

HEILSA

TROT Á KARNITINI MØGULIG ORSØK TIL MILDA AUTISMU

Um tað er rætt, sum professarin, Arthur Beaudet, sigur í vísindaliga tíðarritinum BioEssays, mælir hann til, at karnitin í størri mun verður partur av føðini hjá pinkubørnum

Vilmund Jacobsen

Í vísindaliga tíðarritinum BioEssays skrivur ein amerikanskur granskari og professari, at mildari sløg av autismu kunnu knýstast at troti á evninum, karnitin.

Sagt við øðrum orðum heldur granskarin, at 10-20 prosent av allari autismu hevur sínar orsøkir í karnitintroti í heilanum.

Umrøddi granskari er Arthur Beaudet, og hann er professari á deildini fyri mýla-og arvalæru og barnasjúkufrøði á Baylor College of Medicine í Texas í USA.

Tað vóru eitt nú granskningarúrslit frá djóraroyndum og arvaligum viðurskiftum hjá autiskum sjúklingum, sum førdu granskaran á slóðina um, at trot á karnitini í heilanum kann elva til mildari autismu, serliga hjá dreingjum.

Á Baylor College of Medicine hava granskarar funnið fram til, at ein út av 350 monnum ikki eru førir fyri at framleiða evnið karnitin í kroppinum orsakað av einari TMLHE-ilegu á X-kromusominum.

Hjá slíkum persónum er neyðugt við karnitiniskoyti, um teir skulu virka virka optimalt.

Umleið trý prosent av monnunum við hesi óvirknu TMLHE-ilegu menna autismu.

Sjálvt um minni enn eitt prosent av monnum við autismu hava brek á TMLHE-ileguni, heldur professarin, Arthur Beaudet, kortini, at sannførandi orsøkir eru til at halda, at trot á karnitini í heilanum og møguliga trot á øðrum føðsluevnum annars kunnu elva til autismu millum dreingir.

Fleiri kanningar hava víst, at fólk við autismu hava minni av karnitini í heilanum, enn frískir persónar hava.

Tí heldur professarin, at trot á karnitini kann liggja til grundis fyri fleiri tilburður av autismu.

Hvat er karnitin?

Karnitin er ein aminosýra og eitt av høvuðsevnum í proteini ella eggjahvítuevnum, sum protein eisini verður røpt.

Vanliga verður karnitin gjørt í líkaminum við gundarlagi í einari av aminosýrunum, og karnitin er eisini partur av orkubrenningini í líkaminum.

Uppgávan hjá karnitini í orkuframleiðandi kyknunum er at flyta feittsýrur frá matinum, sum vit eta og inn í mitokondriurnar í kyknunum.

Á henda hátt tálmar karnitinið samanstúgving av feitti í kroppi og æðrum.

Tað er serliga í reyðum kjøti og í kjøti frá krióðurum annars, at vit fáa karnitin, og sjálvt orðið karnitin stavar frá tí latínska “carne”, sum merkir kjøt.

Nevnast kann, at tað er 2000 ferðir meira karnitin í einum grammi av neytakjøti, enn tað er í einum grammi av hvítum risi.

Fólk, sum ikki eru før fyri at framleiða karnitin í líkaminum, hava brúk fyri umleið einum grammi av karnitini sum ískoyti um dagin.

Karnitin finst í tveimum formum í líkaminum, L-karnitin og D-karnitin, og tað er bara L-formurin, sum er líkamliga aktivur.

Um tú keypir karnitin sum tilskot, eigur tú at velja ein veitara, sum tú hevur álit á og sum vil tryggja, at innihaldið er av høgari góðsku, reint og uttan D-karnitin.

Aftur til autismu

Fyrstu tekini um autismu síggjast ofta, tá børnini eru millum seks og 18 mánaðir gomul.

Eitt mynstur, sum er aft-



urvendandi, er, at pinkubørn í byrjanini uppføra seg sum onnur; tey smilast og eru sosial, til tey eru einar fimm til sjeve mánaðar gomul. Men, tá børnini so gerast einar 12 til 18 mánaðir, broytast tey sosialt.

Flestu børn vera fødd við ríkiligum nøgdum av karnitini, tí bæði móðurmjólk, móðurmjólkarlíki (erstatningur) eins og neytarmjólk eru keldur til karnitin.

Tá børnini veksa og í størri mun fara at drekka fruktsevu, eta grønt og breyð úr kornvørum, sum eru fátøk fyri karnitin – og karnitinríkar kjøtvørur ikki

koma upp á tal fyrr enn seinni – ja, so kann tað saktans henda, at heilin fer at líða av karnitintroti.

Í prinsippinum kunnu nøkur sløg av heilivági og plága í maga og tarmum eisini minka um flutningin av karnitini til heilan.

Professarin, Arthur Beaudet, útilokar ikki, at aðrar arvafrøðiligar orsøkir og trot á føðsluevnum eisini kunnu vera partur av orsøkini til vantandi karnitin í heilanum.

Tað er skrásett í frágreiðingum um autistar, at hesir kunnu hava trot á eitt nú magnesium, zinki, selen,

*Fleiri kanningar
hava víst,
at fólk við
autismu
hava minni av
karnitini í
heilanum,
enn frískir
persónar
hava*

vitaminum og ymiskum øðrum týðningarmiklum fitisýrum, serliga DHA.

Karnitinríkari matur

Professarin mælir tí til, at fleiri kanningar verða gjørdar, sum antin kunnu staðfesta ella avsanna hansara tilgiting um, at trot á karnitini kann knýstast til mildari autismu.

Um tað er rætt, sum Arthur Beaudet sigur í vísindaliga tíðarritinum, mælir hann til, at karnitin í størri mun verður partur av matinum hjá pinkubørnum.