



# FAKTA OM PROBIOTIKA FOR GOD MAGEFUNKSJON

## AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

En velfungerende mage er helt avhengig av en sunn bakterieflora i tarmen. Stress, dårlig kosthold og antibiotikakurer er eksempler på faktorer som kan påvirke floraen slik at den kommer i ubalanse.

Ubalanse i floraen gir økt risiko for ulike mageproblemer, blant annet diaré og forstoppelse. Probiotiske bakterier bidrar til å gjenopprette balansen i tarmen og beskytte mot mageproblemer. Slike bakterier er tilsatt i noen matvarer (Biola, Cultura, BioQ, Activia og Actimel), eller kan kjøpes i kapselform på apotek eller i helsekost (for eksempel Idoform).

Oppbygging og vedlikehold av en naturlig bakterieflora i tarmen er en kontinuerlig prosess som påvirkes av flere faktorer, deriblant bakteriene rundt oss og maten vi spiser. Probiotiske bakterier er en spesiell type levende bakterier som har dokumenterte helseeffekter og som bidrar til å opprettholde god magefunksjon. De fleste probiotiske bakterier er melkesyrebakterier (som Bifidobacterium og Lactobacillus). Produkter som Biola, Cultura, BioQ, Activia og Actimel er syrnede med probiotiske melkesyrebakterier.

Melkesyrebakterier i andre mat og drikkevarer (som syrnede melk og vanlig fruktyoghurt) er ikke probiotiske og har ikke samme effekt. Det er også viktig å påpeke at melkesyrebakterier ikke har noen sammenheng med melkesyre (laktat) i muskulatur.

### Probiotika – helsefremmende effekt

Det er utført en rekke studier på både dyr og mennesker når det gjelder helsefremmende effekter av probiotiske bakterier. Bakterien Lactobacillus GG (LGG) er en av de mest studerte, og brukes i alle Biola produktene. Disse bakteriene overlever fordøyelsen og fester seg til slimhinnen i tarmen, hvor de utøver sine



*Et inntak av syrnede melk tilsatt melkesyrebakterier gir et godt grunnlag for en god magefunksjon.*

gunstige effekter. De etablerer seg ikke i tarmen for godt, men forsvinner etter 1-2 uker dersom inntaket stoppes. Derfor anbefales det å innta litt probiotiske bakterier hver dag.

Det er i dag et godt grunnlag for å anta at utvalgte probiotiske melkesyrebakterier:

- Etablerer en gunstig bakterieflora i tarmen
- Bekjemper sykdomsfremkallende bakterier i tarmen
- Forkorter varigheten av diaré, samt andre lettere fordøyelsesforstyrrelser



- Normaliserer tarmfloraen ved bruk av antibiotika og minsker risiko for diaré som forårsakes av antibiotika
- Stimulerer immunforsvaret i tarmen
- Bryter ned melkesukker (laktose) slik at produktet tåles i større grad av personer med laktoseintoleranse

### Kilder i kostholdet

Type bakterier	Produkt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>L. rhamnosus GG (LGG)</i></li> <li>• <i>L. acidophilus LA-5 (A)</i></li> <li>• <i>B. Lactis Bb12 (B)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biola</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>L. acidophilus LA-5 (A)</i></li> <li>• <i>B. Lactis Bb12 (B)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cultura</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>L. reuteri</i></li> <li>• <i>L. casei defensis</i></li> <li>• <i>B. (animalis) lactis</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bio Q</li> <li>• Actimel</li> <li>• Activia</li> </ul>

### Kilder i kostholdet

Melkesyrebakterier benyttes i produksjon av en rekke matvarer, som syrnet melk, surdeigsbrød, yoghurt, ost og spekepølse. Ikke alle melkesyrebakterier har probiotisk effekt. I Norge har vi produkter som Biola, Cultura, BioQ, Activia og Actimel som inneholder probiotiske stammer.

### 1 glass om dagen

Det finnes ingen offisielle anbefalinger for inntak av probiotiske bakterier, og friske mennesker med en sunn og variert kost har trolig ikke behov for ekstra tilskudd. Tilskudd av probiotiske bakterier virker imidlertid normaliserende på de som har en forstyrret tarmbakterieflora for eksempel ved stress, tarminfeksjoner/

reisediaré og antibiotikabruk. Den generelle anbefalingen i slike tilfeller, er et inntak på over 1 milliard probiotiske bakterier daglig, noe som tilsvarer mengden i ett glass Biola eller Cultura. Det kan derfor anbefales følgende:

- Idrettsutøvere som skal ut å reise, spesielt til steder med økt risiko for mage/tarminfeksjoner, bør innta minimum 1 dl Biola daglig, 1 uke før avreise og under utenlandsoppholdet. Biola finnes i porsjonspakninger, og er derfor praktisk å ha med på reise.
- Idrettsutøvere som er plaget med urolig mage/tarm, anbefales å prøve et daglig inntak av 1 glass Biola eller Cultura, for å se om det kan ha en effekt.

### Bivirkninger

Matvarer med naturlig forekommende melkesyrebakterier har vært en del av vårt kosthold i flere tusen år. Tilsetning av probiotiske bakterier er imidlertid relativt nytt, men ansees som trygt. Studier så langt viser lite bivirkninger hos friske personer. I sjeldne tilfeller kan milde plager fra mage-tarm kanalen som luft og oppblåsthet forekomme. Blant kritisk syke pasienter med nedsatt immunforsvar frarådes imidlertid bruk av probiotika da studier har vist negative helseeffekter hos noen pasientgrupper.