

# AGE-d: viitsütikuga pomm meie organismis

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

Glükeerimise lõpp-produktid (AGE, ingl.k. Advanced Glycation End products) on agressiivsed ühendid, mis tekivad organismis süsivesikute ja valkude seondumisel. Nad kahjustavad meie kõiki elundeid ja kudesid. AGE-d kuhjuvad organismis ebatervislike eluviiside, mõnede krooniliste haiguste (nt diabeedi) ja organismi loomuliku vananemise tõttu (vt skeem).

Olulisteks AGE-de kuhjumise põhjusteks on vääritoitumine: liigne maiustamine, rafineeritud süsivesikuid sisaldava toidu (saiad, pirukad, pitsad, hamburgerid) ja pruuniks kõrvetatud (praetud, grillitud) toiduainete tarbimine. Alkoholi või sigarettidega liialdamine viib samuti glükeerimise lõpp-produktide kuhjumisele organismis.

## **Miks on AGE-de kuhjumine ohtlik?**

Esmajärjekorrakahjustavad AGE-d nii suuremaid kui väiksemaid veresoone. Nende kahjustuste tulemusena suureneb risk haigestuda raskestesse südame ja veresoonkonna haigustesse. Verevarustus halveneb ja

### **AGE-de kuhjumise põhjused:**

- Ebatervislik toitumine, liigne maiustamine
- Suitsetamine
- Alkohooliga liialdamine
- Diabeet
- Loomulik vananemine

### **AGE-de kuhjumise tagajärjed:**

- Veresoonte kahjustused
- Närvirakkude kahjustused
- Immuunsüsteemi kahjustused
- Silma võrkkesta kahjustused
- Naha vananemine ja kortsude teke

selle tõttu saavad omakorda kahjustada närvirakud nii ajus kui perifeerses närvisüsteemis. AGE-d põhjustavad ka immuunsüsteemi kahjustust ja krooniliste põletikuliste haiguste ägenemist. Glükeerimise lõpp-produktide liig põhjustab ka lihaskiudude elastsuse ja kokkutõmbumisvõime vähenemist. Selle tulemusena langeb füüsiline võimekus.

Loomulikust vananemisest tingitud AGE-de kuhjumisega seotatakse nii nägemise halvenemist tänu silma võrkkesta kahjustumisele kui naha vananemist. AGE-d kahjustavad naha struktuuri ja elastsust tagavaid valke – kollageeni ja elastiini. Selle tulemusena nahk lõtvub ja tekivad kortsud. AGE-dest tulenev naha vananemise protsess algab juba kolmekümnendate eluaastate keskel ja kiireneb edaspidi oluliselt.

## **Benfotiamiin – tõhus vahend AGE-de kuhjumise vastu**

Benfotiamiin on vitamiin B1 rasv-

lahustuv vorm. Võrreldes tavalise B1-vitamiiniga imendub ta palju paremini ja satub organismis just sinna, kus teda vajatakse. Benfotiamiin suurendab efektiivselt tiamiinpürofosfaadi ehk kokarboksülaasi taset rakus ja hoiab ära erinevate kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumist.

Benfotiamiin on üks väheseid aineid, mis pidurdab efektiivselt AGE-de kuhjumist organismis ning aitab ära hoida ja ravida AGE-dest tingitud kahjustusi. Benfotiamiin on ka tugev antioksüdant, mis hoiab ära nn oksüdatiivse stressi laastava mõju. Selle tõttu nimetatakse Ameerika Ühendriikides benfotiamiini koguni “vananemisvastaseks aineks” (Anti-AGEing agent).

Ainuke Eesti apteekides retseptivabalt saadaolev benfotiamiinipreparaat on Benfogamma, mis sisaldab 50mg benfotiamiini. Päevas võetakse 1...3 kaetud tabletti. Toime saavutamiseks tuleb seda ravimit võtta pikema aja jooksul (vähemalt 2 kuud).

**Benfogamma<sup>®</sup>**  
Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

**Benfotiamiin – võimas vastulöök AGE-dele**



**Benfotiamiin pidurdab efektiivselt kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumist organismis ja aitab ära hoida nendest põhjustatud kahjustusi.**

Ravimireklaam. Benfogamma (benfotiamiin) on käsimüügiravim. Näidustused: vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pidage nõu arsti või apteekriga. Müügiloo hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa. Täiendav teave müügiloo hoidja esindajalt Eestis: KBM Pharma OÜ, Tähtvere 4, 51007 Tartu, Tel. 733 8080.