

AGE-d: agressioon veresoonte ja närvide vastu.

AGE-d ehk glükeerimise lõpp-produktid on kahjulikud ainevahetusproduktid, mille kuhjumine organismis võib põhjustada või soodustada mitmeid raskeid haigusi.

Mis on AGE-d ja milliseid haigusi nad võivad põhjustada?

Glükeerimise lõpp-produktid on agressiivsed ühendid, mis tekivad süsivesikute, valkude ja rasvade omavahelisel seondumisel. AGE-de kuhjumisega on lahtumamatult seotud oksüdatiivne stress, mis kahjustab kõiki keharakke. AGE-de liigne tekkimine on ohtlik, sest nad võivad kahjustada erinevaid organeid.

Glükeerimise lõpp-produktide kuhjumine muudab erinevate kudede ehitust ja omadusi. Veresoonte seinad kahjustuvad, tekib soonte ahenemine. Selle tõttu halveneb verevarustus ning suureneb risk haigestuda rasketesse südame ja veresoonekonna haigustesse. AGE-de toime halveneb ka närvide verevarustus ja tekib närvirakkude kahjustus, mis võib ilmneda tundlikkushäirete või närvivaludena.

Glükeerimise lõpp-produktid kahjustavad ka immuunsüsteemi, muutes organismi vastuvõtlikuks erinevatele haigustele. AGE-de kuhjumine võib põhjustada ja võimendada kroonilisi põletikke, näiteks liigesepõletikke. On avastatud ka seos glükeerimise lõpp-produktide kuhjumise ja luude hõrenemise ehk osteoporoosi süvenemise vahel.

Loomulikult vananemisel vähendab AGE-de kuhjumine naha elastsust ja tekivad kortsud. Samal põhjusel langeb ka lihaskiudude elastsus ja kokkutõmbumisvõime.

Selle tõttu väheneb kehaline võimekus ja füüsilise vastupidavus. AGE-de kuhjumisega seostatakse ka silmade kahjustumist ja nägemise halvenemist vananemisel. Alkoholi tarbimisel tekkiv AGE-de liig on üks olulisemaid põhjuseid, miks kahjustuvad närvi- ja maksarakud.

Keda AGE-d ohustavad?

- Ülekaalulisi inimesi. Liigse kehakaaluga käib kaasas oksüdatiivne stress ja AGE-de kuhjumine.
- Ebatervislikult toituvaid inimesi. On tuvastatud, et glükeerimise lõpp-produkte sisaldava toidu rohke tarbimine põhjustab AGE-de kuhjumise meie kehas ning suurendab oksüdatiivset stressi.
- Eakaid inimesi. Organismi loomulik vananemine toob kaasa AGE-de taseme tõusu organismis. Vanematel inimestel esineb sagedamini ka vitamiin B1 puudust.
- Inimesi, kellel on kõrgeenenud veresuhkru tase. Veresuhkru kõrgeenenud tasemega kaasneb suurenenud vajadus vitamiin B1 järele. Selle vitamiini puudusel häirub süsivesikute ainevahetus ning tekib mitmete kahjulike ainevahetusproduktide, sealhulgas ka AGE-de kuhjumine organismis.
- Inimesi, kes sageli tarbivad alkoholi. Uuringud näitavad, et alkoholi jääkproduktid põhjustavad AGE-de liigset kuhjumist organismis.
- Suitsetajaid. Suitsetajate veres on AGE-de tase keskmiselt 40% kõrgem kui mittesuitsetajate veres.

Kuidas ennast AGE-de rünnaku eest kaitsta?

Kõige olulisem on tervislik toitumine. Piirama peaks pruuniks praetud ja röstitud

roogade, kiirtoidu ning nn rafineeritud süsivesikuid sisaldavate toitude (maiustused, saiad, pirukad, pitsad, küpsised jne) tarbimist. Eelistama peaks vees keedetud ja hautatud toite. Rohkesti võiks süüa värskeid puu- ja juurvilju ning kiudainerikkaid toite ja kala. Vältima peaks suitsetamist ja regulaarset alkoholitarbimist. Liigse kehakaaluga kaasneva oksüdatiivse stressi ja AGE-de kuhjumise ärahoidmiseks on äärmiselt tähtis pidev kehaline aktiivsus ja liikumine.

Millised ravimid kaitsevad organismi AGE-de vastu?

Organismis aitab AGE-de ja teiste kahjulike ainevahetusproduktidega võidelda vitamiin B1 bioloogiliselt aktiivne vorm nimega kokarboksülaas ehk tiamiinpürofosfaat. Selle aine kõrgema taseme tekitamiseks organismis tuleks tarvitada benfotiamiini, mis on vitamiin B1 (tiamiini) rasvlahustuv analoog.

Võrreldes tavalise vesilahustuva B1-vitamiiniga on benfotiamiinil mitmeid eeliseid. Erinevalt tiamiinist imendub benfotiamiin väga hästi. Tänu rasvlahustuvusele jõuab ta piisavates kogustes just sinna, kus organism teda vajab. Uuringutega on tõestatud, et benfotiamiin ravib efektiivselt vitamiin B1 puudust ning pidurdab kahjulike ainevahetusproduktide moodustumist organismis. Benfotiamiin on ka võimas antioksidant, mis kaitseb rakke oksüdatiivse stressi kahjuliku mõju eest. Eestis on benfotiamiin saadaval kahe erineva ravimina. Ilma retseptita on apteegist võimalik osta ravimit nimega Benfogamma, mis sisaldab 50mg benfotiamiini. Toime saavutamiseks tuleb benfotiamiini kasutada pikema aja jooksul.

Benfogamma®
Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

Benfotiamiin – võimas vahend AGE-de vastu

Benfotiamiin tõstab tõhusalt kokarboksülaasi taset organismis ja pidurdab kahjulike ainevahetusproduktide moodustumist. Tänu rasvlahustuvusele imendub benfotiamiin tavalisest B1-vitamiinist palju paremini ja satub just sinna, kus organism teda vajab.



Ravimireklaam. Benfogamma (benfotiamiin) on käsimüügiravim. Näidustused: vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. Annustamine: 1 kaetud tablett 1...3 korda päevas, üksikjuhtudel ka rohkem. Tablett neelatakse tervelt alla koos vedelikuga. Hoiatused ja ettevaatusabinõud: ei ole teada. Rasedus ja imetamine: käesoleva ajani pole andmeid ravimi kahjuliku toime kohta lootele; rinnaga toitmise ajal võib kasutada. Kõrvaltoimed: harvadel juhtudel ülitundlikkusreaktsioonid (urtikaaria, nahalööve). **Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsivise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pidage nõu arsti või apteekriga**

Müügiloa hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa

Täiendav informatsioon müügiloa hoidja esindajalt Eestis: KBM Pharma OÜ, Tähtvere 4, 51007 Tartu. Tel. 733 8080.