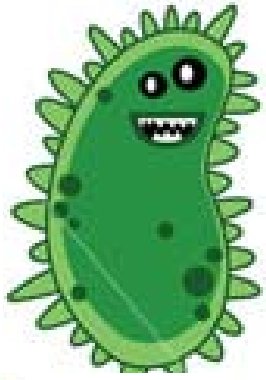
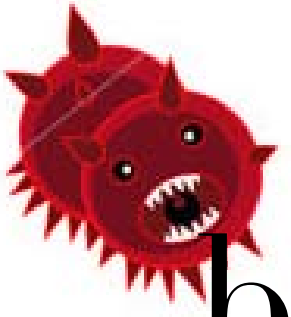




Förbered dig för

Det stora bakterieslaget

AV HELENA THORÉN

Sommaren är i antågande och semestern hägrar. Ljumma kvällar med grillfest, picknick i det gröna eller kanske en semesterresa till varmare länder. Det är gyllene tider, även för kolibakterierna. De som ger oss magsjuka och härjar som värst under rötmånaden. Stärk ditt försvar så att du är redo för det stora bakterieslaget.

Kolibakterier finns naturligt i våra tarmar och där gör de nytta genom att bryta ner maten så att vi kan ta upp näringen. Det är när de hamnar i fel sällskap och på fel ställe som de förvandlas och blir våra fiender. Kolibakterier i badvattnet eller ännu värre i dricksvattnet är direkt ohälsosamt och de flesta turistdiarréer beror på kolibakterier.

BAKTERIER TRIVS DÄR DET är lagom varmt, ungefär som i kroppen eller i mat som stått i solen en stund. Då delar de sig snabbt och det stora slaget i magen och tarmarna mellan goda och onda bakterier kan starta. Med tillräckligt många av de goda på ställen i kroppen där bakterierna trivs bäst, nämligen i tjocktarmen, kan kroppen lättare försvara sig mot inkräktarna. Du kan själv hjälpa till genom att äta probiotika. Probiotika innehåller miljarder goda bakterier och de är våra bästa vänner i dessa tider.

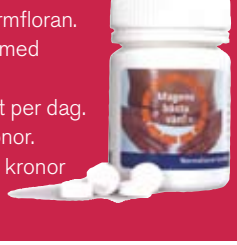
PROBIOTIKA STIMULERAR IMMUNFÖRSVARET, ökar motståndet mot infektioner och motverkar diarréer. När de goda bakterierna i probiotikan slår sig ner i tarmen stabiliserar de tarmfloran. Forskare vid Karolinska Institutet lutar åt att själva bakterieslaget i tjocktarmen sker på diplomatins väg: bakterierna ”pratar” med varandra. Kanske går det till så att de goda bakterierna talar om för de skadliga att sluta föröka sig och då klarar vi bättre av att vinna slaget.

De goda bakterierna finns naturligt i vissa livsmedel som yoghurt och kan ätas som kosttillskott. Produkterna har effekt så länge de används, men det kan ta en vecka innan tarmfloran har stabiliserats. Rusta dig i god tid inför det stora bakterieslaget! ■

DE GODA BAKTERIERNA

Det bor hisnande 100 000 miljarder bakterier i kroppen. Vi lever för det mesta i symbios med varandra. De behöver oss och vi behöver dem. När vi föddes var vi helt rena från bakterier, men redan efter ett par timmar hade de första flyttat in. När vi sedan ammades fick vi via bröstmjölken goda bakterier tillsammans med kolhydrater, som bakterierna behöver för att kunna dela sig. När vi fyllt två år hade vi byggt upp en tarmflora som i mångt och mycket liknar en vuxens. Alla människor har en unik bakterieprofil i sin tarm, som tyvärr ganska lätt kan hamna i obalans till exempel i semestertider.

PROBIOMAX Varje tablett innehåller över 100 miljoner mjölksyrabakterier av stammen Lactobacillus reuteri protectis. De kan producera det aktiva antibakteriella ämnet reuterin i tarmfloran. Finns i tuggtablett med citrussmak.
Dosering: 1 tablett per dag.
Pris cirka: 105 kronor. (20 tabletter), 239 kronor (60 tabletter).



LACTIPLUS Innehåller flera stammar av olika mjölksyrabakterier. En normaldos ger över fem miljarder levande bakterier. Ta kapslarna i samband med måltid eller gärna före sänggående. Innehåller gelatin.
Dosering: normalt 2 kapslar per dag.
Pris cirka: 189 kronor (60 kapslar), 349 kronor (120 kapslar).

PROBIOTIKA Innehåller fyra bakteriestammar av levande mikroorganismer. Varje tablett har 3 miljarder goda bakterier. Tabletterna kan förvaras i rumstemperatur och är hållbara i minst tolv månader.
Dosering: 1 – 2 tabletter per dag.
Pris cirka: 149 kronor (60 vegetabiliska tabletter).