

PROBIOTIKA – Nytt erkännande för en gammal metod

Häls fördelar med tarmbakterier

Sedan tidernas begynnelse har människan dragit fördel av de nyttiga bakterier som är naturligt förekommande i våra tarmar. Samtidigt med ökningen av de vetenskapliga bevisen angående hälsoeffekterna från dessa levande mikroorganismer – probiotika – har en motsvarande ökning skett hos konsumenterna, deras kännedom och efterfrågan på mat och tillskott som levererar dem har blivit större. Den vetenskapliga sfärens erkännande av betydelsen av kolonier av mikroorganismer visar sig genom US National Institutes of Health (NIH) prioriteringar och den medicinska forskning de finansierade år 2008 (Human Microbiome Project)¹. Betydelsen hos konsumenterna demonstreras genom det faktum att probiotika har kommit att bli ett av de snabbast växande segmenten inom kosttillskott med en tvåsiffrig ökning internationellt² och en 21,3% ökning rapporterad av Nutrition Business Journal i USA år 2007.³

Vad är Probiotika?

Ordet probiotika betyder ordagrant "för liv". Probiotika är levande mikroorganismer som när de konsumeras i fullgoda mängder tillhandahåller häls fördelar såsom stöd av mag- och tarmhälsa, regelbunden tarmfunktion, eventuell stärkning av immunförsvaret och till och med hjälper att syntetisera vissa vitaminer i kroppen. År 2001 definierade Världshälsoorganisationen (WHO) probiotika som "kulturer av levande mikroorganismer som vid intag i fullgoda mängder skänker häls fördelar till värden." Trots att tanken på att ha levande mikroorganismer i kroppen kan vara olustig för några är sanningen den att triljoner av bakterier – mer än 500 variationer – finns naturligt i våra tarmar. Det finns fler bakterier i våra tarmar än celler i kroppen! Kännedomen om välgörande bakterier och dess positiva effekter på vår hälsa är relativt ny, men fortsätter att spridas och accepteras av allmänheten. Mag- och tarmområdet tjänar som hem för ett skiftande och komplext bakteriellt ekosystem som kallas tarmflora, och inhyser både "goda" och "dåliga" bakterier. De flesta är ofarliga men när tarmfloran är ur balans kan det påverka häls an. Probiotika är "goda" bakterier som förutom att tillföra häls fördelar håller de "dåliga" bakterierna i schack – och hjälper således till att återställa den naturliga, häls osamma balansen i tarmfloran.



DAVID SHEPHERD,
Ph.D. Mikrobiel Biokemist, Medlem av
GNLD Scientific Advisory Board

Som biolog har jag spenderat mycket tid på att undersöka mikroorganismernas effekter på olika mat, speciellt hur de kan användas för att framställa jäst mat. Naturligtvis ökade detta mitt intresse för de välgörande bakterierna och hur de kunde utvecklas för att effektivt tillhandahålla god tarmhälsa. Jag har varit intresserad av dessa bakterier i över 40 år. När jag började på GNLD, som SAB-medlem vars mål alltid har varit att utveckla produkter som vetenskapligt ligger i framkant, bestämde vi oss för att utveckla den produkt som idag är känd under namnet Acidophilus Plus. Den innehåller flera mycket speciella varianter av bakterier som har valts ut för att stödja en hälsosam tarmflora och därmed också vår hälsa. Som talesättet lyder, om tarmarna är hälsosamma är kroppen hälsosam. Jag tror att användningen av dessa speciella bakterier gynnar god hälsa och hjälper till att även optimera nyttan från näringsämnen i andra GNLD-produkter.

PROBIOTIKA – NÄR GODA "BACILLER" HJÄLPER!

Mer och mer forskning visar att goda bakterier införlivade i kosten kan ha välgörande effekter på tarmfloran, balansera goda bakterier mot dåliga, främja tarmhälsa och till och med hjälpa till att stärka immunsystemet.

Vad Probiotika gör för dig:

REGLERA INÄLVSFUNKTIONER

Stödjer matsmältningen: Probiotika hjälper till att återställa de normala inälvsv funktionerna och till och med stödja produktionen av en del matsmältningsenzymer.

