

Hvitløk mot forkjølelse



Sammendrag skrevet av

Liv Merete Reinar ved Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

Illustrasjon: Lene Ask

Hvitløk (*allium sativum*) gir muligens færre tilfeller av forkjølelse. Slik konkluderer Cochrane-samarbeidet etter en systematisk gjennomgang av relevant forskningslitteratur.

Det er vanlig og populært å anta at hvitløk kan være nyttig mot forkjølelse. Tradisjonelt tilsier erfaringen at det virker, og laboratoriefunn kan tyde på at hvitløk har antibakterielle og antivirale egenskaper. Forkjølelse er veldig vanlig og skyldes mange ulike virus typer. Sykefravær på grunn av forkjølelse er betydelig verden over. Hvitløkspkapsler eller -tabletter kan kjøpes i helsekostforretninger og apotek i Norge.

VIRKER HVITLØK PÅ FORKJØLELSE?

Studien viste at personer som tok hvitløktilskudd daglig muligens hadde:

- færre tilfeller av forkjølelse
- færre sykedager med forkjølelse

Hvitløk påvirket ikke hvor lenge en eventuell forkjølelse «satt i».

KVALITET PÅ DOKUMENTASJONEN

Vi skiller mellom dokumentasjon av høy, middels, lav eller svært lav kvalitet. Jo høyere kvalitet, jo mer kan vi stole på dokumentasjonen. Dokumentasjonsgrunnlaget i denne studien var av middels kvalitet. Den hadde forholdsvis få deltakere og brukte subjektive utfallsmål.

HVA ER DENNE INFORMASJONEN BASERT PÅ?

Et internasjonalt forskerteam lette etter studier som har undersøkt om hvitløk er effektivt for å forebygge eller behandle forkjølelse sammenlignet med placebo, ingen behandling eller annen (standard) behandling.

Forskerne fant én studie som oppfylte kravene de hadde fastsatt på forhånd. Denne studien hadde 146 deltakere. Studien sammenlignet daglig hvitløktilskudd (180 mg allisin) med placebo i tolv uker. 65 personer i kontrollgruppen og 24 personer som fikk hvitløk ble forkjølet ($P < 0,001$) i perioden forsøket pågikk. Antall sykedager var også lavere i hvitløksgruppen (1,52 versus 5,01 dager). Antall dager fram til personene var helt friske var likt i gruppene (4,63 versus 5,63). Utfallene ble målt ved selvrapportering. Noen få

deltakere rapporterte at det forekom ubehagelig lukt ved raping, og et par deltakere i hvitløksgruppen trakk seg fra forsøket på grunn av eksem eller podagra.

KILDE

Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M. Garlic for the common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews 2009, Issue 3. Art. No.: CD006206. DOI: 10.1002/14651858.CD006206.pub2.

Les hele artikkelen i Cochrane Library (gratis tilgang via www.cochrane.no)

