



## Yoghurt mot soppinfeksjon?

**Spørsmål:** Hjelper yoghurt mot soppinfeksjon i skjeden? Virker yoghurt i så fall mest forebyggende eller kan det stoppe en infeksjon hvis den allerede har brutt ut?

**Svar:** Skjeden inneholder rikelig med melkesyrebakterier. De begrenser oppvekst av andre mikroorganismer, deriblant sopp. Hvis antall melkesyrebakterier avtar, for eksempel etter en kur med antibiotika, kan det føre til økt mengde sopp og ubehag i form av kløe og svie. En annen vanlig årsak til soppinfeksjon er irritasjon av skjeden som følge av seksuell aktivitet.

Yoghurt inneholder melkesyrebakterier og kan bidra til å gjenopprette den naturlige bakteriefloraen i tarmen og skjeden. Enkelte studier tyder på at yoghurt både kan forebygge soppinfeksjoner og forkorte varigheten av dem. Den vitenskapelige dokumentasjonen på dette er ikke sterk, så det er dessverre ikke mulig å gi deg et helt sikkert svar på spørsmålet ditt. Yoghurt er imidlertid et ufarlig tiltak som du trygt kan forsøke, og som mange kvinner har erfart kan lindre kløe og svie som følge av sopp. Man bør fortrinnsvis velge et produkt som inneholder bakterier som overlever i og påvirker tarmfloraen, såkalte probiotiske bakterier. Eksempler er Tines Biola og Q-meierienes BioQ. Velger du å skylle skjeden med yoghurt bør du benytte en naturell-variant.