Förbättrar laktosintolerans: Genom att utsöndra laktas, ett enzym som hjälper till att smälta laktos från mejeriprodukter, hjälper probiotika de som har en benägenhet till matsmältningsbesvär på grund av otillräckliga nivåer laktas.^{4,5,6,7}

Stödjer absorptionen av mineraler:

Probiotika förhöjer absorptionen av mineraler som kalcium tack vare ökad magsyra.

Förebygger diarré: En meta-analys av 39 publicerade, slumpmässigt utvalda, kontrollerade kliniska prövningar visade att probiotika erbjuder en säker och effektiv metod för att förebygga akut pediatrik diarré.^{8,9,10}

Probiotika kan också förebygga diarré i samband med resa och användning av antibiotika.^{11,12}

GYNNA TARMHÄLSAN

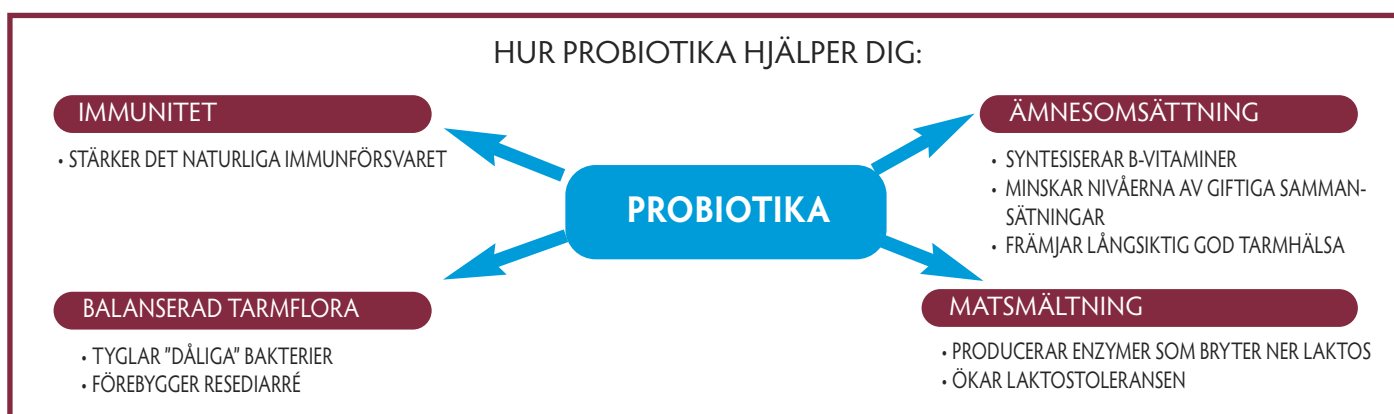
Stödjer hälsosamma tarmceller: Förutom att minska nivåerna av giftiga föreningar stödjer goda bakterier som Lactobacilli och Bifidobakterier också hälsosamma tarmceller.¹³ När välgörande tarmflora får fibrer i tjocktarmen att jäsa bildas kortkedjiga fettsyror. Tjocktarmens vävnad använder företädesvis dessa för energi. Att öka nivåerna av dessa kortkedjiga fettsyror kan därför hjälpa till att kontrollera kroniska tillstånd i tjocktarmen.

Avgifta grovtarmen: Hälsosamma bestånd av en välgörande tarmflora spelar också en viktig roll i avgiftningen av grovtarmen. De minskar produktionen av en mängd olika giftiga metaboliter.

STÖDJA IMMUNFÖRVARET

Utvecklar immunitet: Immunsystemets utveckling och funktion kan ökas genom att stärka den naturliga immuniteten.

Kan hjälpa till att naturligt förebygga infektioner: Probiotika har kopplats samman med produktionen av ett brett urval antibiotiska substanser (inkluderat acidophilin och bacteriocin) som hjälper till att kontrollera nivåerna av smittsamma bakterier och svampar som t.ex. Candida.



VARFÖR KOSTTILLSKOTT?

På grund av vår kost och livsstil finns det många utmaningar för en hälsosam tarmflora vilket ökar behovet av tillskott av probiotika. Dessa utmaningar inkluderar kost, alkoholkonsumtion, användning av receptbelagd antibiotika och ålder.

