



# ProViva®

## Magstarkt

### **Karius och Baktus och alla deras vänner**

I munhålan finns bakterier som fastnar på tänder, gom och på tungan. De bakterier som inte är bundna transporteras snabbt ner till magsäcken där de allra flesta dör av det sura maginnehållet. Magsäcken sura miljö är därför ett mycket viktigt skydd för att vi inte ska få ner allt för många bakterier ner till våra tarmar och framför allt inte de som gör oss magsjuka och infekterade. I tunntarmens översta del, tolvfingertarmen, är fortfarande bakterieantalet lågt p g a den fortsatta sura miljön samt på grund av bukspott och galla som utsöndras där och som är hämmande för bakterietillväxten. Ju längre ner i tarmkanalen vi kommer desto högre blir ph och desto högre blir också bakterieantalet.

I tjocktarmen är bakterieinnehållet enormt. Här mår bakterierna som bäst. De använder sig av den delen av maten som inte brutits ner (framför allt fibrer) som energi och förökar sig där.

Det är endast om vi får obalans i vår tarmflora eller om vi blir infekterade av sjukdomsframkallande (patogena) bakterier som vi kan bli magsjuka. En rubbad tarmflora kan vi få av flera anledningar t ex stress, svält eller av antibiotikabehandling.

### **Visste du att...**

Den totala vikten av bakterier hos en vuxen människa är mellan ett till ett och halvt kilo.

### **Vad gör de för nytta?**

De "nyttiga" bakterierna i tarmen jobbar bland annat med att bryta ner de kolhydrater vi får i oss via kosten till mjölksyra. Dessa bakterier kallas även för mjölksyrabakterier. De nyttiga bakterierna kan på olika sätt förhindra tillväxten av skadliga bakterier som kan skada tarmens väggar och i värsta fall göra oss magsjuka.

Vanlig fil och yoghurt innehåller mjölksyrabakterier men eftersom den allra största delen mjölksyrabakterier inte överlever magsaftens sura miljö utan förstörs kommer dessa inte vidare till tarmarna där de borde göra nytta. Dessa produkter får därmed inte räknas som probiotiska. För att en produkt ska få klassificeras som probiotisk så ska den överleva hela vägen ner till tarmarna och kunna ta fästa på tarmslemhinnan. Det är först då den kan göra

nytta! I många mejeriprodukter har man därför tillsatt nyttiga probiotiska bakterier som ska göra verkan i tarmkanalen. En sådan produkt är ProViva som du kan läsa om på dessa sidor. Läs även mer om forskningen på ProViva under fliken forskning (KOLLA DETTA!).

Det finns flera särskilda tillfällen då det kan vara extra fördelaktigt att dricka produkter som innehåller probiotika. Ett exempel är under semestern när man är på platser där man vet att mathygienen inte är den allra bästa, där man ska undvika att dricka vattnet eller rå frukt och grönt. När våra känsliga magar utsätts för dessa skadliga bakterier råkar vi ofta ut för magsjuka eller turistdiarré. Har vi redan innan vi åkte på semestern; cirka två veckor innan, fått i oss produkter med probiotiska bakterier har vi ett mycket starkare försvar i våra tarmar som lättare står emot dessa främmande och skadliga bakterier. Detta gör oftast resan lite roligare om vi slipper bli magsjuka och kan undvika den värsta turistdiarrén.

Lactobacillus plantarum 299v heter den nyttiga och probiotiska bakterien i ProViva. Den har bl a i kliniska studier visats sig ha god effekt vid sjukdomar som colon irritabile. ProViva minskar nämligen gasbildning vid en orolig mage vilket är ett mycket vanligt problem hos personer med colon irritabile.

Effekten av probiotika kvarstår så länge man konsumerar de nyttiga bakterierna men så fort man slutar med detta avtar effekten snabbt. Efter ca 2 veckor kan man säga att man inte längre har någon effekt av det man tidigare konsumerat. Vill man ha kvarstående effekt är det därför viktigt att regelbundet inta produkter med probiotiska egenskaper.

## Vad är probiotika?

Med probiotiska bakterier menas bakterier som har en positiv inverkan på vår tarmflora. De probiotiska bakterierna konkurrerar med de sjukdomsalstrande bakterierna om både näring och plats i tarmen. Genom att äta produkter som innehåller probiotika stärker man tarmens normalflora och den blir därmed också mer konkurrenskraftig mot de skadliga bakterierna. De probiotiska bakterierna hämmar också förökningen av de sjukdomsalstrande bakterierna.

Andra sätt som probiotiska bakterier påverkar vår kropp på är:

Normaliserar och balanserar tarmfloran så att den blir mer tålig och konkurrenskraftig. Detta innebär att probiotika kan motverka att främmande mikroorganismer etablerar sig i vår tarm. Man har också sett att personer med IBS som har symptom som diarré eller gasbildning kan få minskade symptom vid intag av probiotika. Man känner inte till orsaken till detta helt men en teori är att vissa bakterier som är mer gasbildande hämmas och får ge vika för de probiotiska bakterierna som inte har samma gasbildande effekt.

