

Sigmundur Guðbjarnason
Prófessor emeritus
Háskóla Íslands

Alþingi
Erindi nr. P 127/1967¹
komudagur 15. 2. 2002

Náttúruvöruiðnaður á Íslandi.

Mjög margar tegundir náttúruvara eða heilsubótarefna eru fluttar inn og seldar í lyfjaverslunum, heilsuvöruverslunum og matvöruverslunum. Þessar náttúruvörur styðjast almennt ekki við klínískar rannsóknir og oftast er lítið vitað um efnainnihald þeirra eða líffræðilega virkni efnanna.

Tilraunir hafa verið gerðar til að framleiða og markaðssetja náttúruvörur úr íslenskum lækningajurtum en framboðið er mjög fátæklegt: nokkrar fjallagrasaafurðir, þaratöflur, hvannaveigin "Angelica" og nokkrar þurrkaðar jurtir. Unnt er að framleiða margvíslegar náttúruvörur úr íslenskum lækningajurtum og markaðssetja í samkeppni við innfluttar vörur. Úr íslenskum jurtum er einnig unnt að einangra virk efni sem gætu hentað sem fyrirmyndir í lyfjapróun.

Markaðssetning náttúruvara er víða erlendis heimiluð án sérstakra rannsókna ef hægt er að færa rök fyrir gagnsemi þeirra með því að hefð sé fyrir notkun jurtarinnar eða afurða úr jurtinni (proof of traditional use).

Í öðrum tilvikum er þess krafist að sönnur séu færðar fyrir gagnsemi jurtaafurðarinnar með klínískum rannsóknum (proof of efficacy).

Markaðssetning náttúruylfja er háð því að klínískar rannsóknir hafi sýnt fram á gagnsemina og er þá heimilt að fullyrða meira um væntanleg áhrif náttúruylfsins á notandann.

Eðlilegt er að gera vissar **kröfur um þekkingu á efnainnihaldi náttúruvara og líffræðilegri virkni þeirra**. Ef náttúruvörur innihalda efni sem ætla má að geti verið varasöm í stórum skömmtum þá er eðlilegt að takmarka ráðlagðan dagskammt við þau mörk sem telja má hættulaus. Slík efni eru oft mjög gagnleg í smærri skömmtum en verða varasöm í stórum skömmtum. Þetta er vel þekkt t.d. um vítamín A og D í lýsi og fleiri efni sem eru lífsnauðsynleg í litlum mæli en varasöm ef neysla er of mikil.

Vert er að hafa í huga að efnainnihald jurta er háð vaxtarskilyrðum og umhverfinu; staðsetningu og árferði, sólfari, hitastigi, úrkomu, jarðvegi, hvenær uppskera fer fram og meðhöndlun jurtarinnar. Rannsóknir hafa sýnt að efnasamsetningin er mismunandi eftir löndum og einnig svæðum hér innanlands. Sjaldan er vitað hver hin virku efni eru en þá er ákveðið efni valið sem "marker" eða merki-efni og er magn þess mælt í hverri framleiðslulotu til að reyna að tryggja samskonar efnainnihald í mismunandi lotum.

Ef innlend náttúruvöruframleiðsla á að þróast þá er nauðsynlegt að heimila í lögum að það megi setja slíka vöru á markað en að fullyrðingar um áhrif vörunnar verði takmarkaðar við það sem þekkt er af hefðbundinni notkun (proof of traditional use).

Vafasamt og ómaklegt er að hafna reynslu og þekkingu fyrri kynslóða og dæma hana ómerka þótt hún sé ekki fengin með nútíma vísindalegum aðferðum.

Ef önnur áhrif koma í ljós við notkun vörunnar þá verði að sanna þau með klínískum rannsóknum (proof of efficacy) ef menn kjósa að fullyrða eitthvað um slík áhrif í auglýsingum.

Gæði, öryggi og gagnsemi.

Klínískar rannsóknir á náttúruvörum eru kostnaðarsamar og tímafrekar og læknar hafa verið tregir til að taka þátt í þeim. Gæði hráefnis og framleiðslu verður að vera tryggð og háð eftirliti opinberra aðila, t.d. Hollustuverndar. Öryggi vörunnar og gagnsemi verði talin í samræmi við hefðbundna notkun á jurtinni eða náttúruvörunni. Ef einhver efni eru í vörunni sem geta verið varhugaverð í stórum skömmtum þá skal taka tillit til þess í ráðlögðum dagskammti og veita eftirlitsaðila (Hollustuvernd eða Lyfjastofnun) upplýsingar um magn slíkra efna í vörunni.