En typisk modern kost består till stor del av processad mat och saknar de naturliga fibrer som är grundläggande för tillväxten av goda

bakterier. Dessutom, alkoholkonsumtion och utsatthet för giftiga substanser minskar mängden goda bakterier, vilket leder till att balansen skiftar till förmån för dåliga bakterier. Samtidigt som receptbelagd antibiotika naturligtvis spelar en viktig roll för att bekämpa infektioner så eliminerar de inte bara de dåliga bakterierna, som avses, utan också goda bakterier.

Trots att flera mejeriprodukter innehåller probiotika är det inte säkert att de innehåller den nödvändiga levande probiotikan eller en stam som överlever den sura miljön i magen. Ett tillskott av probiotika kan säkerställa ett fullgott intag av aktiva probiotikakulturer.

DET RÄTTA TILLSKOTTET AV PROBIOTIKA

HÅLL UTKIK EFTER:

Flera produkter på marknaden idag hävdar att de är effektiva probiotikatillskott. Dessa produkter kan innehålla olika bakteriegenus, arter eller till och med stammar av dessa arter men alla mikroorganismer sålda som probiotika har inte kliniskt testade hälsoeffekter. Därför kan man inte förvänta sig att alla produkter fungerar på samma sätt. Dessutom, närvaron av levande kulturer är avgörande för effektiviteten. En undersökning publicerad i British Medical Journal¹⁴ visade att många av tillskotten som såldes innehöll få eller inga aktiva bakterier. Här följer några saker att hålla utlik efter för att välja rätt tillskott med probiotika:

Närvaron av levande kulturer:

För att probiotika ska kunna överföra sina hälsofördelar måste de vara levande och aktiva vid konsumtion och fortsätta att vara aktiva tills att de når tarmarna.

Utvunna ur hela födoämnen:

Mjölksyrebakterier från mejeriprodukter har använts under tusentals år för att framställa yoghurt, ost och jästa mjölkprodukter. Goda bakterier isolerade från kultiverade mejeriprodukter har visat sig stödja en hälsosam balans av mikroorganismer i mag- och tarmområdet.

Ett brett spektrum av kliniskt testade bakteriestammar:

Varje stam välgörande bakterier är unik. De producerar speciella enzymer, avgiftar olika substanser och koloniserar särskilda områden i tarmarna. Av den anledningen rekommenderas ett brett spektrum av välgörande, kliniskt prövade organismer. Nyligen genomförd forskning visar att en kombination av olika stammar av probiotika - i motsats till enkla stammar - minskar förmågan hos dåliga bakterier att bosätta sig i magtrakten.¹⁵

Koncentrerad:

Ett koncentrerat tillskott av aktiv probiotika är värdefullt eftersom det tillhandahåller många fler välgörande bakterier än traditionella kostkällor – som yoghurt och acidofilusmjölk – och är dessutom bekvämare att konsumera varje dag.

Kraftfullt och garanterat tillhandahållande:

För att tillhandahålla alla fördelar måste tillskottet vara kraftfullt – med ett fullgott antal levande mikroorganismer – och förse dessa goda bakterier med skydd mot magsyran vilket annars kan inaktivera dem. Skyddet garanterar leverans till tarmarna där probiotikan levererar sina fördelar.



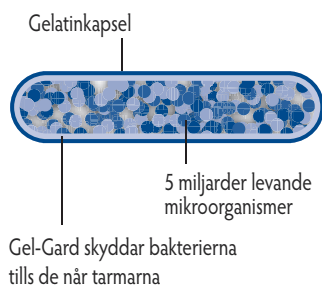
GNLs ACIDOPHILUS PLUS™

GNLs kosttillskott av välgörande bakterier, Acidophilus Plus, kombinerar kraft med teknik för att garantera att levande mikroorganismer överlever magsyran och når tarmarna och kan leverera livsdugliga organismer som stödjer matsmältning och tarmhälsa.

