

*Krönika av Margareta Elding-Pontén skriven för Glutenfri Matlust nr 1, mars 2017
(Men fel text publicerades tyvärr i tidningen)*

Våra hemlighetsfulla vänner

Länge levde de ett hemlighetsfullt liv i skymundan. Nu har de hamnat i rampljuset. Dagens forskning riktar strålkastarna mot våra följeslagare mag-tarmbakterierna. Pyttesmå men enormt många påverkar de hur vi mår. En rik och balanserad tarmflora är viktig för oss.

Många studier tyder på att en störd mag-tarmflora kan kopplas till olika sjukdomar. Hos barn med celiaki har man observerat en annorlunda tarmflora än hos friska barn. Nu undersöker man om detta är ett resultat av sjukdomen eller om det tvärtom är sjukdomen, som är ett resultat av den rubbade tarmfloran. Möjligen leder det till att man i framtiden kan förebygga celiaki – kanske med en kost som innehåller goda bakterier?

Forskningen är komplex, eftersom alla har sin egen, unika tarmflora, som påverkas av vad vi stoppar i oss. Till stor del livnär sig tarmbakterierna på fibrer. En kost rik på flera slags fibrer gynnar många olika typer av bakterier på olika ställen i mag-tarmkanalen. En varierad kost kan därmed leda till en rik tarmflora och en god hälsa.

Men att störa den naturliga tarmfloran kan gå snabbt. En antibiotikakur dödar inte bara de bakterier, som gör oss sjuka, utan också många goda tarmbakterier. Det kan ta ett år innan den rubbade tarmfloran är i balans igen. Vissa forskare tror att användningen av antibiotika är förklaringen till att diabetes typ-1 ökar hos barn. En del tarmbakterier hjälper till vid uppbyggandet av immunförsvaret. Om de slås ut av antibiotika skulle immunsystemet felaktigt kunna lära sig att angripa kroppens egna insulinproducerande celler. Kanske gäller samma sak för celiaki, där cellerna i tunntarmens slemhinna angrips?

Andra forskare tror att om en del av tarmfloran slås ut, kan tarmen bli mer genomsläpplig, så kallad "läckande tarm", vilket gör att bakterier enklare kan ta sig in i kroppen och aktivera immunförsvaret. En rubbad tarmflora skulle på så vis kunna ge upphov till inflammatoriska sjukdomar.

Allt tyder på att vi mår bra av en rik tarmflora i balans. Vi bör vårda den ömt genom en varierad och fiberrik kost utan onödig antibiotika. Hur dagens fokus på kost och dieter påverkar våra mag-tarmbakterier är spännande. Att i onödan ta bort deras favoritmat påverkar dem naturligtvis. Vad leder det till? Kommer det i framtiden att kopplas till sjukdomar? Våra hemlighetsfulla vänner har ännu många gåtor kvar att avslöja.

Margareta Elding-Pontén