

## Ravintolisistä ei apua atooppiseen ekseemaan

Atooppinen ekseema on yleinen ihosairaus. Ei siis ole ihme, että sen hoitoon kaupitellaan monenlaisia ravintolisiä. Tuoreen Cochrane-katsauksen perusteella näyttää niiden hyödyistä ei ole (Bath-Hextall FJ ym. Cochrane Database of Systemic Reviews 2012, Issue 2. Art. No.: CD005205. DOI: 10.1002/14651858.CD005205.pub3).

Katsaukseen kerättiin 11 satunnaistettua, lumekontrolloitua tutkimusta, joissa oli yhteensä 596 potilasta. Kahdessa oli verrattu kalaöljyä oliiviöljyyn maissiöljyn toimiessa lumevalmisteena. Seuraavien lisien vaikutusta oli kutakin tutkittu vain

yhdessä satunnaistetussa, asiallisesti kontrolloidussa työssä: sinkki, seleeni, D-vitamiini, E-vitamiini, pyridoksiini (B<sub>6</sub>-vitamiini), tyrniöljy, tyrninsiemänöljy, hampunsiemenöljy ja aurin-gonkukkaöljy. Muuttujina oli käytetty luonnollisesti ihottuman laajuutta ja voimakkuutta, kutinan määrää, uni-häiriöitä, oireiden häviämisenopeutta ja uusia lehahtuksia. Kahdessa kalaöljyllä tehdyssä tutkimuksessa kutina saattoi vähän heiketä ja elämänlaatu parantua, mutta muihin parametreihin kalaöljyllä ei ollut tilastollisesti merkitsevää vaikutusta. Muilla ravintolisillä ei ollut mitään vaikutusta. Koska potilaita oli kaiken kaikkiaan

verratan vähän, ei selviä tuloksia ollut edes odotettavissa.

Kirjoittajat korostavat, että ravintolisiä pidetään haitattomina, mutta edes siitä ei ole näyttöä. Lisäksi niistä voi joutua maksamaan turhaan tuntuvia summia. Katsauksessa ei käsitelty kaikkia ravintolisiä ja lähiaikoina onkin tulossa katsaus helokki- ja kurkkuyrttiöljystä sekä probiooteista. Jo aiemmin on todettu, ettei helokkiöljyllä ole merkitystä atopiassa (Hannuksela M. *Duodecim* 2004;120:273). Niinpä jäämme odottelemaan objektiivista arviota probiooteista. ■ MaHa