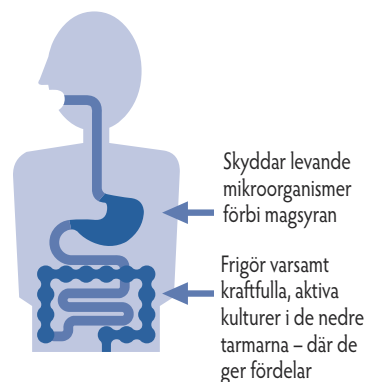
- Varje kapsel innehåller fem miljarder mikroorganismer – lika mycket som 10 portioner yoghurt – allt i en daglig portion.
- Du får i dig alla fördelar från dessa välgörande bakterier separerade från kultiverade mejeriprodukter utan extra kaloriintag.
- Acidophilus Plus tillhandahåller en unik blandning av fem typer av kliniskt prövade mjölksyreproducerade bakterier: Lactobacillus Acidophilus, Lactobacillus Bulgaricus, Lactobacillus Casei, Bifidobakterium Bifidum och Streptococcus Thermophilus.^{16,17,18,19,20,21,22}
- Den unika Gel-Gard tarmskyddssystemet garanterar leverans genom att ge skydd mot den kärva magsyran och garantera att ett maximalt antal levande bakterier når tarmarna.

GEL-GARD PROTECTION

Det unika Gel-Gard Tarmskyddssystemet garanterar leverans av välgörande kulturer



Denna teknik innebär att man omsluter bakterierna med en speciell gelbildande sockerart som inte löses upp i den sura magen. Denna innesluts sedan i en gelatinkapsel. När kapseln når magen, löser den upp sig och kapselns innehåll skapar en olöslig substans som skyddar bakterierna kallad Gel-Gard. Gel-Gard håller och skyddar bakterierna tills de når tarmarna, där den löses upp och frigör bakterierna. Här kan probiotikan fästa sig på tarmväggarna och överföra sina hälsofördelar.



VANLIGA FRÅGOR

F: Kan jag äta Acidophilus Plus om jag är laktosintolerant?

S: Ja. Probiotikan i Acidophilus Plus är, trots att den härrör från kultiverade mejerivaror, så renad att mängden laktos som är kvar är för liten för att skapa problem för laktosintoleranta individer. Faktum är att lactobacilli är kapabel till att producera laktas, ett enzym som hjälper till att bryta ner laktos och underlätta matsmältningen av denna kost.

F: Kan jag äta Acidophilus Plus om jag konsumerar mejerivaror?

S: Några, men inte alla, mejeriprodukter innehåller levande, aktiva kulturer och många som säljs hävdar att de är bra för vår hälsa. De flesta av dessa är färskvaror som kräver kyla och det finns tveksamheter angående hur många av de levande bakterierna som faktiskt överlever mag-

syran. Att ta Acidophilus Plus garanterar att en betydande mängd levande och välgörande bakterier når tarmarna.

F: Etiketten säger att Acidophilus Plus innehåller streptokocker: Är inte det en skadlig bakterie som orsakar halsfluss?

S: Nej. En del goda bakterier har namn som påminner och dåliga bakterier. Streptococcus refererar till formen hos bakterien och har ingenting att göra med dess förmåga att stödja hälsa eller orsaka sjukdomar (strept betyder "vriden" och coccus betyder "rund"). Streptococcus thermophilus – arten som ingår i Acidophilus Plus – har tryggt används under hundratals år för att producera kultiverade mejeriprodukter. Den bakterieart associerad med att orsaka halsfluss är streptococcus pyogenes.

F: Måste en öppnad förpackning av Acidophilus Plus förvaras i kylskåp?

S: Trots att det inte är nödvändigt, förlänger förvaring i kylskåp livslängden hos en öppnad förpackning av Acidophilus Plus. Efter att förpackningen öppnats måste produkten förvaras i kylskåp för att säkerställa kraften hos de välgörande kulturerna.

