

Maksa tervis ja toidulisandid

Juba algkoolis saab lapsele selgeks, et maks on inimesel ainult üks ja see on elamiseks hädavajalik – maks aitab seedida ning tegeleb vajalike ainete tootmise ja mittevajalike kahjutuks tegemisega. Ja sellega ongi kõige olulisem öeldud.

AUNE REHEMA
meditsiinilise
biokeemia
kaasprofessor
Tartu Ülikool
perearst
Dr Aune OÜ



Maksaprobleemid ei ole üldiselt laste ja noorte inimeste mure, aga siiski on võimalik ka neil saada A-hepatiiti (nakkuslikku kollatõbe), eriti soojamaaareisidelt, ning olemas on ka mõned haruldased kaasa-sündinud probleemid.

Mida vanemaks aga inimene saab, seda suurem on tõenäosus, et mõned haigused, seisundid, eluviisid või ravimid hakkavad maksa kahjustama.

Kõige sagedamini näeme tänapäeval mittealkohoolset rasvmaksa. Kui veel 25 aastat tagasi oli rasvmaks peaaegu eranditult alkohoolikute probleem ja umbes 15 aastat tagasi olid alkohol ja muud põhjused pooleks, siis nüüd on rasvmaksa tekkepõhjuseks enamjaolt insuliini-tundlikkuse häire (sageli koos rasvtõve ja/või väljakujunenud 2. tüüpi diabeediga). Maksakahjustus võib tekkida ka sapikivitõve ning hepatotoksiliste ravimite tõttu.

Rasked maksakahjustused (ja sapiteede ummistused) annavad ka sümptomeid (iiveldus, kõhulahtisus, ülakeha valu, ikterus), aga enamik maksaprobleemidest leitakse siiski analüüside põhjal.

Verest määratakse GGT (ja ALT) aktiivsust inimestel, kellel kasutatakse kas palju ravimeid või teadaolevalt hepatotoksilisi ravimeid, samuti ülekaalulistel inimestel ja diabeetikutel (ning ka mitmel teisel puhul). GGT on väga tundlik marker ning ajas üsna kiiresti muutuv. Näiteks näitab see maksametastaase sageli tükki aega enne ultrahelis nähtavat leidu. GGT tõusu võib aga anda ka mõdukas koguses tarbitud alkohol.

Võtmeroll on elustiilil

Maks ei ole asi iseeneses, see on organismi osa. Seega on tervislik eluviis maksakahjustusest hoidumisel võtmetähtsusega.

Unepuudus (mis iganes põhjusel: murest, ületöötamisest, unehäiretest, uneapnoest) on juba 30 aastat tagasi tõestatud maksahaiguste, eriti rasvmaksa riskitegur.

Suitsetamine – mida õnneks on järjest vähem – suurendab rasvmaksa tekke tõenäosust umbes kaks korda.

Ülekaal ja vähene kehaline aktiivsus suurendavad oluliselt rasvmaksa riski.

Mida rohkem ravimeid – see tähendab maksale mürgivabastustööd – ja al-

koholi, seda suurem on maksakahjustuse risk.

Kindlasti kahjustab maksa ka ebatervislik toitumine – liiga palju süsivesikuid, eriti kombinatsioonis rasvade, suurendab rasvmaksa tõenäosust. Fruktoos liigub sellistele metaboolsetele radadele, mis stimuleerivad rasvmaksa teket – seega võiks fruktoosi toidus olla mõõdukalt.

Olulised on vitamiinid, koensüümid ja mineraalid

Kuna maks viib läbi nii toitainete ümbertöötamist kui ka mürkide kahjutustamist, siis toimub korraga väga palju keemilisi reaktsioone. Et need ladusalt kulgeda saaks, on vaja kõiki vitamiine, koensüüme ja mineraale. Juba ühe komponendi vähesus tekitab metaboolsetes radades tõrkeid ja korratusi. Seega peab igal ajahetkel igas (maksa)rakus olema piisav vitamiinide, koensüümide ja mineraalide varu.

Maksarakud ise kasutavad energia saamiseks hea meelega lühikeseahelalisi (küllastunud) rasvhappeid. Neid saab näiteks kookosrasvast ja kitsejuustust.

Normaalne toit, piisavalt puhkust, parasjagu füüsilist koormust, tervislik kehakaal ja head suhted iseenda ning teiste inimestega ehk hea vaimne tervis hoiab meid tervena, maks ei ole erand.

Veidi looduslikest toidulisanditest

Looduslik käsimüügipreparaat ei ole automaatselt ohutu ega ka ohtlik. Üldiselt ei tohiks toidulisandite turul päris oht-

“Mida vanemaks aga inimene saab, seda suurem on tõenäosus, et mõned haigused, seisundid, eluviisid või ravimid hakkavad maksa kahjustama.

likku kraami liikuda, vähemalt tuntumate tootjate valikus.

Kasu on aga hoopis keerulisem hinnata. Sapiajatitena on aastasadu kasutatud mõrusid taimi (klassikaline näide on koirohi, aga ka võilillejuur). Maksa "toitmiseks" saab kasutada rasvhappeid või fosfolipiide. Oma tööks vajab maksarakk aga kõigi vitamiinide olemasolu, seega võib mõnikord olla mõistlik kasutada ka vitamiinipreparaate. Vitamiinid B₁, B₂, B₃, B₄, B₆, B₇, B₉, C, lisaks lipoehape, vane-matel inimestel ka CoQ10 (nii see kui ka vitamiin E, mis kaitseb rakumembraane, peaks olema õlilahusena) võiks sel juhul olla piisavas doosis kompleksina.

B₁₂-vitamiin on eriline – pika varuga, aga keeruliselt imenduv ning seda leidub ainult loomsetes toiduainetes, ning D-vitamiin kuulub meil lisamanustamisele kliimavööndi tõttu. B₅-vitamiini puudust üldiselt ei ole (ainult tõsiste toitumispiirangute korral), A-vitamiini on segatoitlastel tavaliselt piisavalt, aga kahtluse korral võib ka see mõõdukas doosis kompleksis esindatud olla.

Ühegi toidulisandiga ei maksa liialdada ning väljaspool apteegivõrku turustatavad tunnustamata tootjate tooted tuleks jätta ostmata.

Toidulisand ei asenda normaalset toitu, aga vitamiinid, koensüümid, mi-

neraalid, antioksidandid ja sapiajatid, samuti fosfolipiidid ja lühikese ahelaga rasvhapped võivad toidulisandina küll kasutusel olla, kui toit neid piisavas hulgas ei sisalda.

Nii nagu iga ravim on liigsuures koguses mürk, ei tohiks samamoodi liialdada ka toidulisanditega.

Maksa puhastamisest

Kas maks vajab puhastamist? Oleneb, mida selle all mõista. Kui on tegeletud millegi potentsiaalselt maksakahjul-kuga (näiteks ebamõistlikult palju alkoholi tarbitud), siis järgneval kuul-kahel maksale meeldivaid toite tarbida ja kahjustamisest hoiduda võiks olla päris hea plaan.

Kui esinevad sapiteede probleemid, siis vahel on subjektiivselt kasu sapi-ajatitest.

Ülekaalulisel inimesel võib maksale kasu tuua kaalulangetamine – eriti, kui on kujunemas rasvmaks. Aga niisama mingite eritoodete kasutamine ei ole minu hinnangul eriti mõistlik.

“Maks ei ole asi iseeneses, see on organismi osa. Seega on tervislik eluviis maksakahjustusest hoidumisel võtmetähtsusega.