

Nyt om tang og fucoïdan

De fleste danskere ved, at tang er en sund fødevarer, men der er ikke mange danskere, der kender til tangs indhold af det gavnlige stof fucoïdan, og hvad det kan gøre for os rent sundhedsmæssigt.

Fucoïdan er et bioaktivt stof, et polysaccharid, som kan have gavnlige og for nogle sygdomsforebyggende virkninger. Fucoïdan findes i brunalger. Der er målt helt op til 22% fucoïdan i blæretang, og særligt vores nordiske og danske arter som buletang, blæretang og savtang er rige på fucoïdan. Vi har således i Danmark rige muligheder for at få adgang til dette gavnlige stof, idet vi i højere grad kan inddrage brunalgerne i vores kost eller spise dem som kosttilskud og derved udnytte fucoïdans sundhedsmæssige potentialer.

Fucoïdan er som sagt et polysaccharid, som interesserer forskere verden over på grund af dets gavnlige effekter mod en lang række sygdomme. Eksempelvis menes fucoïdan at kunne have en vis brystkræftforebyggende effekt. Fucoïdan menes desuden at kunne:

- Modvirke dannelsen af mavesår ved at undertrykke koloniseringen af bakterien *Helicobacter Pylori*, der er den bakterie, der forårsager mavesår
- Beskytte tarmen mod angreb af bakterier og svampe
- Stimulere dannelsen af stoffet heparin, som forhindrer dannelsen af blodpropper
- Have blodfortyndende effekt, bedst i kombination med fucosterol og laminarin
- Fremme apoptose (programmeret celledød)*

*Igangværende forskning i Japan viser, at fucoïdan kan have en interessant effekt i forhold til flere former for cancer, herunder også brystkræft. Det viser sig nemlig, at når fucoïdan i in vitro forsøg tilsættes cancerceller, der dyrkes i petriskåle, så dør cancercellerne i løbet af 72 timer. Processen, hvormed disse celler dør, er selvinducerende, idet DNA'et i hver cancercelle bliver nedbrudt af fordøjelsesenzymer, som er indeholdt i de selvsamme celler. Denne proces er kendt som apoptose, programmeret celledød.

Af ovennævnte, men også af en lang række andre årsager, anses tang for at være en sund fødevarer, og jeg tøver ikke med at udnævne den til fremtidens superfood. Tang er desuden rig på jod og en række andre gavnlige mikronæringsstoffer. Det kan derfor betale sig at inddrage tang i din daglige mad, men vælg den økologisk dyrkede tang, idet tang også optager affaldsstoffer fra verdenshavene. Den økologiske tang dyrkes i kontrollerede miljøer og er således fri for uønsket kemi. Vælg også gerne brunalgerne, som eksempelvis blæretang, buletang og savtang, som er lette at få fat i, også i økologiske versioner. Ved at spise disse typer, så får du samtidig det gavnlige stof fucoïdan indenbords, og kan dermed opnå nogle af ovennævnte effekter.

Du kan læse meget mere om tang som fremtidens superfood [HER](#)

Du kan læse mere om økologisk tang og tangtabletter [HER](#)

Du kan like og dele denne artikel [HER](#)

Referencer: "[***Molecular mechanisms by which a Fucus vesiculosus extract mediates cell cycle inhibition and cell death in pancreatic cancer cells***](#)"

Geisen et al. samt bøgerne TANG – Havets grøntsag" v. Ole G. Mouritsen

samt "Intro-til-alger" v. Susan Wegeberg & Claus Felby
