



Karri kan hindre skrumplever

En viktig ingrediens i karriretter forhindrer alkoholrelaterte leverskader, i alle fall hos rotter. Curcumin, stoffet som gir gurkemeie den karakteristiske gulfargen, hindrer de farlige leverforandringene.



Kristin Straumsheim Grønli
Journalist

Fredag 21. mars 2003
kl. 06:00

Har du spist indisk eller pakistansk mat, er det mulig at du en eller annen gang har sølt litt og fått gule flekker på klærne som absolutt ikke går bort.

Gulfargen kommer fra gurkemeien, et krydder som er framstilt av roten på planten *Curcuma longa*.

Hindrer at skaden skjer

Finske og amerikanske forskere har gjort forsøk med rotter, og funnet ut at en substans i gurkemeien hindrer leverskadene som forårsakes av overdrevent alkoholinntak.

- Dette betyr ikke at folk som spiser karri trygt kan drikke mer alkohol, advarer Kalle Jokelainen, en av forskerne bak studien.

Fettlever og skrumplever

Når leveren ikke har det bra, begynner den å lage fett. Når en person har drukket mye alkohol i flere år, får han fettlever. Leveren fylles med fettvev.

Hvis han fortsetter å drikke etter å ha fått fettlever, blir det arrvev i leveren. Leveren blir liten og hard. Populært kalles det skrumplever, på fagspråket heter det levercirrhose.

Karrien kan kanskje være med på å forhindre at skaden skjer. Der hvor skaden allerede er skjedd, er det lite du kan gjøre bortsett fra å slutte å drikke, eller skaffe deg en ny lever.

Lang tradisjon innen folkemedisinen

Forskningsresultatene som viser at gurkemeie kan hindre denne prosessen, føyer seg til på den lange listen over helsebringende effekter som allerede er påvist for denne planten.

Gurkemeie har en lang tradisjon innen folkemedisinen, fungerer som antioksidant og virker mot kreft.

Det sies også at gurkemeie reduserer betaamyloider som forårsaker Alzheimers, senker kolesterolnivået i nyre- og levervev, gir deg mindre luft i magen, virker mot betennelser, beskytter hjerte- og karsystemet og har en beskyttende effekt mot virus og mikrober. For å nevne noe.

Store doser

- Curcumin er ikke skadelig, og det kan kanskje beskytte leveren mot sykdom dersom du inntar store mengder, men dette er bare påvist hos rotter, sier Jokelainen til New Scientist.

Dosene som ble brukt i eksperimentet var mye større enn mengdene som brukes i matlaging med gurkemeie.

- Skrumplever er et alvorlig problem, men svaret er å drikke mindre, sier Jokelainen.

- Blokkerer aktivering av nøkkelmolekyl

På en eller annen måte sørger curcumin for å blokkere aktiveringen av et nøkkelmolekyl kalt nuclear factor kappa B (NFkB). Dette molekylet dirigerer hendelsesforløpet som fører til leverbetennelse og nedbryting av levercellevevet.

Molekylet kan aktiveres av en rekke stimuli, for eksempel stråling, varmesjokk eller endotoksiner - gifter som er assosiert med bakterier. Overdrevent alkoholinntak fører til at flere endotoksiner havner i leveren.

- Dersom du drikker for mye, fører det til lekkende mage-syndromet. På en eller annen måte kommer endotoksiner fra magen seg ut i blodet og blir fraktet til leveren. Leveren er et filter, og deaktiverer endotoksinene, men prisen er at NFkB blir aktivert, forklarer Jokelainen.



Blomsten på gurkemeieplanten *Curcuma longa*.

Forskerne gav rottene i forsøkene fiskeolje tilsatt enten etanol eller druesukker i fire uker. Rottene som også hadde fått doser med curcumin utviklet ikke fettlever, skrumplever eller leverbetennelse.

karri

I Norge tror vi gjerne at karri er en bestemt type krydder (som vi drysser litt forsiktig over fiskebollene i vågale øyeblikk). Vi forestiller oss nærmest en egen karriplante hvor det gule karrikrydderet vokser.

Dette er helt på viddene.

Karri er ikke et eget krydder, men en krydderblanding som består av minst åtte forskjellige krydder.

Normalt inneholder en karri eller curryblanding bukkehorn, cayennepepper, gurkemeie, ingefær, kanel, kardemomme, koriander, nellik, spisskumen, valmuefrø, svart pepper, laurbærblad, sennepsfrø,

tørkede sitronskall og muskat.

Karri brukes mye i India og Pakistan, og kan inneholde opp til 20 forskjellige krydder.

Gurkemeien gir karrien den gule fargen.

Karri er også en vanlig betegnelse på ulike varianter av gryteretter med utspring i asiatisk matkultur, og med en sterkt krydret saus som basis.