

# Lakkrís getur verið lífshættulegur

segir Helga Ágústa Sigurjónsdóttir innkirtlasérfræðingur

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

„Vandamálið er að lakkrís er settur í svo margar matvörur í dag að fólk áttar sig ekki á því. Flestir lækna gera sér fulla grein fyrir hættunum sem fylgja neyslu lakkrís, hækun blóðþrýstings og lækun kalíums í blóði. Lakkrís í miklu magni getur orðið lífshættulegur og það skiptir meira máli í dag þegar hann er kominn í alla skapaða hluti. Drykkir, eftirréttir, mjólkurvörur, annað hvert súkkulaðistykki, hálstöflur, hóstamixtúrur, dökkur bjór, te, allt er þetta til með lakkrísbragði og þannig mætti áfram telja,“ segir Helga Ágústa Sigurjónsdóttir innkirtlasérfræðingur sem rannsakað hefur áhrif lakkrís á heilsuna og hefur

lengi talað fyrir hættunum af miklu lakkrísáti og það ekki að ástæðulausu. Hún stóð fyrir hádegisfundi á Læknaðögum um þetta efni.

„Læknavísindin þekkja tilfelli þar sem lakkrís í dökkum bjór var ástæða innlagnar og einnig eru þekkt tilfelli þar sem lakkrísbragðbætt te var ástæða háþrýstings hjá sjúklingi. Það vantar töluvert uppá að fólk sé meðvitað um þetta og rannsóknin sem ég gerði er líklega fyrsta skammtaháða rannsóknin á lakkrísneyslu og þar kom greinilega í ljós að skammtarnir skipta máli. Einnig kom glögg í ljós að þeir sem eru með hækkaðan blóðþrýsting fyrir, hækka miklu meira við að borða

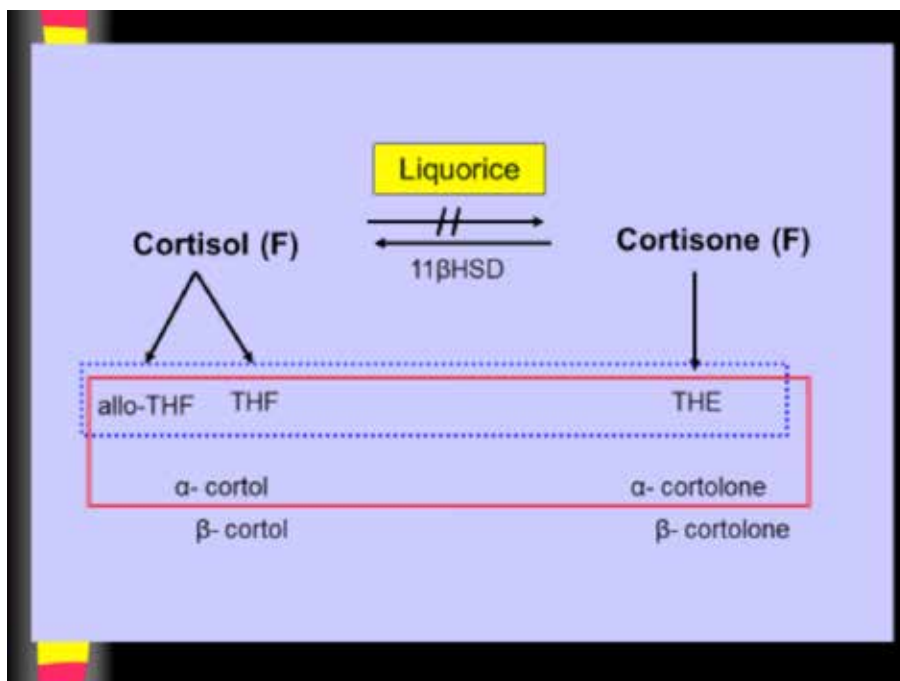
lakkrís en aðrir. Það er því enn mikilvægara fyrir fólk að gæta að sér ef það er með hækkaðan blóðþrýsting.“

## Hvað er lakkrís?

„Lakkrís er unninn úr jurtt sem vex í heitum löndum og það er rótin sem inniheldur lakkrísýruna og gefur lakkrísbragðið. Allt tóbak er lítað með lakkrísýru til að fá fallegri brúnan lit á tóbaksblöðin áður en þau eru seld tóbaksframleiðendum. Við vitum ekki hvaða áhrif þetta hefur á reykingsfólk en þekkt er sjúkratilfelli vegna tuggutóbaks sem leiddi til háþrýstings.

