

Indtag af arktisk kost er positivt relateret til lungefunktionen

Sunde lunger er en vigtig del af et sundt helbred. Nedsat lungefunktion medfører åndenød og begrænsninger i hverdagen, ved fysisk arbejde og sport. Nedsat lungefunktion øger risikoen for at udvikle hjerte-karsygdom, og der er således flere grunde til at have fokus på lungernes sundhed.

Kosten har indvirkning på lungerne: Det er vist at en kost med højt indhold af frugt og grønt er forbundet med en bedre lungefunktion, hvilket menes især at skyldes anti-oxidanter, som beskytter mod nedbrydning af lungevævet. Indtag af fisk er ligeledes vist at beskytte lungefunktionen, måske som følge af indholdet af umættede fedtsyrer. Omvendt er usund kost med højt indhold af mættede fedtsyrer, som man typisk ser i en vestlig kost, f.eks. i fastfood, vist at kunne give en luftvejsirritation, som kan nedsætte lungefunktionen. Der er derfor vigtigt at vide noget om indholdet i kosten af elementer, som kan bidrage til at beskytte lungefunktionen.

Den grønlandske kost består af en stor andel af fisk, sæl og hval, hvorimod indtaget af frugt og grønt er mindre end i Vesten. I den aktuelle undersøgelse har vi ønsket at beskrive sammenhængen mellem arktisk kost og lungefunktion, ved at undersøge en gruppe grønlandere bosiddende i Grønland, og sammenligne med en gruppe grønlandere med bopæl i Danmark. I alt blev 1104 personer undersøgt: 358 i Nuuk, 207 i Uummannaq og 539 i Danmark, med test af lungefunktionen og spørgeskemaer om kost.

Vi fandt at et regelmæssigt indtag af sæl og hval var forbundet med en højere lungefunktion, med en effekt der var på niveau med effekten af regelmæssigt indtag af grøntsager. Spæk fra hval og sæl har et højt indhold af anti-oxidanter, og udgør blandt andet den vigtigste kilde til C-vitamin i de arktiske egne.

Resultaterne viser støtter således, at arktisk kost med højt indhold af hval og sæl kan have beskyttende effekt på lungefunktionen, som svarer til den effekt, indtag af frugt og grønt har i en vestlig kost.

Af: Celeste Porsbjerg, Lungemedicinsk Afdeling L, Bispebjerg Hospital, 2400 København NV. Email: celeste.porsbjerg@regionh.dk

Kilde: Baines KJ, Backer V, Gibson PG, Powell H, Porsbjerg CM. Investigating the effects of arctic dietary intake on lung health. Eur J Clin Nutr. 2015 May 27. doi: 10.1038/ejcn.2015.85.