



# ÁHRIF BLÖÐRUPANGS Á BÓLGUPÆTTI HEFUR ÞÚ ÁHUGA Á AÐ TAKA ÞÁTT Í RANNSÓKN?

Matís ehf og rannsóknarstofa í öldrunarfræðum, Landakoti 5L, óska eftir þátttakendum í rannsókn sem hlotið hefur samþykki Vísindasiðanefndar. Þátttakendur þurfa að vera fullorðnir einstaklingar, 40 ára og eldri með líkamsþyngdarstuðul (BMI)  $\geq 27$  kg/m<sup>2</sup> (sjá töflu með útreiknuðum líkamsþyngdarstuðli hér að neðan). Þungaðar konur eða konur með barn á brjósti eru útilokaðar frá þátttöku. Einstaklingar sem hafa samband og hafa áhuga að taka þátt í rannsókninni þurfa að draga úr neyslu á matvælum sem innihalda omega-3 og forðast lýsi í 2 vikur áður en íhlutun hefst og meðan á þátttöku stendur.

- Markmið rannsóknarinnar er að kanna áhrif blöðrupangs á bólgupætti hjá of þungum, fullorðnum einstaklingum, ásamt því að kanna hvort blöðrupang hafi áhrif á aðrar lífeðlisfræðilegar breytur (blóðsykur og blóðfitur).
- Þátttakendum verður af handahófi skipt upp í tvo hópa sem fá annað hvort:
  - a) Blöðrupangsduft (3 hylki = 1200 mg/dag) í 10 vikur
  - b) Lyfleysu duft (3 hylki/dag) í 10 vikur.
- Þátttaka í rannsókninni felst í því að mæta í byrjun og lok tímabils í líkamsmælingar og lífssýnatöku, ásamt því að svara almennum spurningarlista um mataræði og heilsufar við upphaf rannsóknar. Framkvæmdar verða mælingar á líkamssamsetningu, mittisummáli, hæð og þyngd. Helstu mælingar í blóði eru bólgupættir, blóðsykur og fitur í blóði.
- Blöðrupang (*Fucus vesiculosus*) er ríkt af jöði, ómeltanlegri sterkju, salti og lífvirkum efnum. Blöðrupangs duft verður til þegar ákveðin lífvirk efni eru dregin út úr blöðrupanginu og einangruð. Þessi lífvirku efni eru sett í hylki úr gelatíni til að auðvelda inntöku. Notkun á blöðrupangi til mannelis er þekkt og rannsóknir á lífvirkum efnum í blöðrupangi benda til þess að duft úr blöðrupangi gæti haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilegar breytur (bólgupætti og blóðsykur).
- Ekki er greitt fyrir þátttöku.

TAFLA 1 – Lágmarksþyngd sem þarf til að uppfylla skilyrði um líkamsþyngdarstuðul  $\geq 27$  kg/m<sup>2</sup>

Hæð (m)	Þyngd (kg)	Hæð (m)	Þyngd (kg)
1,60	69	1,82	89
1,62	71	1,84	91
1,64	73	1,86	93
1,66	74	1,88	95
1,68	76	1,90	97
1,70	78	1,92	100
1,72	80	1,94	102
1,74	82	1,96	104
1,76	84	1,98	106
1,78	86	2,00	108
1,80	87		

Líkamsþyngdar stuðull er reiknaður út frá hæð og þyngd samkvæmt formúlunni  $\text{þyngd/hæð}^2$  (kg/m<sup>2</sup>).

Áhugasamir sem uppfylla ofangreind skilyrði eru beðnir um að hafa samband við Anítu Sif Elíðóttur í síma 844-7131 eða senda tölvupóst á [anitas@landspitali.is](mailto:anitas@landspitali.is)

Ábyrgðarmaður rannsóknarinnar er Alfons Ramel, prófessor við Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands ([alfonsra@hi.is](mailto:alfonsra@hi.is); sími: 543-9875). Aníta Sif Elíðóttir er næringarfræðingur og starfsmaður á Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands og hjálpar við framkvæmd rannsóknarinnar.