



Skriv till KRISTINA ERIKSSON,
Året Runt, Box 277 15, 115 91 Stockholm.

ALGER – nyttiga eller farliga?

Alger innehåller många supernyttiga ämnen, men forskare varnar också för att vissa alger kan innehålla ett farligt nervgift. Säkrast är att ta kosttillskott med koncentrat av alger.

Av KRISTINA ERIKSSON Foto ANDERS JOHANSSON



Edna Granéli har forskat på cyanobakterier i Östersjön under många år.

Algen spirulina sägs vara ett av världens näringsrikaste födoämnen, och inte undra på det. Den pyttelilla blågröna algen är otroligt proteinrik och fylld av mineraler, antioxidanter och nyttiga fettsyror. Dessa ämnen skyddar cellerna och ökar vårt immunförsvar.

Eftersom algen inte har några svårsmälta cellväggar tas den fort upp av kroppen. För några år sedan kom larmrapporter om att algen innehöll ämnet BMAA, en aminosyra som betecknas som ett nervgift. Forskarna var oroliga för att detta ämne skulle kunna ge upphov till ALS, parkinson och alzheimer.

När uppgifterna kom lät Hälsokostrådets Produktkontroll analysera sina

branchmedlemmars spirulinaprodukter. Inget BMAA påträffades vid undersökningen.

Men så i somras var det dags igen. Då menade professor **Edna Granéli** vid Linnéuniversitetet att hon inte skulle vilja äta kosttillskott med cyanobakterier, dit spirulina räknas.

Cyanobakterier är det som Östersjön kryllar av under algbloomingen. Hundar som får i sig av havsvattnet kan dö, beroende på att dessa blågröna alger producerar ämnen som är giftiga.

Men giftet kan också verka om man får i sig låga doser under lång tid. Edna Granéli menar att man kan få tumörer och leverskador. Andra biverkningar är

huvudvärk, muskelvärk, svettningar och koncentrationssvårigheter.

Edna Granéli uttalade sig dock inte specifikt om spirulina, och hon har inte undersökt just denna alg. Hon talade generellt om cyanobakterier och de risker som är förknippade med dem.

Det faktum att den spirulina odlas i bassänger minskar inte faran. Det har visat sig att när cyanobakterier producerar gifter, gör de det även under kontrollerade förhållanden.

Edna menar att det bästa sättet att få i sig algernas nyttiga ämnen är att äta kosttillskott där näringsämnena extraherats från själva algen.

– Om det är en ren substans utvunnen från alger är det inte lika stor risk att få i sig skadliga ämnen, som om man använder en produkt som består av hela algen, säger Edna Granéli. ■

Här hittar du algerna:

Spirulina

Blågrön alg som innehåller ungefär 65 procent protein, 18 aminosyror (som proteiner byggs upp av), vitaminer och mineraler. Finns i bland annat Immolina, som har extraherat sina alger, Lindroos Åkta Spirulina och Lifestream spirulina. Lindroos säljer även spirulinapulver och spirulinabröd.

Klorella

En grönalg som innehåller ungefär 40–55 procent protein, 19 aminosyror, antioxidanter, järn, zink, folsyra och klorofyll. Finns i bland annat Solgars Chlorella och Holistics Chlorella.

Kelp

Knöltång från Norra ishavet som används på grund av sin höga halt av jod. Finns i A.Vogel Kelpasan och Lindroos Kelp Alg.

Haematococcus pluvialis

Grönalg som är rik på astaxanthin, ett färgämne som ger laxen dess rosa färg. Astaxanthin är en mycket kraftfull antioxidant som skyddar cellerna. Vetenskapliga studier visar att ämnet har effekt på hur mycket musklerna orkar arbeta, högt blodtryck, diabetes – men även magsår och sura uppstötningar. Finns i Astaxin från Macronova.

Astaxin innehåller antioxidanterna astaxanthin och C- och E-vitamin. Vi lottar ut 10 förpackningar Astaxin från Macronova. Vill du vara med i utlottningen ska du svara på frågan nedan, se vidare på sid 99. Namnet på tävlingen är "Astaxin 45". Fråga: Vilken färg har spirulina-algen?