Probiotiska bakterier kan ha en positiv inverkan på immunförsvaret genom att vissa av dem kan bilda ämnen som aktivt stärker och balanserar vårt immunförsvar. Immunförsvaret hänger ihop med allergier och man har sett att probiotiska bakterier kan förhindra uppkomsten av allergier hos barn. Ett balanserat immunförsvar kan eventuellt ha betydelse för uppkomsten av IBD (inflammatoriska tarmsjukdomar). Orsakerna är hittills okända men man har sett att en balanserad tarmflora är positivt.

Probiotika kan hjälpa till att bryta ner näringen i maten vi äter. Bakterierna i tjocktarmen får sin energi ifrån nedbrytningsprodukterna av matsmältningen och kan på så sätt också bryta ner vissa ämnen ytterligare. Personer med laktosintolerans får ospjälkat laktos ner i tjocktarmen vilket kan ge obehag som lös avföring, gasighet och magknip. Lactobaciller (mjölksyrabakterier) som t ex används för att syra yoghurt kan bryta ner delar av laktosen i

yoghurten och bildar mjölksyra istället (därav namnet). Ofta klarar därför personer med laktosintolerans syrade mjölkprodukter bättre än vanlig mjölk eftersom laktosen är spjälkad.

Man har sett att vissa probiotiska stammar kan bryta ner gallsalter vilket kan leda till en sänkning av kolesterolnivån i blodet hos personer med förhöjda värden. Detta kan ske genom att ättiksyra och propionsyra som bildas av de probiotiska bakterierna i tarmen förs från tjocktarmen till levern där den påverkar leverns reglering av våra blodfetter framför allt kolesterol.

### **Vad är prebiotika?**

Prebiotika är framför allt de kolhydrater (t ex fiber) som inte har brutits ner och absorberats av tunntarmen utan kommer oförändrade ner i tjocktarmen. I tjocktarmen används de som näring/energi till tarmbakterierna. Där kan de stimulera tillväxten av och aktiviteten hos de probiotiska bakterierna som redan finns där. Exempel på prebiotika är; inulin, laktulos och oligosackarider av olika slag.

När de prebiotiska kolhydraterna bryts ner och ”äts upp” av tarmbakterierna i tjocktarmen bildas kortkedjiga fettsyror; smörtsyra, propionsyra och ättiksyra som även de har sina hälsofördelar. Smörtsyra ses som näring till tarmcellerna som sitter i tarmväggen och gör dem mer motståndskraftiga mot sjukdomsframkallande bakterier, propionsyra absorberas via blodet till levern där den reglerar glukosutsöndringen till kroppen och ättiksyra tas upp av blodet och fungerar som energi för våra muskler.

Prebiotika kan också stimulera upptaget av vissa näringsämnen såsom en del mineraler framför allt järn, kalcium och magnesium

### **Vad är synbiotika?**

Synbiotika är en kombination av prebiotiska ämnen och probiotiska bakterier. Man kan t ex ”linda in” eller skydda de probiotiska bakterier i ett substrat som består av bland annat prebiotiska ämnen. Detta gör att de probiotiska bakterierna redan lever i en näringsrik miljö och inte behöver få energin från t ex tarmen. Att skydda probiotikan på detta sätt kan leda till att den är mindre känslig för t ex låga ph som finns i magsäcken eller nedbrytande enzymer och mikroorganismer som kan skadliggöra de probiotiska bakterierna. På så sätt klarar dessa bakterier lättare den långa transporten genom munnen, matstrupe, magsäck och tunntarm ända ner till tjocktarmen. Mycket av de probiotiska bakterierna lever i övre delen av tjocktarmen men det skulle vara önskvärt om en hög halt av probiotiska bakterier lyckades nå ända ner till den nedre delen av tjocktarmen så att även denna del får dra nytta av de positiva effekterna som de probiotiska bakterierna kan ge.

### **Vad är antibiotika?**

Antibiotika är medicin och används för att behandla infektioner som beror på bakterier. Man kan också drabbas av infektioner som beror på t ex virus eller svampar men då används inte antibiotika eftersom det då inte har någon effekt. En förkylning är alltid orsakad av virus och kan därför aldrig behandlas med antibiotika utan måste dö ut av sig själv.

Problemet med antibiotika är att det även kan slå ut och rubba vår tarmflora så att denna inte är lika stark och motståndskraftig längre. Det kan då vara bra att få i sig probiotiska produkter under denna behandlingsperiod som brukar vara 10 dagar för att inte magen också ska börja krångla. Det viktiga är då att inte skölja ner antibiotikan med en probiotiks dryck t ex ProViva

eftersom antibiotika kan skada de nyttiga bakterierna. Ta därför medicinen två timmar före eller två timmar efter att du har fått i dig ProViva så får du effekt av båda.