

Probiotika

Probiotika är bakterier som kan göra nytta i tarmen. Dessa bakterier kan ibland hjälpa till att normalisera en obalanserad tarmflora. En obalanserad tarmflora kan orsaka besvär såsom diarré, buller och körningar, gaser samt buksmärta på grund av att gaserna spänner ut tjocktarmen.

Det finns en mängd olika bakterier och det är svårt att säga vilken bakterie som passar vilken tarm. Prova en sort i taget under 10 – 12 veckor. Utvärdera effekten och byt eventuellt sort om utebliven symtomlindring.

Probiotika i fruktdryck:

- **Proviva:** (*Lactobacillus Plantarum 299v*).

Probiotika i mjölkprodukter:

- **A-fil** (*Lactobacillus acidophilus* och *Bifidobacterium lactis*)
- **Actimel drickyoghurt/yoghurtshot** (*L. Casei* Danone-bakterier)
- **Aktivia yoghurt/drickyoghurt** (*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus* och *bifidus ActiRegularis*)
- **Cultura® Dofilus® / Cultura® aktiv fil** (*Lactobacillus casei* F19®, *Lactobacillus acidophilus* LA-5®, *Bifidobacterium* BB-12®)
- **Onaka** (*Bifidobacterium lactis*)
- **Verum yoghurt/ Verum fil** (*Lactococcus lactis* L1A och *Lactobacillus rhamnosus* LB21)

Tabletter/ kapslar/ droppar:

- **Alflorex** (*Bifidobacterium longum* 35624®)
- **BifAcid** (*B. Bifidum*, *B. Longum/lactis*, *B. Infantis/lactis*, *B. Breve*, *L. Salivarius*, *L. Rhamnosus*, *L. Acidophilus*)
- **Bifolac** (*Lactobacillus rhamnosus* + *Bifidobacterium longum*)
- **Biform Daily** (*Lactobacillus rhamnosus* GG, *Bifidobacterium Lactis*)
- **LactoLedin** (*L. acidophilus*, *L. casei*, *L. plantarum*, *L. reuteri*, *L. rhamnosus*, *B. longum*, *S. thermophilus*)
- **Lactiplus** (*Lactobacillus rhamnosus*, *lactobacillus acidophilus*, *bifidobacterium longum* med flera)
- **LactoVital** (*L. plantarum* LP1, *L. paracasei* LPC, *P. pentosaceus* PP, *S. thermophilus* ST3, *L. acidophilus* LH5, *B. lactis* BL2, *L. rhamnosus* LR3, *B. bifidum* BF2, *B. longum* BG3, *B. breve* BR2)
- **Life Probiotika** (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium lactis*)
- **Microfiber+** (*Bifidobakterier* BB-12)

- **Molkosan** (*Mjölksyrabakterier*)
- **ProbiFrisk** (*Lactobacillus paracasei* 8700:2, *Lactobacillus plantarum* HEAL 9)
- **Probiimage** (*Lactobacillus plantarum* 299v)
- **Probimax** (*Lactobacillus reuteri*)
- **Probioplex** (*Streptococcus thermophilus* PXN66 750 miljoner, *Bifidobacterium bifidum* PXN23 500 miljoner, *Lactobacillus acidophilus* PXN 250 miljoner, *Lactobacillus casei* PXN37 250 miljoner, *Lactococcus lactis* PXN63)
- **ProTectis** (*Lactobacillus reuteri* Protectis DSM 17938)
- **Probion** (*Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus casei* och *Lactobacillus bulgaricus*)
- **Rubicon** (tablett av yoghurtpulver)
- **SB3 Synbiotics** (*Bifidobacterium*, *Lactobacillus fermentum*)
- **Semper magdroppar** (*Lactobacillus reuteri*)
- **SB3 Synbiotics** (*Bifidobacterium*, *Lactobacillus fermentum*)
- **Trevis** (*Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium animalis*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*)
- **Ultra Duo Dophilus** (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Streptococcus faecium*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus para casei*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Bifidobacterium longum*)
- **UltraFlora Plus** (*Lactobacillus acidophilus ncfm*, *Bifidobacterium lactis* bi-07)
- **Vita Biosa** (*L. acidophilus* LA5®, *Bifidobacterium* BB12®, *L. casei* 431®, *S. thermophilus*, *L. lactis*, *L. lactis* sp. *lactis*, *L. Pseudomesenteroides*)
- **VSL#3** (*Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium infantis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus bulgaricus* and *Streptococcus thermophilus*)

Även icke pastöriserade **mjölksyrade grönsaker** kan tillföra goda bakterier, till exempel surkål. Finns bland annat att köpa i väl sorterade hälsokostbutiker. Grönsakerna kan ge besvär med gaser innan man har vant sig vid det ökade fiberintaget.

Dietist: _____