

Pakki päällä foolihappotutkimuksessa

Pohjois-Irlannissa tehdystä annos-
vastetutkimuksessa havaittiin, et-
tä jo verraten pieni annos (0,2 mg/
vrk) foolihappoa pienensi seerumin
homokysteiinipitoisuutta pitkällä ai-
kavälillä yhtä hyvin kuin 2–3 kertaa
suuremmat annokset (Tighe P ym.
Am J Clin Nutr 2011;93:11).

Foolihapon vaikutus homokys-
teiiniin on kiinnostanut tutkijoita
kahdesta syystä. Foolihapon saannin
lisäämisellä alkuraskaudessa pyri-
tään ehkäisemään hermostoputken
sulkeutumishäiriötä (NTD), ja ha-
vainnoivien tutkimusten perusteella
on uskottu voitavan vähentää sydän-
ja verisuonitauteja pienentämällä
homokysteiinipitoisuuksia foolihap-
polisän avulla. Kliinisissä kokeissa
pääteltiin, että homokysteiiniarvojen
tehokkaaseen pienentämiseen tarvi-
taan vähintään 0,8 mg:n päiväännos
foolihappoa (Homocysteine Lowering
Trialists' Collaboration. Am J Clin
Nutr 2005;82:806). Valtaosa havain-

noista perustui kuitenkin enintään
kahdeksan viikon tutkimusjaksoihin.

Kontrolloitujen kokeiden valmis-
tuttua tiedämme, ettei foolihapon ja
muiden B-vitamiinien saantia lisää-
mällä kyetä pienentämään sydän- ja
verisuonitautien riskiä (Clarke R ym.
Arch Intern Med 2010;170:1622). Li-
säksi on esitetty epäilyjä suurten foo-
lihapoannosten mahdollisesta hai-
tallisesta vaikutuksesta syöpäriskiin.

Suhdanteiden muutos on saanut
tutkijat vilkaisemaan peruutuspeiliin
ja laittamaan pakin päälle. Tighe-
n työryhmä vertasi kolmea päivittäistä
foolihaptoannosta (0,2 mg, 0,4 mg
ja 0,8 mg) ryhmässä, johon kuului
182 henkilöä. Homokysteiinipitoi-
suudet mitattiin 6, 12 ja 26 viikon
kuluttua. Suuremmat annokset pie-
nensivät homokysteiinipitoisuutta
nopeammin, mutta 26 viikon kulut-
tua tulos oli kaikilla kolmella annok-
sella sama. Tutkijat harmittelivat sitä,
etteivät liittäneet tutkimukseensa

vieläkin pienempiä päiväannoksia ja
selvittäneet niiden tehokkuutta pit-
källä aikavälillä.

Tuloksella on merkitystä erityises-
ti väestöille, joissa harkitaan elintar-
vikkeiden täydentämistä foolihapolla
NTD-riskin pienentämiseksi. Yhdys-
valloissa on yli kymmenen vuoden
ajan täydennetty viljavalmisteita
foolihapolla, ja tämä on lisännyt päi-
vittäistä saantia keskimäärin 0,15–
0,25 mg (Verhoef P. Am J Clin Nutr
2011;93:1). Jos riski liittyy homokys-
teiiniin, ei ainakaan suurempia an-
noksia tarvita.

Foolihappotäydennyksen vaikutuk-
set kohdistuvat suurimmalta osalta
ihmisryhmiin, jotka siitä tuskin hyöty-
vät, eli miehiin ja ikääntyviin naisiin.
Niinpä Suomen kaltaisissa pienen
NTD-riskin maissa elintarvikkeiden
täydentämisen sijasta rajoitetaankin
ehkäisytoimet fertiili-ikäisten naisten
riskiryhmään. ■ AnA