Lakkrísýran er mjög virkt efni og það er bragðið af henni sem fólk sækist eftir. Það er framleitt gríðarlegt magn af lakkrísrot í heiminum og er selt í böggum til lakkrísframleiðenda. Matvælaframleiðendur/sælgætisframleiðendur kaupa lakkrísrotina þegar búið er að mylja hana í duft og það er reyndar orðið mjög vinsælt í dag að hjúpa alls kyns sælgæti með lakkrísdufti og þá er það gjarnan kallað pipar. Sem er mjög villandi og auðvitað viljum við lækna að það standi skýrum stöfum utan á umbúðum að lakkrís geti verið hættulegur heilsu fólks en hans sé ekki bara getið í innihaldslýsingunni með örsmáu letri. Einn íslenskur sælgætisframleiðandi lætur koma fram á umbúðum að fólk með háan blóðþrýsting eigi að varast lakkrís. Það er til fyrirmyndar.“

Aðspurð um magnið sem þurfi til að lakkrísáti geti haft skaðleg áhrif á heilsuna segir Helga Ágústa að 50 grömm á dag í viku geti verið nóg til að mælanleg áhrif á blóðþrýsting og kalíum komi fram. „Þetta svarar til um það bil einnar lakkrísrúllu



Ensjýmíð 11 beta-hydroxysteroid dehydrogenase og hvernig lakkrís hindrar virkni þess. Mynd Helga Ágústa Sigurjónsdóttir



„Við höfum fengið nokkur tilfelli inn á gjörgæsludeid Landspítala þar sem fólk er í mjög kritísku ástandi vegna háþrýstings og breytinga á kalíumgildi í blóði sem lakkris hefur hrundið af stað,“ segir Helga Ágústa Sigurjónsdóttir innkirtlalæknir.

á dag. Og margir borða miklu meira en þetta af lakkris á hverjum degi. Við höfum fengið nokkur tilfelli inn á gjörgæsludeid Landspítala þar sem fólk er í mjög kritísku ástandi vegna lakkristengds háþrýstings og breytingum á kalíumgildi í blóði. Kalíumbúskapur blóðsins er mjög viðkvæmur og glugginn sem mannlíkamanum er eðlilegur er þröngur bæði til hækkunar og lækkunar og veldur hjartsláttartruflunum sem geta verið lífshættulegar. Við höfum séð mörg slík tilfelli þar sem lakkrisát er orsökinn fyrir alvarlega lækkuðu kalíum í blóði. Þetta er mjög alvarlegt ástand þar sem ekki er hægt að leiðrétta hjartsláttartruflanirnar fyrr en búíð er að leiðrétta kalíumíð. Stundum næst þetta ekki og fólk hefur dáíð vegna hjartsláttartruflana og mikils kalíumskorts.“

*Segja læknar fólki með háan blóðþrýsting að það megi alls ekki borða lakkris?*

„Þeir eiga alla vega að spyrja sjúklingsinn að því hvort hann borði mikinn lakkris því það getur einfaldlega verið

orsökinn, og þó meðhöndla þurfi blóðþrýstinginn tímabundið er aðalatriðið að hætta neyslu lakkrisins. Blóðþrýstingurinn getur einfaldlega orðið eðlilegur við það. Ég þekki marga sjúklinga sem hafa verið á mörgum blóðþrýstingslækkandi lyfjum en eftir lakkrisbindindi í þrjá til fjóra mánuði eru þeir lausir við öll lyf og blóðþrýstingurinn orðinn eðlilegur. Það tekur líkamann nefnilega þennan tíma að losa út lakkrisinn. Þetta er góð læknisfræði. Að greina orsökina og með því að fá sjúklinginn til að breyta neysluvenjum sínum munu einkennin hverfa.“

Helga Ágústa segir að lakkrisneysla fólks minni stundum á reykingar eða áfengisneyslu. „Það er tilhneiging hjá fólki að draga úr magninu þegar maður spyr hversu mikinn lakkris það borðar. Maður þarf stundum að spyrja oft áður en réttar upplýsingar fást. En ástæðan getur líka verið sú að fólk gerir sér ekki grein fyrir magninu því það veit hreinlega ekki að lakkris er í ísnum, sælgætinu eða teinu.

