

Dummy Persson

SIBO-test

10/29/2021

V1957EWY-SIB

HOLISTIC SIBO-TEST

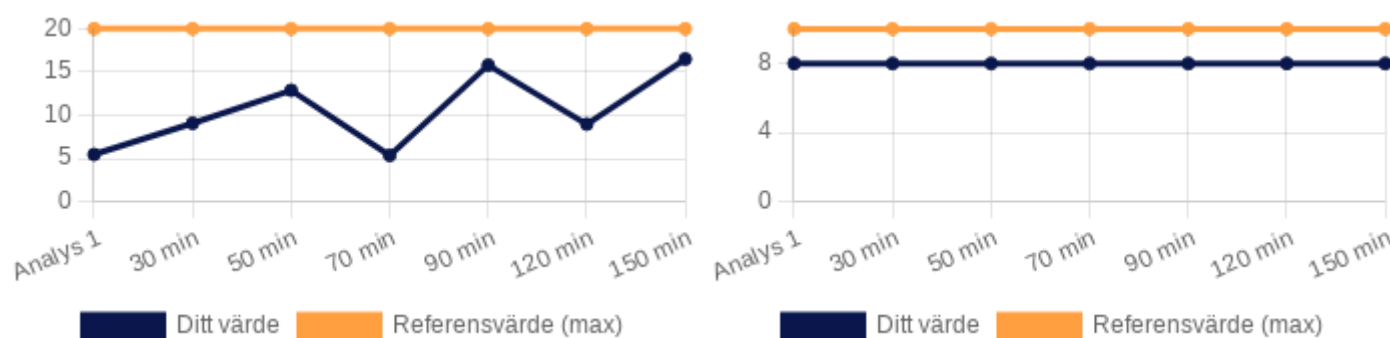
UTANDNINGSPROV



Ditt testresultat - SIBO

Här kommer ditt testresultat som kommer att hjälpa dig att ta nästa steg för din hälsa. Tack för att du valt Holistic Hälsotest.

Efter ditt testresultat ser du våra rekommendationer och råd.



SIBO-test vätgas

Namn	Ditt värde	Referensvärde
Referensprov	5.5 ppm	< 20
30 min	9.1 ppm	< 20
50 min	12.9 ppm	< 20
70 min	5.4 ppm	< 20
90 min	15.8 ppm	< 20
120 min	9 ppm	< 20
150 min	16.5 ppm	< 20

SIBO-test metan

Namn	Ditt värde	Referensvärde
Referensprov	8 ppm	< 10
30 min	8 ppm	< 10
50 min	8 ppm	< 10
70 min	8 ppm	< 10
90 min	8 ppm	< 10
120 min	8 ppm	< 10
150 min	8 ppm	< 10

Förhöjda värden innan intag av laktulos?

Om dina värden är förhöjda vid första referensprovet och sedan sjunker kan det bero på oönskade bakterier i munhålan, matstrupen eller magen, lungsjukdomar, felaktig förberedelse inför testet (rökning, intag av opassande kost osv), andra kolhydratintoleranser, Whipplés sjukdom, fysisk aktivitet innan testet eller ökad rörlighet i tunntarmen.

Vad du själv kan göra åt SIBO

Om du har SIBO rekommenderas du att följa programmet nedan. Börja alltid med att se över din livsstil kring sömn, stress, träning och kost.

Studier har visat att användningen av örter är lika effektiv som antibiotika och med färre biverkningar¹. Exempel på örter som kan användas vid SIBO är: oreganolja, olivbladsextrakt, berberin och vitlök. Även *Saccharomyces boulardii*, som är en god jästsvamp, kan balansera överväxt av bakterier i tunntarmen². Matsmältningsstöd i form av enzymer och saltsyra kan också hjälpa samt motverka att SIBO utvecklas på nytt.

Vid SIBO kan probiotika (tillskott med mjölksyrabakterier), prebiotika (fibertillskott som är näring till de goda bakterierna i tarmen) och fermenterad mat öka mag-tarmbesvären varför dessa bör undvikas så länge det finns symtom på SIBO. Eftersom maten fermenteras av bakterier redan i tunntarmen vid SIBO kan näringsbrister uppstå. Brist på A-, D- och E-vitamin samt vitamin B12, järn och kalcium är vanligt vid SIBO.

