

Primärvårdens dietistenhet

Regionhälsan, Västra Götalandsregionen

2020-01-09

Priobiotika vid IBS

Vad är probiotika?

I våra tarmar har vi ca 1,5 kg bakterier. Probiotika, som ofta kallas ”goda” bakterier antas stödja immunförsvaret genom att hålla ”onda” bakterier i vårt matsmältningssystem under kontroll. Äter vi probiotika kan det leda till en bättre balans mellan bakteriestammarna vilket kan minska symtomen vid IBS, som t.ex. gasbesvär och uppblåsthet. En förutsättning för att de probiotiska bakterierna ska frodas är att det finns tillgång till prebiotika. Prebiotika finns i maten vi äter, framför allt i fibrer.

Hjälper probiotika vid IBS?

I forskning om probiotika har studier för det mesta visat en positiv effekt på IBS-symtom. De flesta studier visar inga negativa effekter. Forskningen är dock komplicerad på grund av svårigheten att jämföra olika typer av bakteriestammar. Än så länge vet vi inte vem som får symtomlindring av vilken bakterie, varför du kan behöva testa sig fram bland olika bakteriestammar.

Vilket probiotikatillskott ska jag välja?

Det finns en rad olika probiotikatillskott på apoteket och i hälsokostaffären. Välj ett preparat med flera olika stammar, då har du störst chans att hitta ”rätt” bakterie till just din mage. Undvik tillskott som endast innehåller en bakteriestam. Var uppmärksam på innehållet i tillskotten, då en del innehåller ämnen som är bra för en frisk tarm, men som kan ge ökade besvär vid IBS. Exempel på dessa ämnen kan vara oligosackarider, fruktooligosackarider, inulin, xylitol och isomalt. Probiotika finns också naturligt i viss mat, t.ex. yoghurt, surkål och kimchi.