Þess vegna er full ástæða til að vekja fólk til umhugsunar um þetta. Það gildir um þetta eins og margt annað sem er gott, að það er í lagi í litlu magni og með nokkuð löngu millibili.“

### Áhrif lakkris á líkamann

„Lakkrisinn hefur áhrif á tvö ensímkerfi í líkamanum. Hann bælir ensím sem heitir 11beta-HSD (11β-hydroxysteroid dehydrogenasi) og með því hindrar það niðurbrot á virka hormóninu kortisól sem venjulega breytir því í óvirka hormónið kortisón. Með þessu eykst magn kortisóls ekki en helmingunartími þess lengist og þá getur kortisólið sest á saltsteravíðtakana líka, en kortisól er sykursteri, en hefur einnig sömu sækni í viðtaka saltsterahormónsins aldósteróns og þannig virkar lakkrisinn eins og hormónið aldósterón ef magn þess eykst. Saltsteri veldur hækkunum blóðþrýstingi og skilur út kalíum og safnar á okkur bjúg. Lakkrisát virkar

þannig einsog við séum að taka hormón. Lakkris bælir líka renin-útsundrun í nýrunum sem tekur þrjá til fjóra mánuði að leiðrétta.“

*En hvað varð til þess að Helga Ágústa fékk þennan brennandi áhuga á lakkris?*

„Minn áhugi á áhrifum lakkris var ung stúlka sem lagðist inn og var orðin svo veik af kalíumskorti að hún gat ekki gengið óstudd. Hún reyndist hafa lakkrisorsakadán háþrýsting með alvarlegri lækkun á blóðgildi kalíums sem leiddi meðal annars til vöðvaslappleikans. Þegar við svo fengum tvö önnur tilfelli stuttu síðar skrifuðum við um þessi tilfelli í *Læknablaðið* 1993; 79; 87-91. Þetta varð til þess að við spurðum okkur hvað þyrfti mikinn lakkris til að þetta ástand skapaðist. Gunnar Sigurðsson yfirlæknir var driffjöðurin á bak við þessa fyrstu rannsókn og við fengum starfsfólk spítalans til að taka þátt í þessu með 100

gramma stúdíu og niðurstöðurnar voru ótrúlega skýrar. Við ákváðum þá að gera 50 gramma stúdíu og hún skilaði líka mjög skýrum niðurstöðum. Ég fór síðan í framhaldsnám til Svíþjóðar og ákvað að halda áfram með þessar rannsóknir og nú með stærri hóp en áfram með 50 grömmun. Þá fæ ég helmingi lægri tölur og við nánari athugun kemur í ljós að lakkris sænska framleiðandans innihélt helmingi minna magn lakkrisýru en íslenski lakkrisinn. Sælgætisframleiðendur hafa alltaf verið mjög samvinnufúsir og það kom í ljós að íslenski framleiðandinn keypti sinn lakkris frá öðrum framleiðenda en sá sænski þegar við gerðum fyrstu rannsóknirnar, en þeir íslensku byrjuðu reyndar að skipta við þann sama síðar, svo magn lakkrisýru hefur verið það sama í íslenskum lakkris og erlendum um árabil. Þarna var ég engu að síður komin með þrjá mismunandi

skammta og gat sýnt fram á að hækkun blóðþrýstings var algjörlega háð magninu. Við sýndum líka fram á að áhrif lakkris á konur eru önnur en á karlmenn og það styður þá skoðun mína að konur eigi ekki endilega að fá sömu blóðþrýstingslyfjameðferð og karlar. Sérstaklega þarf að rannsaka betur hvort konur á frjósemis-keiði eigi að vera meðhöndlaðar öðruvísi við háum blóðþrýstingi en karlar þar sem hormónahringur þeirra er allt annar. Allt varð þetta til þess að ég skrifaði doktorsritgerðina mína um hömlur á 11βHSD og áhrif þess á blóðþrýsting og ýmis hormón.“

*Er lakkris kannski ávanabindandi?*

„Það hefur aldrei verið rannsakað en þeim sem þykir lakkris góður segja gjarnan að þeir séu háðir honum og magnið sem sumir láta ofan í sig gæti bent til þess.“