



Probiotika og irritabel tarm

Kan snille bakterier være til hjelp mot et hyppig tarmproblem?

Irritabel tarm

Irritabel tarm er den vanligste kroniske tarmsykdommen i vår del av verden. Om lag en halv million norske kvinner og menn har denne lidelsen. Hovedsymptomene er magesmerter, oppblåst mage, forstoppelse og diaré. Intensiteten i plagene varierer over tid og avtar gjerne etter et toalettbesøk. Mange sliter i tillegg med kvalme, tretthet, rygg smerter, hyppig vannlating og smerter ved samleie eller under menstruasjon.

Ny kunnskap

De siste årene har man fått økt kunnskap om irritabel tarm. Man vet at plagene blant annet skyldes at tarmbevegelsene er mindre smidige enn normalt, og at dette kan forårsake knipsmerter. Det har også vist seg at nervesystemet i tarmen er mer følsomt hos mennesker med irritabel tarm. Medfødte arvelige egenskaper ser ut til å spille en rolle.

Snille bakterier

Vitenskapelige studier tyder på at tilskudd av snille tarmbakterier, såkalte probiotika, kan være til hjelp. Probiotika finnes i gjærede meieriprodukter som surmelk, yoghurt og Biola eller som egne produkter til salgs i apoteket. Studier som har vært utført på probiotika har dessverre vært av variabel kvalitet.

Effekt

Forskere har nylig gjennomgått medisinske forskningsdatabaser og funnet til sammen 19 studier der man har benyttet gode vitenskapelige metoder. Trenden i disse studiene var klar. En av fire deltakere med irritabel tarmsyndrom syntes at bruk av probiotika lindret plagene. Hvilket probiotika som er mest effektivt ga studiene ikke et klart svar på.

Ikke egnet for alle

Helsedirektoratet og Vitenskapskomiteen for mattrygghet (VKM) fraråder bruk av probiotika til alvorlig syke mennesker.

Negative helseeffekter

Nylig publiserte vitenskaplige artikler om bruk av probiotika blant pasienter innlagt på sykehus har vist at probiotika kan gi negative helseeffekter. Selv om det er rapportert enkelte positive helseeffekter for noen pasientgrupper, er de negative helseeffektene ved tilførsel av probiotika nå godt dokumentert. Probiotika bør derfor ikke gis til kritisk syke pasienter. Dette er VKMs konklusjon i en risikovurdering av bruk av probiotika eller produkter som inneholder probiotika blant spesifikke grupper sykehuspasienter.

I tillegg til å vurdere bruk av probiotika for sykehuspasienter har VKM også vurdert bruk av probiotika blant kritisk syke som får pleie utenfor sykehus, for eksempel kreftpasienter og andre personer som har nedsatt immunforsvar. Det er ikke funnet bevis for gunstig effekt av tilførsel av probiotika til alvorlig syke pasienter.

Barn

VKM har også vurdert bruk av probiotika blant kritisk syke barn, for eksempel barn som ligger på intensivavdeling. VKM konkluderer med at selv om det er rapportert enkelte positive helseeffekter for noen pasientgrupper, særlig ved rotavirus-assosiert diaré, er de negative helseeffektene ved tilførsel av probiotika nå godt dokumentert.

Kilde:

Gut

Helsedirektoratet