



Hvordan virker antioksidanter?

ARTIKKEL

BOLANN BJ

ULVIK RJ

Sammendrag

Reaktive oksygenforbindelser, dannet ved ufullstendig reduksjon av oksygen, kan utsette organismen for oksidativt stress og spille en patogenetisk rolle ved mange sykdommer. I antioksidantforsvaret virker en rekke stoffer sammen for å uskadeliggjøre disse forbindelsene. Antioksidanter kan virke ved enzymatisk nedbryting av reaktive oksygenforbindelser, ved å binde metall i en ikke-reaktiv form eller de kan virke kjedebrytende ved å stanse en kjedereaksjon av radikaldanning. Mange antioksidanter er redoks-aktive, og effekten avhenger da av at adekvat redoks-status blir opprettholdt. Antioksidanter kan under visse omstendigheter ha prooksidant effekt. Det kan skje ved reduksjon og frigjøring av metall, ved opphoping av den oksiderte formen eller ved en ufysiologisk likevekt mellom ulike antioksidanter. Vi har fortsatt ikke grunnlag for å anbefale profylaktisk bruk av renfremstilte antioksidanter, særlig mangler vi kunnskap om en optimal sammensetning av ulike komponenter. Det beste råd for å styrke organismens antioksidantforsvar er fortsatt et variert kosthold og regelmessig mosjon.

Publisert: 17. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no