

Snille bakterier er sårt tiltrengt medisin

En vurdering av biologisk plausibilitet, medisinsk forskning og evolusjonsbiologisk tenking peker gjennomgående mot at «snille» bakterier i dag er sårt tiltrengt medisin.

Eirik Garnås

Publisert: 2021-10-14 — 15.26



Eirik Garnås

Innlegg: Eirik Garnås, lektor i ernæring ved Bjørknes Høyskole

SVÆRT MANGE AV sykdommene og helseproblemene som preger dagens samfunn, er knyttet opp mot mangler og forstyrrelser i menneskekroppens mikrobielle samfunn – den humane mikrobiota. Alt fra autoimmune tilstander, som **type 1-diabetes** til **soppinfeksjoner** til **kronisk utmattelsessyndrom** til **autisme** til **covid-19**.

Allikevel er det i dag – på det typiske legekantor og sykehus – fra lite til intet fokus på bakteriesammensetning i behandling av sykdom. Dette er en av de aller viktigste tingene medisinen må endre på i tiden fremover dersom

den skal leve opp til visjonen om å være til pasientenes beste.

MIKROBIELL MEDISIN. Å fokusere på mikrobiota i behandling av moderne sykdom, fremstår som naturlig og logisk med tanke på at mye moderne sykdom bærer et dysbiotisk preg over seg, samt at en rekke forhold ved vår moderne livsstil har en uheldig effekt på kroppens mikroskopiske reisefølge.

Tydelige farer her er spesielt

- *redusert eksponering for naturlig biodiversitet,*
- *antibiotikabruk og*
- *inntak av kraftig bearbeidet, fiberfattig mat,*

som kan bidra til å forklare hvorfor bakteriefloraen til den typiske vestlige mannen og kvinnen fremstår som så tynn og skrøpelig – **sammenlignet med den som jeger-sankere og andre mer naturliglevende mennesker bærer med seg gjennom livet.**

TODELT PROSJEKT. I lys av evolusjonsbiologisk tilpassingsforståelse, samt den massive mengden forskning som viser kraftige effekter av mikrobiota på fordøyelse, tarmpermeabilitet,

immunregulering og hjernefunksjon, fremstår det som hevet over enhver tvil at denne mikrobielle uoverensstemmelsen i hvert fall er deler av årsaken til den markante forskjellen i kronisk sykdom mellom de to gruppene.

Det å returnere til naturen, er naturligvis ikke en realistisk eller attraktiv løsning for å få has på de mange mikrobiota-relaterte plagene som har spredd seg som ild i tørt gress gjennom det moderne samfunn. Det vi derimot kan gjøre, er å tillegge mer oppmerksomhet til det å beskytte og gjenopprette mikrobiell balanse og diversitet innenfor rammene av dagens realitet.

Dette er et todelt prosjekt der både det å ta hensyn til hvordan ulike eksponeringer, som for eksempel ernæring og medikamentbruk, påvirker mikrobenes som allerede er til stede, samt det å tilføre nye bakterier, fremstår som viktig. Medisinen må i større grad komme på banen på begge områder! Det er dog under punkt to den potensielt kan ha mest håndfast å bidra med, i den forstand at det er her det er vanskeligst for folk å gjøre noe på egenhånd.

FRA TEORI TIL PRAKSIS. Norske forskere, med den internasjonalt anerkjente vitenskapsmannen og mikrobenes utrettelige forsvarer, professor emeritus Tore Midtvedt i spissen, har hatt en tydelig rolle i å sette teorien på dette feltet ut i praksis, da blant gjennom dyrking og klinisk implementering av en mikrobiotakultur bestående av organismer høstet fra en frisk human donor for flere tiår siden.

Selv har jeg også vært involvert på området, da med gjennomføringen av en randomisert studie som så på effekten av melkesyregjæret surkål i behandling av irritable tarmsyndrom. Ser vi utenlands, har mange klinikere og forskere, deriblant Dr. Natasha Campbell-McBride, som i en årrekke har behandlet psykiatriske lidelser gjennom tarmen, rapportert svært positive effekter av tiltak rettet mot mikrobiota.

BEKYMRINGSFULLT. Å benytte seg av mikrobiell terapi i dag, er i det store og det hele – og på tross av at det gir god mening – lite utbredt innenfor det meste av konvensjonell medisin. Selv i behandlingen av mage- og tarmlidelser, som irritable tarmsyndrom (IBS) og inflammatorisk tarmsykdom (IBD), er det kun utvalgte behandlere som har et utpreget fokus på mikrober, på tross av at tarmmikrobiotaen uomtvistelig spiller en viktig rolle i disse tilstandene.

Dette fremstår som spesielt bekymringsfullt, i lys av at mage-tarmproblemer ofte går hånd i hånd med andre problemer som f.eks. depresjon, energiløshet, uren hud og angst.

BØR PRIORITERES. Utvikling og innsettelse av mikrobielle behandlingsløsninger må prioriteres. At uheldig tarmmikrobiota-sammensetning er et overlappende moment og logisk årsak til komorbiditet i mye lidelse, tydeliggjør at mikrobiell behandling kan vise seg å være gunstig for mange pasientgrupper. Mye av problemet for dagens behandlere og pasienter er at de ikke har gode behandlingsløsninger lett tilgjengelig. Det å utvikle, teste, belyse og disseminere preparater à la den typen som Midtvedt et al. har jobbet med, bør i den forstand nedsettes som en høy prioritet.

I mellomtiden, eller eventuelt som et alternativ eller tilskudd til mer «avanserte» tiltak, er små doser tradisjonelt fermenterte grønnsaker, som inneholder en bredere, mer dynamisk og naturlig bakteriekultur enn generiske probiotikatilskudd. Det gir mening å vurdere dette for behandlere og pasienter som befatter seg med mikrobiota-relaterte plager, da det tilfører visse typer melkesyrebakterier med patogen- og betennelsesbekjempende egenskaper.

SÅRT TILTRENGT MEDISIN. Noen vil kanskje hevde at et slikt fokus er prematurt. Jeg er uenig. Faktisk vil jeg gå så langt som å si at det motsatte er tilfellet. Jeg mener at vi burde ha

*Noen vil kanskje hevde
at et slikt fokus er prematurt.
Jeg er uenig*