

## LUGEJA KÜSIB

## Imejook aitab küll, aga pisut

**Müüki on jõudnud jogurtijook Danacol, mille peal on kirjas, et see alandab märgatavalt vere kolesteroolisisaldust. Kuidas see toimib? Kas sellest on tõesti abi?**

Lugeja Harjumaalt

Vastab TARGU TALITA

**K**ui uskuda andmeid, mida jogurti Danacol valmistaja Danone on ise oma uudistoote kohta avaldanud, aitab see kolesteroolisisaldust veres alandada küll. Kuid mitte märgatavalt, nagu reklaam väidab, vaid pigem natuke.

Jogurtile on lisatud taimseid steroole, mis takistavad mingil osal toiduga kõhtu jõudvast kolesteroolist soolte kaudu verre imendumast.

Veebileht [www.danacol.com](http://www.danacol.com) kirjeldab uurimust, mis väidetakavalt toestab toote kasulikkust. Uuriti rühma inimesi, kellel oli mõõdetud kerge hüperkolesteroleemia. See tähendab, et vere kolesteroolisisaldus on pisut üle normi. LDL-kolesterooli ehk nn halba kolesterooli oli neil veres 158–159 mg/dl, mida arstid loevad natuke paljaks, ent mitte veel ohtlikult.

Pärast 3-nädalast Danacoli joomist oli see langenud 9,5% ehk ligikaudu 15 mg/dl. Alternatiivseteks kolesteroolitaseme mõõtmiseks kasutatavateks ühikuteks teisendatuna tuleb see 0,39 mmol/L. Järgneva kolme Danacoli-nädala jooksul kolesteroolitase rohkem ei alanenud.

Seega langetas Danacol LDL-kolesterooli tasemele 143–144 mg/dl. Selle tervislikuks ülemmääraks peetakse kuni 129 mg/dl. Nõnda jäi katsealustel nimetatud tase endiselt pisut kõrgeks – nad jäid samasse mõõdukasse riskigruppi, kus ennegi viibisid.

Seda kõike saab järelada uurimustulemuste põhjal, mida tootja ise on oma veebilehel avaldanud.

Targu Talita küsis Tallinna Tehnikaülikooli Tehno-meedikumi kardioloogiakeskuse professorilt Jüri Kaigilt hinnangut, kui tõhus võib selline jogurtijook olla. Nii jogurtist kui ka seda testinud uuringuist midagi teadmata pakkus professor, et selline jook suudab muuta vere kolesteroolisisaldust maksimaalselt 0,5–0,7 mmol/L, mis on enamikul juhtudel kliiniliselt ebaoluline. LDL-kolesterool moodustab üldkolesteroolist tavaliselt pisut üle poole, nii et uuringuga kindlaks tehtud muutus oli just sellises suurusjärgus, nagu kardioloog pakkus.

Kaigi sõnul tuleb toiduvalikus vähendada loomseid rasvu, mille tulemusel väheneb üldkolesterool ja LDL-kolesterool, ning suurendada taimseid ja kalarasvu, tänu millele suureneb HDL- ehk nn hea kolesterool. Kuid selline dieetki annab kõige rohkem efekti 1,0–1,2 mmol/L, nii et suurema soovitud muutuse jaoks on ikkagi vaja ravimeid.



## Kuidas vältida nn pesunaisekäsi

Külmade ilmade saabudes muutuvad paljudel käed punaseks ja karedaks, vahel ei aita ka kätekreem.

**V**anasti nimetati selliseid käsi pesunaisekäteks, sest elukutselised pesunaised pesid pesu käsitsi ja ilma kaitsekinnasteta.

### MIKS TEKIB KÄTE PUNETUS

- Käed saavad sageli märjaks ja jäävad pärast korralikult kuivatamata – näiteks majapidamistöodel, toidunõude, pesu ja lapse pesemisel.
- Käed määrduvad sageli kodu- ja aiatööl.
- Niisked või lausa märjad käed saavad aia- või põllutööd tehes külma.
- Sünteetiliste pesuainete sage kasutamine eemaldab nahalt kaitstva rasu.
- Ei kasutata kaitsekindaid ega kätekreemi.

### KUIDAS KÄSI HOOLDADA

Kui käed on juba punetavad, kuivad ja ketendavad või on koguni tekkinud väikesi nahalõhekesi, siis ei pruugi tavaline kätekreem enam sobida (tekib kipitus, sügelus jne). Sel juhul tuleb pöörduda arsti poole.

Käte õige hooldamisega on võimalik seda probleemi lahendada.

- Vee ja kemikaalidega (pesupulbrid, nõude- ja aknapesuvahendid jms) seotud tööl tömmake käte kummikindad. Kui võimalik, siis nende alla veel puuvillased kindad.
- Ärge liiga sageli käsi peske.
- Pärast käte märjaks saamist kuivatage neid hoolega vett imava pehme käterätiga.