

– Melkesyre bakterier er som en gjøkunge i tarmen

Vi oppfatter gjerne melkesyrebakteriene som «gode» bakterier i tarmen vår, mikrobiota. Hvor lurt er det å ta tilskudd av probiotiske bakterier? Og i hvilke tilfeller er det på sin plass å benytte seg av disse for å gi bedre helse?

Denne artikkelen viser at bakteriene kan opptre som en gjøkunge, dominere tarmen og fortrenge andre gode bakterier i samme familie.

De gode hjelperne i tarmen

Melkesyrebakterier er en del av tarmfloraen og produserer melkesyre, antibakterielle peptider og hydrogenperoksid som bekjemper patogene bakterier. Ved en reduksjon av melkesyrebakteriene kan tarmepitelet bli mer utsatt for infeksjoner av stafylokokker og for overvekst av candida. Forskerne ser for seg at dette kan være tilfelle ved f. eks Irritabel tarm syndrom (IBS)

Ubalanse i tarmflora, dysbiose, er forbundet med flere ulike sykdomsforløp.

Kan ikke kolonisere

Melkesyrebakterier benyttes for å fermentere mat og drikke, og markedsføres for å få oss til å tro at disse matvarene er viktige for vår tarmhelse. Det finnes imidlertid få dokumenterte kliniske studier som viser fordelene ved inntak av slik mat, og det er lite som tyder på at det gir en varig effekt etter avsluttet inntak. Arter og stammer av melkesyrebakterier som brukes som probiotika og startkulturer for konservering av mat, velges ut fra deres evne til å produsere antimikrobielle stoffer.

Er dette grunnen til at probiotiske melkesyrebakterier ikke lykkes med å kolonisere tarmen?

Er de gjøkungen som inntar reiret (tarmen) utkonkurrerer de andre i fami-



Bodil E. Salomonsen

lien, for så å fly avgårde og etterlate seg «tomt reir» i form av dysbiose?

Vektøkning og overvekt

Etter det ble forbudt å tilsette antibiotika i foret til gris og fjærfe for rask vektøkning, har det blitt tatt i bruk vekstfremmende probiotika i samme hensikt.

Resyme av artikkelen «Probiotic lactic acid bacteria - the fledgling cockoos of the gut?»

Publisert i tidsskriftet *Micobial Ecology, in Health and Disease*, 26 mai 2016. Arnold Berstad, Jan Raa, Tore Midtvedt og Jørgen Valeur.

Redaktør Ørjan Olsvik. Sammendrag av artikkelen «Probiotic lactic acid bacteria - the fledgling cockoos of the gut?» presentert av Bodil E. Salomonsen, forskningskomiteen NNH.

Det kan være at antibiotika og probiotika har samme effekt på tarmfloraen ved å endre denne til å favorisere den fettdannende flora. Den samme effekten kan være gyldig også hos mennesker.

Det er imidlertid enkelte pasienter som opplever positiv effekt av bruken. Dette er innenfor allergi og astma, IBS og ADHD.

Forfatterens konklusjon

«Når de er medlemmer av en stabil tarmmikrobiota, spiller utvilsomt melkesyrebakterier en viktig rolle i å opprettholde god helse. Mekanismene som er involvert er tilsynelatende ganske kompliserte, de involverer immunmodulering, produksjon av peroksid, syre og bakteriociner, men også proteiner som endrer epitel permeabilitet og binder seg til tarmreseptorer for patogen. Deres immunmodulerende egenskaper kan for eksempel være av grunnleggende betydning i utviklingen av slimhinne og systemisk immuntoleranse. Hvis de av en eller annen grunn er overtallige i det mikrobielle økosystemet i tarmen, noe som resulterer i sykdomsforhold, er det en fristende strategi å erstatte dem med oral administrering av melkesyrebakterier produsert i en gjæringskultur. Ideen har vist seg å være god i forebygging av allergi og astma. Det ser også ut til å være en veldig god ide å velge stammer av probiotiske bakterier som vil overleve i tarmen og produsere GABA (-aminobutyric acid) en hemmende neurotransmitter mangelfull hos

barn som lider av ADHD. Melkesyrebakterier med sterke bakteriocidale effekter er blitt utnyttet til utryddelse av meticillinresistente *Staphylococcus aureus*-infeksjoner.

Men bruk av probiotika kan ha sine ulemper. Stammer av laktobaciller som produserer bakteriociner og andre antimikrobielle stoffer kan ha en 'antibiotikalignende' effekt i kort varighet, men samtidig kan de utrydde sine nærmeste og bane vei for en dysbiotisk tarmmikrobiota, noe som kan føre til andre helseproblemer. Videre vet vi ikke hva som kan være implikasjonene av å overvelde den komplekse tarmmikrobiotaen ved å introdusere svært høye antall en eller noen få fremmede bakteriearter.»

Forfatterne avslutter artikkelen med et sitat fra forfatteren Edith Wharton (1862–1937):

«Beware of monotony; it's the mother of all deadly sins»

Forfatterne sier ingenting om naturlig fermentert mat, de som ikke tilsettes startkulturer, men som starter ut fra egne iboende melkesyrebakterier. ■

