



Sink og forkjølelse

Kan sink motvirke forkjølelse?

Nå når temperaturene blir lavere og vinteren nærmer seg, tyr en hel del av oss til vitaminer og kosttilskudd for å være godt rustet mot forkjølelse.

Flere av disse produktene inneholder sink. Mange mennesker mener metallet innehar antioksidantliknende egenskaper og at det styrker immunforsvaret.

Flere bruker også halstabletter med sink når de er forkjølet, i den tro at det kan forkorte og mildne perioden med symptomer.

Men virker det?

I løpet av de to siste tiårene har mer enn 100 studier prøvd å besvare dette spørsmålet.

Noen av undersøkelsene har kommet fram til at sink er effektivt mot forkjølelse. Men de aller fleste har funnet få vitenskapelige bevis på at sink har denne gunstige virkningen.

En av de mest omfattende studiene er fra 2000 og ble publisert i tidsskriftet *Clinical and Infectious Diseases*.

500 personer deltok i undersøkelsen. Av dem var ene halvparten naturlig forkjølet, mens den andre ble infisert med overlegg. De to gruppene mottok placebo eller sinkpastiller i fem dager.

Forskerne fant at tabletter som inneholdt sinkglukonat hadde en beskjeden virkning mot forkjølelse. Andre sinkpastiller viste derimot ingen effekt.

En nyere undersøkelse ved Stanford Medical School analyserte resultatene fra 14 studier på metallet. De aller fleste konkluderte med at sinktablettene virkning var usikker.

Men for dere som fremdeles er faste i troen på sink, kan det være verdt å vite at studier med positivt utfall har funnet at sinkpastillene må tas innen 24 timer fra de første symptomene viser seg for å fungere optimalt.

Kilde: New York Times 2007