

## Rødkløver lindrer overgangsalderens gener

Af: Sybille Hildebrandt, journalist  
25. april 2013 kl. 03:51

**Kvinder, som drikker ekstrakt af rødkløver hver eneste dag, får færre hedeture og hormonelle udsving og mindre grad af knogleskørhed, end kvinder som ikke får nogen behandling, beretter danske forskere.**

Svedeture, hjertebanken og dårlig søvn.

Mange af de gener, som kvinder i overgangsalderen døjer med, kan blive markant mindre ved et dagligt indtag af et ekstrakt af den udbredte urt rødkløver. Det viser et nyt - endnu ikke publiceret - studie, der er gennemført af et hold forskere fra Aarhus Universitet.

»De kvinder, som fik ekstraktet, fik i gennemsnit reduceret antallet af svedeture med en tredjedel. Og de svedeture, de havde, var betydeligt mindre intense, så de trivedes bedre om dagen og kunne sove ordentligt om natten.«

»Sidst, men ikke mindst fik kvinderne stabiliseret deres hormonniveau og hæmmet nedbrydningen af deres knogler,« rapporterer Per Bendix Jeppesen, der har ledet studiet som forskningslektor, ph.d., ved Institut for Klinisk Medicin på Aarhus Universitetshospital, Aarhus Universitet.

### Ingen farlige bivirkninger

Målingerne viste ifølge forskerne selv, at:

- de tre måneders behandling reducerede kvindernes hedeture med 32 procent og gjorde de tilbageværende betydeligt mindre kraftige. Tallet er et gennemsnit – nogle kvinder har altså haft en reduktion på f.eks. 60 procent, mens andre kun har haft en nedgang på 20 procent.
- i ryggen skete der en opbremsning af knoglenedbrydningen hos dem, der fik kløverekstraktet, mens nedbrydningen var betydelig for placebopatienterne.
- kvindens østrogener var i bedre balance. Det udløste færre hedeture.
- i modsætning til kvinder i behandling med humane østrogener klagede kvinderne ikke over bivirkninger ved behandlingen. Mens kvinder på humane østrogener i perioder kan få feber og influenzasymptomer, er den eneste ubehagelighed ved rødkløverekstraktet tilsyneladende, at det

har en dårlig smag.

## **Landmand tippede forskere**

Forskerne fik idéen til studiet, da de i 2010 blev ringet op af en fynsk landmand, Michael Mohr Jensen, der som en del af sit arbejde udviklede forskellige kosttilskud af sine afgrøder i sit private firma Herrens Mark.

Michael Mohr Jensen har haft et samarbejde med Rikke Goerlich, der som urtebehandler - en såkaldt phytoterapeut - så en mulighed for at hjælpe kvinder i overgangsalderen via et naturligt alternativ til de humane østrogener. Et af disse kosttilskud var rødkløver, som er rig på østrogenlignende stoffer, kaldet 'phytoøstrogener' eller 'isoflavoner'.

Michael Mohr Jensen opfordrede Per Bendix Jeppesen til at undersøge det nærmere. Måske kunne sådan et ekstrakt komme mange af de overgangsramte kvinder til gavn.

## **Rødkløver bugner af østrogener**

Per Bendix Jeppesen og hans kolleger valgte at tage landmandens opfordring op.

En stribe små observationsstudier havde nemlig tidligere indikeret, at daglig indtagelse af de særlige phytoøstrogener gennem nogen tid afhjalp nogle af kvindernes problemer og ikke gav øget risiko for udviklingen af sygdomme. Sådanne østrogener høstede man fra planter – og af alle disse planter var rødkløveren den, der klart rummede flest og mest.

Forskerne bad derfor landmanden om at arbejde videre på sit rødkløveekstrakt, så det i højere grad hjalp mavetarmkanalen til at optage de virksomme stoffer.

I 2011 påbegyndte Herrens Mark udviklingen af en urteekstrakt baseret på rødkløver. Ekstraktet af rødkløver er ved hjælp af en helt ny teknik tilført mælkesyrebakterier, der gør at de bioaktive forbindelser i rødkløver lettere optages over mavetarm-kanalen hvorved effekten øges.

## **Ekstraktet blev afprøvet i lodtrækningsforsøg**

Samtidigt gik Per Bendix Jeppesen og hans kolleger selv i gang med at rekruttere kvinder til deres studie. Det lykkedes at opspore 60 kvinder, der alle var hårdt ramt af overgangsalder, og som godt kunne tænke sig at være med.

Ved lodtrækning blev kvinderne delt op i to grupper, hvoraf den ene blev sat i behandling med rødkløverdrikken, mens den anden fik en snydedrik, som ikke havde nogen effekt.

Efter at have fået besked om at drikke 75 ml ekstrakt to gange dagligt hver dag i de efterfølgende tre måneder, blev kvinderne igen inviteret ind til en undersøgelse, der gik ud på at måle, om kløveekstraktet havde ændret på hedeturenes antal og intensitet. Forskerne undersøgte også, om der var sket ændringer i kvindernes hormonbalance og knogletæthed.

## **Armbåndsur talte svedeture**

For at kunne undersøge rødskløverekstraktets effekt på hedeturene, blev kvinderne udstyret med en helt ny slags sensor, en såkaldt 'svedconductor', som de spændte på deres håndled gennem et helt døgn før og efter de tre måneders behandling.

Måleren, der ved første øjekast lignede et armbåndsur, kunne via forskellige sensorer kortlægge, hvor ofte kvinderne blev ramt af svedeture og hvor kraftige hver hedetur var, også om natten.

Ekstraktets effekt på knoglerne blev kortlagt via scanninger af ryg og hofter, som typisk bliver ramt af knogleskørhed under overgangsalderen. Scanningerne afslørede, hvor tætte knoglerne var, hvilket sladrede om, hvorvidt knoglerne blev nedbrudt i løbet af de tre måneder.

## **Studiet føder nyt studie**

De nye resultater er så lovende, at Per Bendix Jeppesen og hans kolleger forlængst er gået i gang med at planlægge et større studie baseret på flere kvinder, som følges over længere tid. Håbet er at udvikle en behandling med rødskløverekstraktet, der fører til en decideret knogleopbygning hos kvinderne.

Forskerne er i gang med at skrive en videnskabelig artikel, der inden længe vil blive indsendt til peer review med henblik på publicering i et videnskabeligt tidsskrift.

---

URL: <http://videnskab.dk/krop-sundhed/rodsklover-lindrer-overgangsalderens-gener>

© Ophavsretten tilhører Videnskab.dk