Heilsubótarefni í grænmeti og ávöxtum og í lækningajurtum

Hippokrates, faðir læknisfræðinnar, sagði forðum: “Gerðu fæðuna að lyfi þínu og lyfið að fæðu þinni”. Þetta á vel við um ætíhvönnina sem var í senn matjurt og lækningajurt á öldum áður.

Manneldisráð ráðleggur okkur að borða grænmeti og ávexti fimm sinnum á dag til að draga úr hættu á krabbameini og kransæðasjúkdómum. Faraldsfræðilegar rannsóknir sýna vissa fylgni milli mikillar neysla á grænmeti og ávöxtum og minni tíðni á krabbameini og kransæðasjúkdómum. Grænmeti og lækningajurtir eiga margt sameiginlegt en þessar jurtir hafa mörg sömu efnin en í mismunandi magni. Mörg þessara efna eru heilsubótarefni, efni sem stuðla að betri heilsu og styrkja forvarnir gegn kvillum og sjúkdómum.

Grænmeti hefur oft verið kynbætt til að bæta bragð og auka neyslu eða markað fyrir vöruna. Er þá magn þeirra efna minnkað sem eru bragðsterk og römm. Þessi bragðsterku efni eru oft efni sem hafa mikið forvarnargildi. Sum geta verið sýkladrepandi eða hindrað myndun eða vöxt á krabbameinsfrumum. Jurtir hafa einnig sólarvörn í formi andoxunarefna sem geta dregið úr hættu á oxun LDL og myndun kransæðaþrengsla.

Mikið hefur verið fjallað um efni sem nefnast flavonoidar en þetta er stór hópur efna (>4000 efnasambönd) sem hafa margvísleg áhrif, eru andoxunarefni, geta hindrað fjölgun á veirum og krabbameinsfrumum o.s.frv. Mikið er af þessum efnum í grænmeti og lækningajurtum.

Vaxandi áhugi er einnig á svonefndum furanocoumarin efnum en þetta er flokkur skyldra efna sem geta haft ólíka eiginleika. Þessi efni eru í ýmsu grænmeti og einnig ávöxtum svo sem selery (blaðselja), steinselju (parsley), nípu (parsnip), gulrótum, greipaldin, súraldin (lime) o.fl. jurtum. Þessi efni eru einnig í ýmsum lækningajurtum m.a. af sveipjurtaætt en það eru t.d. ætíhvönn, geithvönn, kúmen, spánarkerfill, o.fl.

Furanocoumarin eru líffræðilega virk efni og hafa ýmis áhrif á lífverur, geta t.d. drepið bakteríur og sveppi og hindrað vöxt á veirum. Sum þeirra geta hindrað vöxt á krabbameinsfrumum eða komið í veg fyrir myndun þeirra. Önnur efni geta verið kvíðastillandi og enn önnur eru örvandi og geta virkað eins og coffein í kaffi sem hressir neytandann. Of mikil kaffidrykkja getur hins vegar valdið svefnleysi, magaþægindum og annari vanlíðan.

Furanocoumarin hafa margs konar virkni og hafa slík efni t.d. verið notuð sem lyf við ljósa- og lyfjameðferð á psoriasis í meira en 50 ár. Hafa menn óttast að þessi meðferð gæti valdið húðkrabbameini en nú er talið að slík hættu sé aðeins fyrir hendi ef menn hafi farið 250 sinnum í þessa meðferð á 15 árum eða lengur. Síðustu rannsóknir benda til þess að hættan sé fyrst og fremst af ljósameðferðinni.

Ráðlagður dagskammtur af Angelicu, sem er jurtaveig úr ætíhvönn, miðast t.d. við það magn af furanocoumarinum sem menn fá með neyslu á grænmeti eins og selery o.þ.h. Slík neysla er innan eðlilegra marka og hættulaus að mati breskrar nefndar sem fjallaði um hugsanlega skaðsemi af neyslu slíkra efna.

Þegar grænmeti er soðið fara 25–30% af þurrefni jurtarinnar út í soðið eða seyðið. Í seyðinu eru flavonoidar, ónæmisörvandi fjölsykrur og fjölmörg önnur efni, þar á meðal sýkladrepanði efni sem glatast þegar seyðinu er hent.

Seyði af lækningajurtum hefur oft mikið af slíkum heilsubótarefnum sem þykja eftirsóknarverð í glímu við sjúkdóma. Þessar jurtir eru margar hverjar ekki bragðgóðar matjurtir en samt mjög gagnlegar sem lækningajurtir. Áhrifin eru oft mildari í blöndu efna og síður hættu á aukaverkunum þar sem samvirkni efna er algeng.