

Lakris – på godt og vondt

Det er lørdagskveld og vi har plassert oss godt til rette foran TVen med plenty smågodt fra Freia og Nidar på bordet. Slikkeriet er pent og fristende innpakket i glinsende og fargerikt papir.

Dette er nok en ikke uvanlig beskrivelse av situasjonen i norske hjem i dagens Norge. Vi spiser og drikker med velbehag uten tanke på at dette kan være skadelig for helsa vår.

Selvsagt er det få som tror at slikkerier, potetgull og cola på lørdagskvelden bidrar til å skape fedme og andre helseproblemer. Tvert imot vil slike samlingsstunder i familien være av det gode for både kropp og sjel.

Galt og skadelig blir det dersom det blir slike «lørdagskvelde» hver dag i uka og at skolematen erstattes av et uheldig inntak av snop av alle slag. Da er det grunn til å tenke på hva disse inntakene inneholder og hva de erstatter av god og ernæringsriktig kost.

Det blir i tide og utide snakket om for store inntak av sukker, fett, salt – for ikke å forglemme fargestoffer og E-tilsetninger, men uten at dette synes å påvirke våre vaner og vår adferd i nevneverdig grad. Nye undersøkelser viser dog at forbruket av frukt og grønt har økt, mens sukkerforbruket har sunket, men fortsatt er sukkerforbruket altfor høyt og bidrar til at befolkningen blir fetere. Det helsemessige budskapet som serveres av våre helseautoriteter spriker ofte i mange retninger og skaper usikkerhet hos den vanlige mann i gata. Derfor blir ofte motargumentene mange, og spørsmålet reises ofte om » hva skal vi tro på?»

Et nytt moment i helsedebatten er overdreven og skadelig bruk av lakris. Vi har alle våre slikkeripreferanser og lakris er favoritten hos enkelte.

I løpet av de siste tiårene er det utført betydelig forskning på de skadelige virkningene av lakris, men uten at disse resultatene har fremkommet i media.

Det viser seg at lakris har svært uheldige effekter på salt- og vannbalansen i kroppen. Den uheldige virkningen skjer først og fremst gjennom nyrenes viktige funksjon i reguleringen av salter og væske ved at væske holdes tilbake og viktige salter (kalium) tapes.

En rekke livstruende tilstander er beskrevet i den medisinske litteraturen hvor sammenhengen mellom konsumpsjon av lakris og blant annet hypertensjon er klart dokumentert. Tidsskriftet for Den norske legeförening presenterte i 2002 en pasienthistorie hvor en 19 år gammel kvinne ble innlagt med betydelig hypertensjon, hypokalemi og alkalose. Undersøkelsen viste tydelig lakrisindusert hemming av et enzym. Tilstanden ble normalisert etter at kvinnen sluttet å spise lakris. Etter tre måneder hadde hun også normalisert det aktuelle enzymet.

I tillegg til hypertensjon vil pasientene utvikle andre tilstander som påvirkes av det samme enzymet, blant annet oppløsning av muskelvev (rabdomyolose), hjerteflimmer og ødemer.

Lakris inneholder steroidet glycyrrhizinsyre. Dette stoffet fører til at den normale omdannelsen av kortisol til kortison stopper og medfører at man får en opphopning av kortisol intracellulært i de kortikale nyretubuli. Kortisolet blokkerer aldosteronreseptorene og blir dermed det dominerende mineralkortikosteroidet. Resultatet gir økt resorpsjon av Na-ionet og dermed økt vannkonsentrasjon intravaskulært. Samtidig vil kaliumutskillelsen øke og medføre rytmeforstyrrelser i hjertet.

The American Journal of Epidemiology publiserte i 2009 en undersøkelse om hvordan lakris også kunne påvirke barns mentale helse ved at mødre konsumerte store mengder lakris i svangerskapet. Barn født av slike foreldre fikk adferdsproblemer og presterte dårligere enn andre barn på skoleprø-

ver. Det bemerkes også at kvinner som bruker p-piller kan være disponert.

Dette er alvorlige tilstander som kan ramme mennesker på en særdeles uheldig måte, og ofte uten at årsakssammenhengen blir klarlagt. Derfor er det viktig at både pasientene og primærlegetene har denne årsakssammenhengen klart for seg.

Har du som pasient med høyt blodtrykk noen gang blitt spurt om lakrisinntaket og om du er spesielt glad i lakrisbåter, Salt sild eller Tyrkisk pepper?

Lakris framstilles fra en erbeblomstplante som vokser fritt i Tyrkia, Hellas og Spania. Lakris ble benyttet som legemiddel allerede i antikken og ble hyppig benyttet i legemidler i tradisjonell kinesisk medisin.

I dag finnes lakris ikke bare i tradisjonelle søtsaker, men også i en rekke naturprodukter. Derfor bør legens spørsmål også dreie seg om helsekost, lakriste, tyggegummi med lakris, tyggetobakk, hostesaft og enkelte alkoholprodukter

Hvor mye lakris må man spise for å bli lakrisforgiftet?

Sannsynligvis er det store variasjoner, men hos utsatte kan 50 gram være stor nok dose til å gi symptomer. 200 gram per dag vil de fleste få symptomer av, med betydelig blodtrykkshjevning. Nidar fabrikker har nå laget en oversikt over innholdet av glycyrrhizinsyre i sine lakrisprodukter, en oversikt som er tilgjengelig for alle på nettet.

Tenk over ditt lakrisforbruk, spør legen din neste gang du får registrert høye blodtrykkverdier, men – kos deg med slikkeriene på lørdagskveldene – og kanskje bør også tannlegen utvide sine tanker om kariesprofylakse og søtsaker.

Bjørn Joh. Fuglem