



Rannsóknastofa Háskóla Íslands og Landspítala í öldrunarfræðum
(RHLO)
Landaköt L5, Túngötu 26,
101 Reykjavík
Sími: 543 9875
Fax: 543 4824
alfonsra@hi.is



Óskað eftir þátttakendum í rannsókn Áhrif blöðrupangs á skammtíma blóðsykur

Rannsóknarstofa í öldrunarfræðum, Landakoti 5L og Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands óskar eftir þátttakendum í rannsókn sem hlotið hefur samþykki Vísindasiðanefndar.

- **Þátttakendur** þurfa að vera heilbrigðir, fullorðnir einstaklingar, 40 ára og eldri. Þátttakendur með líkamsþyngdarstuðul 30 kg/m^2 eða hærri geta tekið þátt (sjá töflu með útreiknuðum líkamsþyngdarstuðli hér að neðan). Þátttakendur sem stunda reglulega hreyfingu eru útilokaðir frá þátttöku sem og þungaðar konur eða konur með barn á brjósti.
- **Markmið** rannsóknarinnar er að kanna áhrif mismunandi skammtastærða af blöðrupangi á skammtíma blóðsykur hjá heilbrigðum, fullorðnum einstaklingum.
- Þátttaka í rannsókninni felst í því að mæta þrisvar sinnum í tvo og hálfra tíma í **blóðsykurpróf og líkamsmælingar**. Þátttakendur munu fá mismunandi skammta af blöðrupangi ásamt 50 g af kolvetnum í hverri komu. Framkvæmdar verða mælingar á líkamssamsetningu, hæð og þyngd. Auk þess verða þátttakendur beðnir um að upplýsa um almennt heilsufar.
- **Blöðrupang** (*Fucus vesiculosus*) er ríkt af jöði, ómeltanlegri sterkju, salti og lífvirkum efnum. Duft úr blöðrupangi verður til þegar ákveðin lífvirk efni eru dregin út úr blöðrupanginu og einangruð. Þessi lífvirku efni eru sett í hylki úr gelatíni til að auðvelda inntöku. Notkun á blöðrupangi til manneldis er þekkt og rannsóknir á lífvirkum efnum í blöðrupangi bæði hérna á Íslandi og erlendis benda til þess að það geti haft jákvæð áhrif á blóðsykurstjórn þar sem það dregur úr upptöku kolvetna í meltingarvegi
- Ekki er greitt fyrir þátttöku.

Áhugasamir sem uppfylla ofangreind skilyrði eru beðnir um að hafa samband við Anítu Sif Elíadóttur í síma 844 7131 eða senda tölvupóst á anitas@landspitali.is

Aníta Sif Elíadóttir er næringarfræðingur og starfsmaður á Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands og hjálpar við framkvæmd rannsóknarinnar.

Ábyrgðarmaður rannsóknarinnar er **Alfons Ramel**, prófessor við Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands (alfonsra@hi.is; sími: 543 9875).

Þeir sem hafa samband við rannsakendur eru eingöngu að lýsa yfir áhuga á frekari upplýsingum en ekki skuldbinda sig til þátttöku.

Tafla 1 – Lágmarksþyngd sem þarf til að uppfylla skilyrði um líkamsþyngdarstuðul ≥ 30 kg/m²

Hæð (m)	Þyngd (kg)
1,60	77
1,62	79
1,64	81
1,66	83
1,68	85
1,70	87
1,72	89
1,74	91
1,76	93
1,78	95
1,80	97,5
1,82	99,5
1,84	101,5
1,86	104
1,88	106
1,90	108,5
1,92	110,5
1,94	113
1,96	115
1,98	118
2,00	120

Líkamsþyngdarstuðull er reiknaður út frá hæð og þyngd samkvæmt formúlunni þyngd/hæð² (kg/m²).