Eliminera

För att motverka oönskade mikroorganismer i tunntarmen kan du ta tillskott av oreganolja, olivbladsextrakt, malört, berberin, vitlök och pau d'arco¹. Rensa kosten från socker, snabba kolhydrater, stärkelse och alkohol som kan göda SIBO. Undvik även gluten och mejeriprodukter som kan irritera tarmslemhinnan och belasta matsmältningen. Öka i stället på ovanjordgrönsaker, bär och nyttiga fetter som linfröolja, MCT-olja och Omega-3. I vissa fall kan det ge en snabbare effekt att äta en ketogen kost i 14 dagar, parallellt med att man tar tillskotten mot oönskade mikroorganismer i lägre dos. Sedan inför man grönsaker och långsamma kolhydrater samtidigt som man ökar dosen av tillskotten.

Ersätt

Stötta matsmältningsapparaten med matsmältningsenzymer, saltsyra, bitterörter och mineraler som till exempel zink eftersom zink behövs för bildning av saltsyra och enzymer.

Reparera

Stötta tarmslemhinnan med aminosyran L-glutamin, smörsyra, D3-vitamin, C-vitamin, zink, essentiella fettsyror som Omega-3 och B-vitaminer.

Återinför

Balansera tarmfloran med probiotika och prebiotika.

Övriga tips

Du kan föra en kost- och symtomdagbok för att tydligare se vilka födoämnen som ger dig symtom. För vissa kan det räcka att utesluta lök, vitlök, yoghurt och andra fermenterade produkter, socker, snabba kolhydrater och vete. Om du vet själv vilka livsmedel som ger problem, kan du börja med att ta bort just dem. Det kan också vara bra att komplettera med ett matintoleranstest.

Kosttillskott bör ej användas som alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

Detta test ersätter inte en medicinsk konsultation. Sök alltid sjukvård om du upplever allvarliga symptom.

Vi finns här för dig!

Vill du ha ytterligare hjälp att tolka ditt provresultat? Vi erbjuder 10 minuters personlig rådgivning på telefon med en av Holistics certifierade näringsterapeuter. Samtalet sker över telefon och är kostnadsfritt. Läs mer och boka tid på www.holistic.se/tester.

För dig som vill läsa mer om SIBO

SIBO kommer från engelskans Small Intestinal Bacterial Overgrowth vilket betyder att det finns en överväxt av bakterier i tunntarmen. Vid SIBO finns mer av vätgas eller metangas eller vätesulfid i utandningsluften efter att man druckit en lösning med laktulos. Laktulos bryts inte ner av våra matsmältningsenzymer utan passerar oförändrat till tjocktarmen, där det bryts ner av bakterier. Vid SIBO bryts laktulos ned av bakterier redan i tunntarmen vilket resulterar i bildning av gaserna väte, metan, vätesulfid och koldioxid, samt kortkedjiga fettsyror (ättiksyra, smörsyra och propionsyra) som ger tarmbesvär som gaser, uppblåsthet, diarré, förstoppning och magont. SIBO kan uppstå vid försämrad matsmältning på grund av saltsyra-brist i magsäcken, lever-gallblåse- eller bukspottkörtelproblem³. Vissa läkemedel, som protonpumpshämmare, kan orsaka brist på magsyra, vilket i sin tur kan göra att SIBO utvecklas, då en av magsyrans funktioner är att ta död på mikroorganismer. SIBO kan även bero på ohälsosamma kostvanor, stress, brist på fysisk aktivitet och stort alkoholintag.

Referenser

1. Chedid V., et al. Herbal Therapy Is Equivalent to Rifaximin for the Treatment of Small Intestinal Bacterial Overgrowth. *Glob Adv Health Med.* 2014; 3(3): 16–24.
2. García-Collinot G., et al. Effectiveness of *Saccharomyces boulardii* and Metronidazole for Small Intestinal Bacterial Overgrowth in Systemic Sclerosis. *Dig Dis Sci.* 2020;65(4):1134– 1143.
3. Bohm M, Siwiec RM, Wo JM. Diagnosis and management of small intestinal bacterial overgrowth. *Nutr Clin Pract.* 2013 Jun;28(3):289–99.

