

SEERUMIN RAUTA - tärkeä terveyden mittari

Seerumin rauta (fS-Fe) kertoo elimistön rautavaraston tilanteen. Se on mm. anemian tärkein merkkiarvo. Seerumin raudan viitearvot ovat aikuisilla 9-34 ja lapsilla 7-28, mutta arvon pitää olla 20 tai yli että immuunijärjestelmä toimii tehokkaasti. Liian korkeat arvot ovat myös merkki ongelmista. Jos arvo nousee lähelle 40:ää tai yli tulee tehdä lisätutkimuksia.

Hemoglobiini eli verenpuna (Hb) ei ole kovin hyvä anemian mittari eikä kerro mitään elimistön todellisesta raudan määrästä. Kun elimistö kärsii hapenpuutteesta, Hb nousee, esim. tupakoitsijoilla on tästä johtuen yleensä aina "hyvä" Hb. Urheilijat käyvät korkean paikan leireillä kärsimässä hapenpuutteesta ja saavat näin nostettua hemoglobiiniarvojaan. Liian alhainen seerumin rauta aiheuttaa myös hapenpuutetta, mikä taas puolestaan voi nostaa Hb arvoa. Moni urheilija kärsiikin todellisuudessa rautavarastojen puutteesta vaikka heillä on korkea Hb. Urheilijoiden kannattaa ehdottomasti mittaattaa seerumin rauta, ja jos se on alle 20, siihen pitää puuttua.

Ferritiini

On valitettavaa, että tänä päivänä lääkärit mittaavat mieluummin ferritiiniarvoa, joka on paljon epäluotettavampi varastoraudan mittari kuin seerumin rauta. Ferritiinin viitearvot ovat naisilla 6 - 160, miehillä 28 - 400 ja lapsilla 0,5v. - 16v. 4 - 120. Eräällä naisasiakkaalla oli monenlaisia vaivoja ja häneltä oli mitattu molemmat arvot ja lisäksi Hb. Ferritiini oli 70, mutta

seerumin rauta oli vain 5,0 ja Hb 113. Jos olisi vain mitattu Hb ja ferritiini olisi näyttänyt siltä, että varastorauta on ihan riittävä, mutta seerumin rauta kertoi rautavarastojen olevan todella matalalla tasolla. Ferritiini on siksi huono mittari, että arvo nousee jos henkilö kärsii jostain tulehdustaudesta, hepatiitista, munuaissairaudesta tai leukemiasta. Myös eräiden kasvainten yhteydessä ferritiiniarvo nousee.

Laboratorioiden viitearvot

"Viitearvoja varten tutkitaan muutama kymmenen tervettä ihmistä. Saaduista tuloksista viitearvot lasketaan matemaattisesti siten, että ne kuvaavat todellisuutta mahdollisimman hyvin. Matemaattinen kaava varmistaa, että lähes kaikki terveet mahtuvat arvojen väliin. Mutta vain lähes, eivät kaikki." Tämä on Duodecimin selitys viitearvoille. Jos katsotaan esim. ferritiinin viitevälejä, ei voi kuin ihmetellä, mihin ne todellakin perustuvat. Näihin viiteväleihin mahtuvat varmasti niin sairaat kuin terveetkin. Seerumin rauta-arvossakin viiteväli on 9 - 34, mutta myös tässä alaraja on laitettu aivan liian alhaiseksi. Todellisuudessa seerumin raudan viiteväli kuuluisi olla 20 - 34.

Seerumin rauta ja terveys

Raudalla on suuri merkitys ihmisen terveydelle ja erityisesti vastustuskyvylle. Erilaiset tulehduskierteet ovat usein merkki alhaisesta seerumin raudasta. Lasten ja aikuisten korva-, poskiontelo- ja keuhkokuuten-

tulehdusongelmat usein loppuvat, kun seerumin rauta saadaan nostettua vähintään 20:n. Samoin Astma- ja allergiaoireet voi helpottuvat. Urheilijoiden sairastelu johtuu myös usein matalista varasto raudoista. Toistuvat virtsarakontulehduksetkin voivat olla merkki alhaisesta seerumin raudasta. Itseläni tuli yhtenä syksynä kolme kertaa peräkkäin virtsarakon tulehdus, aina kun lääkitys loppui, alkoi seuraava tulehdus. Kävin otattamassa seerumin rauta-arvon, joka oli 14,8 vaikka Hb arvonni oli hyvä 142.

Laktoferriini

Aloin tutkia, mikä vaikuttaa elimistössä raudan hyväksikäyttöön. Luettuani paljon artikkeleita, törmäsin aineeseen nimeltä laktoferriini. Se on proteiini, jota on luonnollisesti mm. ihmisen sapessa, kyynelissä, syljessä, spermassa ja äidinmaidossa. Se sitoo elimistössä olevaa vapaata rautaa ja näin säätelee elimistön rautatasoja sekä estää taudinaiheuttajien raudansaantia, jonka seurauksena se hoitaa ja estää tulehduksia. Laktoferriini vaikuttaa myös lymfosyyttien eli valkosolujen toimintaan, jotka ovat tärkeitä immuunipuolustukselle. Tämän tiedon luettuani aloin etsiä tuotetta, jossa olisi runsaasti laktoferriinia ja markkinoilta löytyi ternimaitovalmiste **Ternicol**, jossa pitoisuus oli viisinkertainen. Aloin nauttia tuotetta säännöllisesti joka aamu 2 kapselia tyhjään vatsaan 20 min ennen ruokailua. Jo pienessä ajassa yleiskuntoni parani huomattavasti ja energisyys lisääntyi selvästi. Tulehdukset eivät enää uusiutuneet ja kun noin puolen vuoden kuluttua kävin mittaut-

tamassa seerumin raudan, arvo oli noussut 23,4 ilman minkäänlaista rautalisän nauttimista.



Marjo Sukeva
Fytonomi