Referenser

- 2009 Feb. Human Microbiome Project [Internet]. National Institutes of Health, Bethesda, MD: US Dept of Health and Human Resources. [cited 2009 Feb]. Available from: www.nihroadmap.nih.gov/hmp/
- 2009 Feb. Probiotics. euromonitor International. [cited 2009 Feb]. Available from: <http://nutritionbusinessjournal.com/>
- Mast C, ed. As Digestive Problems Bloom, So Do Sales of Probiotics and Other Gut Supplements. Nutr Bus J. 2008 Aug;XII (8): 19-21
- Virta P, et al. 1993. The effect of a Preparation Containing Freeze-Dried Lactic Acid Bacteria [L. acidophilus LA-5 (LA-1) and Bifidobacterium TB-12] on Lactose Intolerance. external Report, Pharmacia, Finland.
- Saltzman JR, et al. A randomized trial of Lactobacillus acidophilus BG2FO4 to treat lactose intolerance. Am J Clin Nutr. 1999;69:140-146.
- Pelletier X, Laure-Boussuge S, Donazzolo Y. Hydrogen excretion upon ingestion of dairy products in lactose-intolerant male subjects: importance of the live flora. Eur J Clin Nutr. 2001;55:509-512.
- deVrese M, et al. Probiotics—Compensation for Lactase Insufficiency. Am J Clin Nutr. 2001;421S-429S
- McFarland LV, elmer Gw and McFarland M. Meta-analysis of Probiotics for the Prevention and Treatment of Acute Pediatric Diarrhea. Internl J Probiotics Prebiotics. 2006; 1: 63-76
- Plummer S, et al. Clostridium difficile pilot study: effects of probiotic supplementation on the incidence of C. difficile diarrhoea. Int Microbiol. 2004;7:59-62.
- Boudraa G, et al. effect of feeding yogurt versus milk in children with acute diarrhoea and carbohydrate malabsorption. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2001;33:307-313.
- Hickson M, et al. Use of probiotic lactobacillus preparation to prevent diarrhoea associated with antibiotics: randomized double blind placebo controlled trial. BMJ. 2007 Jul 14;335(7610): 80
- Bradsoliel M, et al. effects of fermented milk containing Lactobacillus acidophilus C11285 and Lactobacillus casei in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea: a randomized, double blind, placebo-controlled trial. Can J Gasroenterol. 2007 Nov; 21 (11):732-6
- Saikali J. Fermented milks, probiotic cultures, and colon cancer. Nutr and Cancer. 2004; 49:14-24.
- Hamilton-Miller JM, Shah S, and Smith CT. "Probiotic" remedies are not what they seem. BMJ. 1996 January 6; 312(7022): 55-56.
- Collado MC, Meriluoto J, and Selamminen S. In vitro analysis of probiotic strain combinations to inhibit pathogen adhesion to human intestinal mucus. Food Rsrch Intl. 2007 June; 40(5): 629-636
- Black FT, Anderson PL, Orskov J, Gaarslev K, Laulund S. Prophylactic efficacy of Lactobacilli on traveller's diarrhoea. Travel Med. 1989; 7: 333-335.
- Lidbeck A and Nord C e. Lactobacilli in relation to human ecology and antimicrobial therapy. Intl J Tissue Reac. 1991;13(2):115-22.
- D'Souza AL, et al. Probiotics in prevention of antibiotic associated diarrhoea: meta-analysis. BMJ. 2002;324:1361
- Hove H, Nordgaard-Andersen I, and Mortensen PB. effect of lactic acid bacteria on the intestinal production of lactate and short-chain fatty acids, and the absorption of lactose. Am J Clin Nutr. 1994;59: 74-79
- Nord Ce, et al. Oral supplementation with lactic acid bacteria during intake of clindamycin. Clin Microbio & Infect. 1997;3(1): 124-132
- Lewis SJ and Freedman AR. Review article: The use of biotherapeutic agents in the prevention and treatment of gastrointestinal disease. Aliment Pharmacol Ther. 1998 Sep;12(9):807-22.
- Salminen S, et al. Demonstration of safety of probiotics—a review. Int J Food Microbiol. 1998 Oct 20;44(1-2):93-106.

För mer information:

- www.usprobiotics.org
- <http://nccam.nih.gov/health/probiotics/> "Get the facts. An introduction to Probiotics." National Center for Complementary and Alternative Medicine, National Institutes of Health.

<http://www.youtube.com/watch?v=2k8Puzz54FQ>