridniveauer i kroppen, hvilket kan føre til udviklingen af hjertekarsygdomme. Ifølge forskningen bør indtaget af EFA og DHA øges med omkring fem gange for at skabe balance i fedtsyrerne. Det er særlig vigtigt for kvinder, der kan forebygge mange sygdomme med denne simple ændring i kosten.







**En god fiskeolie**

Tom Saldeens forskning i fiskeolier har koncentreret sig meget om Eskimo-3, som er en naturlig, stabil fiskeolie. Det er denne olie, der ligger til grund for de spændende resultater i artiklen. Eskimo-3 fås både som kapsler, flydende olie og i et specielt sammensat produkt til børn.

**EFA og DHA kilder**

De sunde fedtsyrer EFA og DHA fås kun fra fisk og skaldyr, og det er derfor vigtigt at inddrage disse fødekilder i den daglige kost for at forebygge sygdom, medmindre man vælger at tage en god, stabil fiskeolie i stedet.

**ME REVIEW ARTICLE**

Copyright © 2002 by Williams & Wilkins, an imprint of the American Medical Association, 535 North Dearborn Street, Chicago, IL 60610. All rights reserved. This article is intended for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly.

**Women and Omega-3 Fatty Acids**

Pha Saldeen, MD, PhD,\* and Tom Saldeen, MD, PhD†

\*Professor, Department of Obstetrics and Gynecology, Malmö University Hospital, University of Lund, Sweden; and the †Professor, Department of Surgical Sciences, University of Uppsala, Sweden.

Omega-3 fatty acids (omega-3 FA) are constituents of the membranes of all cells in the body and are essential for health. Omega-3 FA are of interest in the prevention and treatment of many diseases. One mechanism underlying dysmenorrhea is a disturbed balance between eicosanoids derived from omega-3 FA and prostaglandins, vasoconstrictor eicosanoids derived from omega-6 FA in cell membranes. An increased prostaglandin/omega-3 fatty acid ratio induced by inflammation with omega-3 FA in cell membranes. An increased prostaglandin/omega-3 fatty acid ratio in pregnancy and birth weight by altering the balance of eicosanoids involved in labor and prostaglandin flow. Intake of omega-3 FA during pregnancy may lower the risk of premature labor and can improve the child's brain development. There is also some evidence that supplementation with omega-3 FA may help to prevent pre-eclampsia, postpartum depression, miscarriages, and gestational diabetes. Furthermore, because elevated triglyceride levels are associated with cardiovascular disease, especially in women, and because omega-3 FA have powerful effects on triglycerides, women should have an appropriate intake of these fatty acids. This is especially important for women receiving chemotherapy and antioxidant treatment to reduce lipid peroxidation, and its content of oxidized lipids. *Obstetrics & Gynecology, Family Practice.*

... acids (omega-3 FA) are constituents of all cells in the body and

... of great importance for health. When released from the cell membranes, these fatty acids become precursors of the locally produced hormones eicosanoids, which are important in the defense against, and treatment of, various diseases.

An insufficiency of fish and fish products in the daily diet has led to a decrease in our intake of omega-3 FA by 80% during the last century and a deficiency of omega-3 FA in the cells is common today (1). The average daily intake of the 2 most important omega-3 fatty acids, eicosapentaenoic acid (EPA) and docosahexaenoic acid (DHA), has to be increased 5-fold from 0.25 to 1.25 mg daily to counteract this deficiency. Omega-3 FA are of special importance in women and in some of the most common conditions that women face.

**DYSMENORRHEA**

Dysmenorrhea is the most common gynecologic complaint and the leading cause of recurrent short

**Hjælp under graviditeten**

Omega-3-fedtsyrerne EPA og DHA er særligt vigtige under graviditet og amning, da de er med til at udvikle barnets hjerne og sikre en sund graviditet. Da frisk fisk desværre kan indeholde pænt store mængder miljøgifte, kan det anbefales at spise fiskeolie under graviditet og amning for at beskytte barnet, da fiskeolien renses for gifte og tungmetaller og dermed skal leve op til officielt fastsatte grænser herfor.

Hvis moderen spiser EFA og DHA under graviditeten, sænker hun risikoen for for tidlig fødsel med 40 – 50 %. For tidlig fødsel kan udgøre en sundhedsmæssig risiko for barnet på lang sigt, og det er den største årsag til neonatal dødelighed, langsigtede neurologiske handicaps og en lav IQ. Fiskeolie giver i snit, en øget fødselsvægt på ca. 100 g og øger graviditetens længde med 5 dage. Fiskeolie beskytter desuden moderen mod udviklingen af en fødselsdepression og bør tages i hele ammeperioden. Barnets hjerne vokser med stor hast efter fødslen, og de gode omega-3 fedtsyrer understøtter denne proces.

**Infertilitet**

Desværre er det ikke alle kvinder, der har lige let ved at opnå graviditet. I takt med det moderne samfunds kostændringer, som har været særlig udpræget de seneste 50 år, ses også flere tilfælde af infertilitet. Vi får meget mindre omega-3 i kosten end omega-6, så ved at sætte ind med en bedre balancering af disse fedtstoffer i den daglige kost samtidig med, at man supplerer med en god naturlig og stabil fiskeolie, så oplever mange kvinder, at de pludselig kan blive gravide. Omega-3-fedtsyrerne øger blodgennemstrømningen i livmoderen og dermed chancerne for at blive gravid.