

IBS-funn: - Kan gi betydelig symptomreduksjon

Forskning peker mot at en spesiell type mat kan virke terapeutisk for personer med irritabel tarm. Lektor i ernæring og helsefag Eirik Garnås stor tro på konseptet.

Irritabel tarmsyndrom (IBS) er en tilstand der funksjonen i mage og tarm er forstyrret og gir symptomer som magesmerter, forstoppelse, oppblåsthet og diare, med ulikt omfang fra person til person. Tilstanden anslås å ramme omtrent 15 av 100 av den norske befolkningen, ifølge [Helse-Norge](#).

Til tross for at syndromet rammer mange, finnes det enda ingen kur mot IBS.

Rette opp ubalansen

I en ny forskningsartikkel i tidsskriftet [Current Developments in Nutrition](#) skriver Eirik Garnås, lektor i ernæring og helsefag, om hvordan fermenterte grønnsaker kan bidra i medisinsk behandling, med et hovedfokus på behandling av IBS.

– Hva vi spiser har stor effekt på tarmfloraen. Et godt sammensatt kosthold bidrar til et godt sammensatt økosystem, som virker helsefremmende for oss, mens et dårlig sammensatt kosthold har motsatt virkning, forklarer Garnås.

I forskningsartikkelen fremhever Garnås at fermenterte grønnsaker er verdt å vurdere av helsepersonell og pasienter som jobber med, eller har IBS-relaterte problemer.

Lektoren forklarer at flere linjer med forskning peker mot at forstyrrelser i tarmfloraen står sentralt i symptomutviklingen ved irritabel tarm.

– Fermenterte grønnsaker kan bidra til å rette opp ubalansen i tarmfloraen ved å tilføre bakterier som motvirker trøbbelmakere i tarmen, og støtter opp mot god fordøyelse, immunfunksjon og helse. Spesielt om det kombineres med riktig ernæring og eventuelt bakterietransplantasjon i de mest alvorlige tilfellene, understreker Garnås.

Mangfold i bakteriefloraen

Selv om fermenterte grønnsaker kan gi symptomreduksjon mener Garnås det er viktig å ikke overdrive.

– Kjører man på med store mengder, vil man hindre, snarere enn å støtte opp om dannelse av en balansert og gunstig tarmflora.

Garnås understreker at det også er viktig å lage eller kjøpe produkter av høy kvalitet.

– Det man finner på butikken i dag er ikke laget på tradisjonelt vis og inneholder i mange tilfeller ikke levende bakterier. Noen helsekostforretninger selger produkter av høyere kvalitet, som man kan vurdere. Men det beste er ofte å lage maten selv. Helst bør man innta flere forskjellige typer, laget med ulike kombinasjoner av grønnsaker (og eventuelt frukt), og

ikke bruke mer salt enn nødvendig, ved tillaging, for da å tilrettelegge for et større mangfold av bakterier.

Stresslindring

[Tidligere forskning](#) har vist at fermentert mat kan gi stresslindring og at det som skjer i tarmen har systemiske effekter. Det vil si at forstyrrelser i dette området gir grobunn for problemer også andre steder i kroppen. Garnås forklarer at tarmproblematikk henger tett sammen med blant annet avvik i immunsystem og hode, deriblant autoimmunitet, depresjon og angst.

– Bakteriefloreaen påvirker alle aspekter av vår fysiologi. Dette er grunnen til at jeg fremhever fermenterte grønnsaker og andre tiltak som virker inn mot tarmfloraen som aktuelle i behandlingen av mange lidelser, ikke bare IBS, forklarer lektoren.

Økende dokumentasjon

Garnås nevner ulike studier som er gjennomført på dette feltet:

- Det er en rekke studier som har funnet forstyrret tarmflora i IBS, samt mange andre sykdommer og helseproblemer.
- Det har blitt demonstrert at den typen bakterier man finner i fermenterte grønnsaker kan bidra til å støtte opp om god tarm- og immunfunksjon.
- Man har sett at bakterier fra produkter som sauerkraut og kimchi hemmer og dreper diverse sykdomsassosierte mikroorganismer.
- En rekke studier har funnet at kosttilskudd som inneholder bakterier av den typen vi finner i fermenterte grønnsaker kan redusere symptomer på IBS.

– Det som trengs på området nå, er flere intervensjonsstudier, for å kartlegge effekten av, og eventuelt etablere, fermenterte grønnsaker i medisinsk behandling, understreker Garnås.

Han forklarer at de to kliniske studiene som er gjort spesifikt på fermenterte grønnsaker og IBS har funnet positive effekter. Samtidig understreker han at flere undersøkelser trengs, før man kan trekke sterke konklusjoner vedrørende effekt.

– Mer klinisk erfaring og forskning behøves. Det er derfor jeg legger frem behandlingen som potensiell og lovende, snarer enn definitiv, understreker lektoren.

Samtidig knytter Garnås lit til sin egen erfaring.

– Min erfaring som ernæringsveileder er at fermenterte grønnsaker kan gi betydelig eller total symptomreduksjon hos pasienter med tarmtrøbbel.