



Hvitløk mot forkjølelse?

Spørsmål: Kan gravide ta hvitløkscapsler for å forebygge forkjølelse?

Svar: Hvitløkens helsefremmende virkning har vært kjent lenge. Den er omtalt i en egyptisk papyrusrull fra år 1550 før Kristus og ble anbefalt mot hjertesykdommer, hodepine, innvollsorm, kreft og infeksjoner. Tidligere var det vitenskapelige grunnlaget for bruken av denne løken til helseformål beskjeden. Fortsatt vet man relativt lite. Det synes imidlertid klart at hvitløk virker blodfortynnende, har en gunstig virkning på fettstoffene i blodet og senker blodtrykket.

Nylig gransket en gruppe forskere studier som har vært gjort om hvitløk og forkjølelse. Av til sammen åtte studier var kun en av god forskningsmessig kvalitet. I denne studien deltok 146 personer. Deltakerne ble delt i to like store grupper. Alle personene i den ene gruppen tok en tablett med hvitløk daglig i tre måneder. Deltakerne i den andre gruppen fikk tablett med identisk utseende men uten virksomt innhold. I den førstnevnte gruppen ble 24 deltakere forkjølet, og i den andre var antallet 65. Funnet har ikke blitt bekreftet i andre studier, men denne studien ble gjennomført på en etterrettelig måte. Det er derfor rimelig grunn til å tro at hvitløk har en beskyttende effekt mot forkjølelse.

Annen forskning viser at inntak av hvitløk under svangerskapet kan redusere risikoen for svangerskapsforgiftning. Noen studier viser at hvitløk kan bidra til økt fødselsvekt. Jeg er usikker på hvor godt fundert disse forskningsfunnene er, men jeg er ikke kjent med at det innebærer noen risiko å spise hvitløk hvis man er gravid.