



Tutkimuksen mukaan kalanmaksaöljyn säännöllinen nauttaminen lieventää kehon tulehdusreaktiota

2021-08-04 11:51 EEST

Norjalaistutkimus: Kalanmaksaöljy paras ravintolisä fyysisestä rasituksesta palautumiseen

Norjalainen tutkijaryhmä on tutkinut kilpapyöräilijöiden palautumista fyysisestä rasituksesta. Tutkimuksen mukaan säännöllinen kalanmaksaöljyn nauttaminen lieventää rasituksen jälkeistä tulehdustilaa ja näin ollen nopeuttaa palautumista.

Harjoittelu rasittaa kehoa, ja rasituksen jälkeinen palautuminen on keskeistä suorituskyvyn kasvattamisen kannalta. Mitä nopeampi palautuminen, sitä

nopeammin voi palata tuloksellisen harjoittelun pariin.

Norjalainen tutkijaryhmä on tutkinut, mikä ravintolisä toimii parhaiten kovan fyysisen rasituksen jälkeisessä palautumisessa. Tutkimuksessa tutkittiin 1000 kilpapyöräilijän palautumista rankan fyysisen rasituksen jälkeen.

Kovassa fyysisessä rasituksessa kehon immuunipuolustusjärjestelmä aktivoituu kehossa tapahtuvan tulehdustilan takia. Tulehdustilan aikana ihmisen maksa erittää C-reaktiivista proteiinia (CRP), jota on helppo ja nopea tutkia. CRP-nousun lievempi nousu indikoisi lievempää tulehdustilaa, mikä edelleen indikoisi nopeampaa palautumista sekä parantunutta suorituskykyä.

Tutkimuksen tulosten mukaan kalanmaksaöljyn säännöllinen nauttiminen lieventää kehon tulehdusreaktiota. Myös alempi BMI vaikuttaa suotuisasti palautumiseen. Kalanmaksaöljyä säännöllisesti käyttävillä kestävyysurheilijoilla CRP-tasot olivat 24 prosenttia alempia vuorokausi rasituksen jälkeen verrattuna henkilöihin, jotka eivät nauti kalanmaksaöljyä ollenkaan tai nauttivat sitä vain satunnaisesti.

Lisätietoja ja haastattelupyynnöt:

Lisätietoa tutkimuksesta löydät Journal of the International Society of Sport Nutritionin julkaisemasta [tutkimusartikkelista](#).

Norjassa NRK on julkaissut tutkimuksesta artikkelin: [Ny studie slår fast: Tran funker mye bedre enn alt annet kosttilskudd](#)

Tutkimusryhmän jäsenenä **Stein Örne** on myös mahdollista haastatella. Örn on lääkäri ja sydänspecialisti Stavangerin yliopistollisessa sairaalassa sekä Stavangerin yliopiston professori. Hän myös valmentaa maailmanluokan kilpapyöräilijöitä. Haastattelupyynnöt Orklan Suomen yritysviestinnän kautta.

Orkla on Pohjoismaiden suurin päivittäistavarakaupan tuotemerkkien toimittaja. Edustamme Suomessa yli 70 tuotemerkkiä arjen ja juhlan jokaiseen hetkeen.

Yhteyshenkilöt



Nina Olin

Lehdistökontakti

CCO / Viestintäjohtaja, Orkla Corporate Communications Finland

nina.olin@orkla.fi

0505727470



Eine Alho

Lehdistökontakti

Viestintäasiantuntija / Communications Specialist

Orkla Corporate Communications Finland

eine.alho@orkla.fi

0503053057