



En velfungerende mage er helt avhengig av en sunn bakterieflora i tarmen. Stress, dårlig kosthold eller antibiotikakurer er eksempler på ting som kan påvirke floraen slik at den kommer i ubalanse. Ubalanse i floraen gir økt risiko for ulike mageproblemer, blant annet diaré. Probiotiske bakterier bidrar til å gjenopprette balanse og beskytte mot mageproblemer, også på reise. Slike bakterier er tilsatt i noen matvarer (for eksempel Biola og Cultura), eller kan kjøpes i kapselform.



Tilskudd av probiotiske bakterier virker normaliserende på de som har en forstyrret tarmbakterieflora for eksempel ved stress, tarminfeksjoner/reisediaré og antibiotikabruk.

Oppbygging og vedlikehold av en naturlig bakterieflora i tarmen er en kontinuerlig prosess påvirkes av flere faktorer, som bakteriene rundt oss og maten vi spiser. Probiotiske bakterier er spesielt utvalgte bakterier som har dokumenterte helseeffekter utover vanlig ernæring. De fleste probiotiske bakterier er melkesyrebakterier. I Norge er det kun Biola og Cultura som er syrnet med probiotiske melkesyrebakterier.

Melkesyrebakterier i andre mat og drikkevarer (som syrnet melk og vanlig fruktyoghurt) er ikke probiotiske og har ikke samme effekt.

### Probiotika – helsefremmende effekt

Det er utført en rekke studier på både dyr og mennesker når det gjelder helsefremmende effekter av probiotiske bakterier, og spesielt av bakterien *Lactobacillus GG* (LGG). Disse bakteriene overlever fordøyelsen og fester seg til slimhinnen i tarmen. De etablerer seg imidlertid ikke i tarmen for godt, men forsvinner etter 1-2 uker dersom inntaket stoppes.

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

- Etablerer en gunstig bakterieflora 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

Melkesyre bakterier benyttes i produksjon av en rekke matvarer, som syret melk, surdeigsbrød, yoghurt, ost, spekepølse og surkål. Ikke alle melkesyrebakterier har probiotisk effekt.

I Norge er det kun Biola- og Culturaproduktene som inneholder probiotiske stammer.

Type bakterier	Produkt
L. acidophilus LA-5 (A) B. lactis Bb12 (B)	Cultura
L. rhamnosus GG (LGG) L. acidophilus LA-5 (A) B. lactis Bb12 (B)	Biola

## 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 én til ti milliarder 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 skal bruke antibiotika, bør innta minimum 1 glass Biola eller Cultura daglig fra antibiotikakuren begynner, til noen dager etter avsluttet kur
- 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 studier så langt har ikke vist noen bivirkninger – selv ikke hos risikogrupper, som for eksempel pasienter med nedsatt immunforsvar.



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.

