



Probiotika

Spørsmål: Når jeg for eksempel på grunn av en blærebetennelse henter antibiotika på apoteket, spør de om jeg ønsker å kjøpe bakterier som skal stabilisere magen under antibiotikakuren. Noen ganger har jeg gjort det, men er usikker på om det hjelper. Ettersom bakterieproduktene koster 300-500 kroner, og jeg ikke har god råd, er jeg interessert i å høre hva du mener.

Svar: En antibiotikakur kan forstyrre bakteriefloraen i magen og tarmene og forårsake diare. Den er vanligvis mild og forbigående, spesielt hvis antibiotikakuren virker mot en begrenset type bakterier. En slik kur kalles smalspektret. Antibiotikakurene som brukes mest i norsk allmenpraksis tilhører denne gruppen. Det foreligger ikke god dokumentasjon som tilsier at bakterietilskudd (såkalte probiotika) er til nytte ved en kort (1-2 uker) smalspektret kur med antibiotika utenfor sykehus.

Hvis man benytter antibiotika som påvirker en større del av tarmens bakterieflora, såkalt bredspektrede midler, og kuren er langvarig (mange uker og måneder), er det større risiko for kraftigere og mer langvarig diare. Ved gjennomføring av en slik kur kan probiotika være til nytte, men det er ikke klarlagt hvilke bakterier som er best egnet.

I mange land forskrives bredspektrede antibiotika oftere enn i Norge. Trenger man en antibiotikakur når man er på reise, kan det være greit å samtidig benytte et probiotisk bakterietilskudd.