

SIBO, SIFO og andre forkortelser i tarmene...

Naturterapeut Eva B. E. Andersson

eva@helhetskelse.no

SUNDEVOLDEN 2024

18/10/2024

©Eva B. E. Andersson

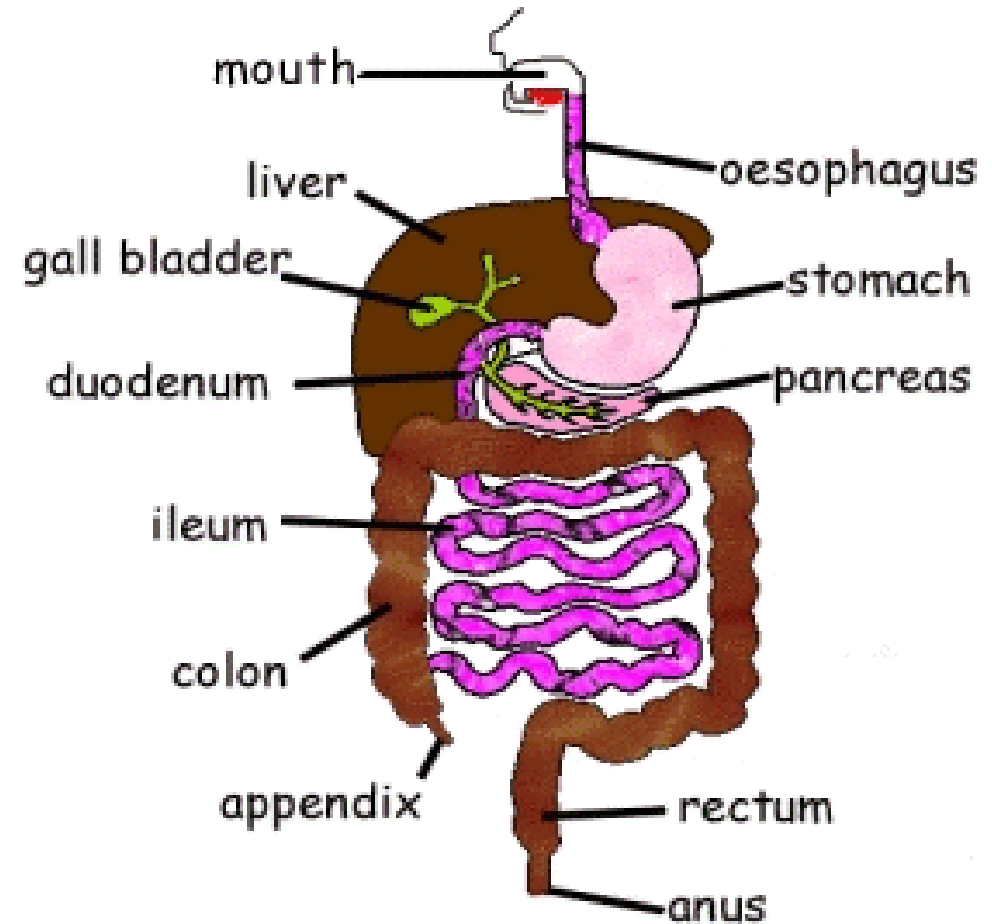


NORGES NATURMEDISINSKE
FAGKONGRESS 18. - 20. okt. 2024

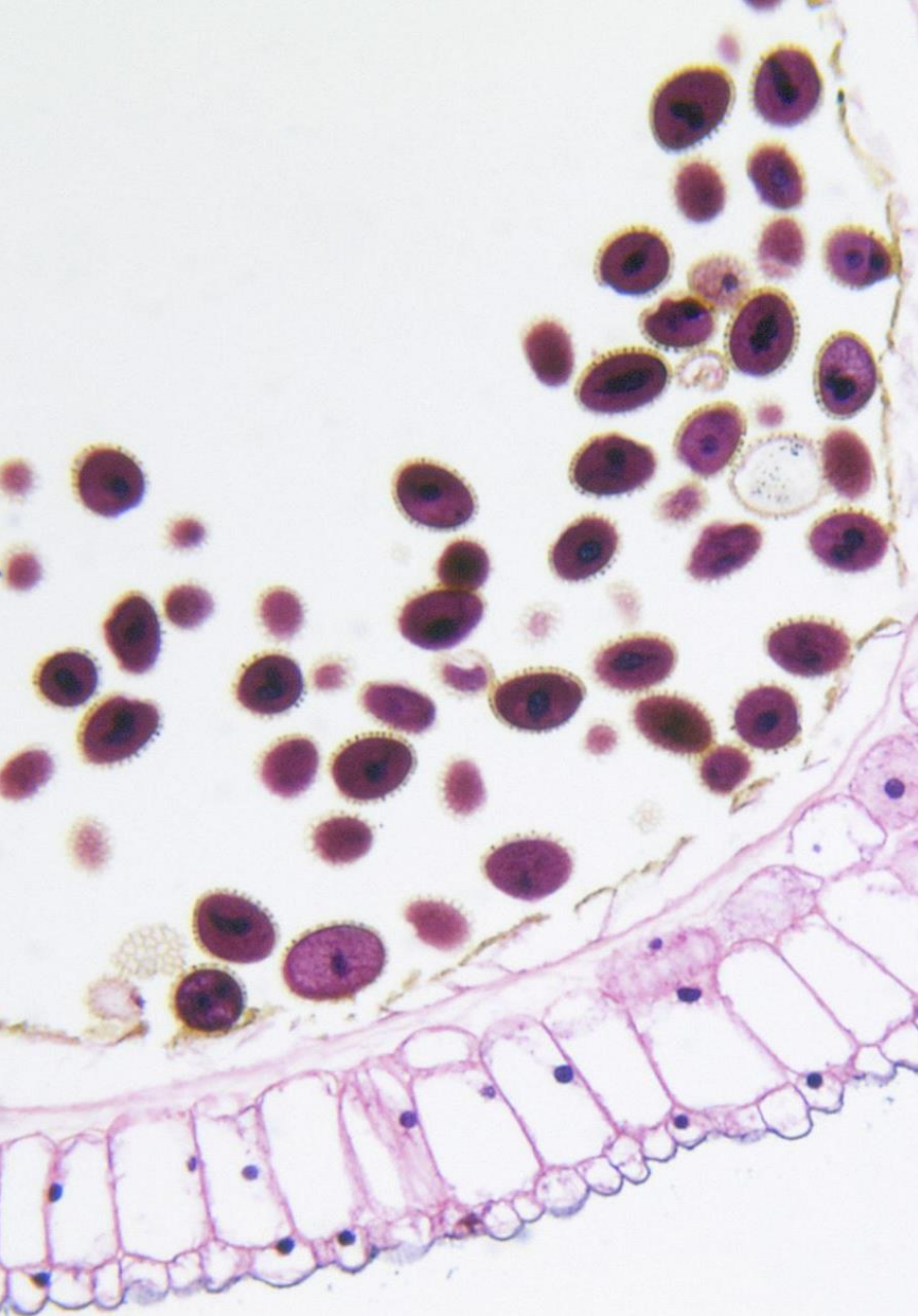
SUNDEVOLDEN HOTEL



Vår fantastiske fordøyelse



Dette bildet av Ukjent forfatter er lisensiert under [CC.BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



18/10/2024

HVA ER SIBO?

- SIBO – Small Intestinal Bacterial Overgrowth
- SIFO – Small Intestinal Fungal Overgrowth
- IMO – Interstitial Methanogen Overgrowth
- Ikke nødvendigvis patogene mikrober;
- Good guys, bad place
- SIBO er IKKE en *infeksjon*, det er en *dysbiose!*

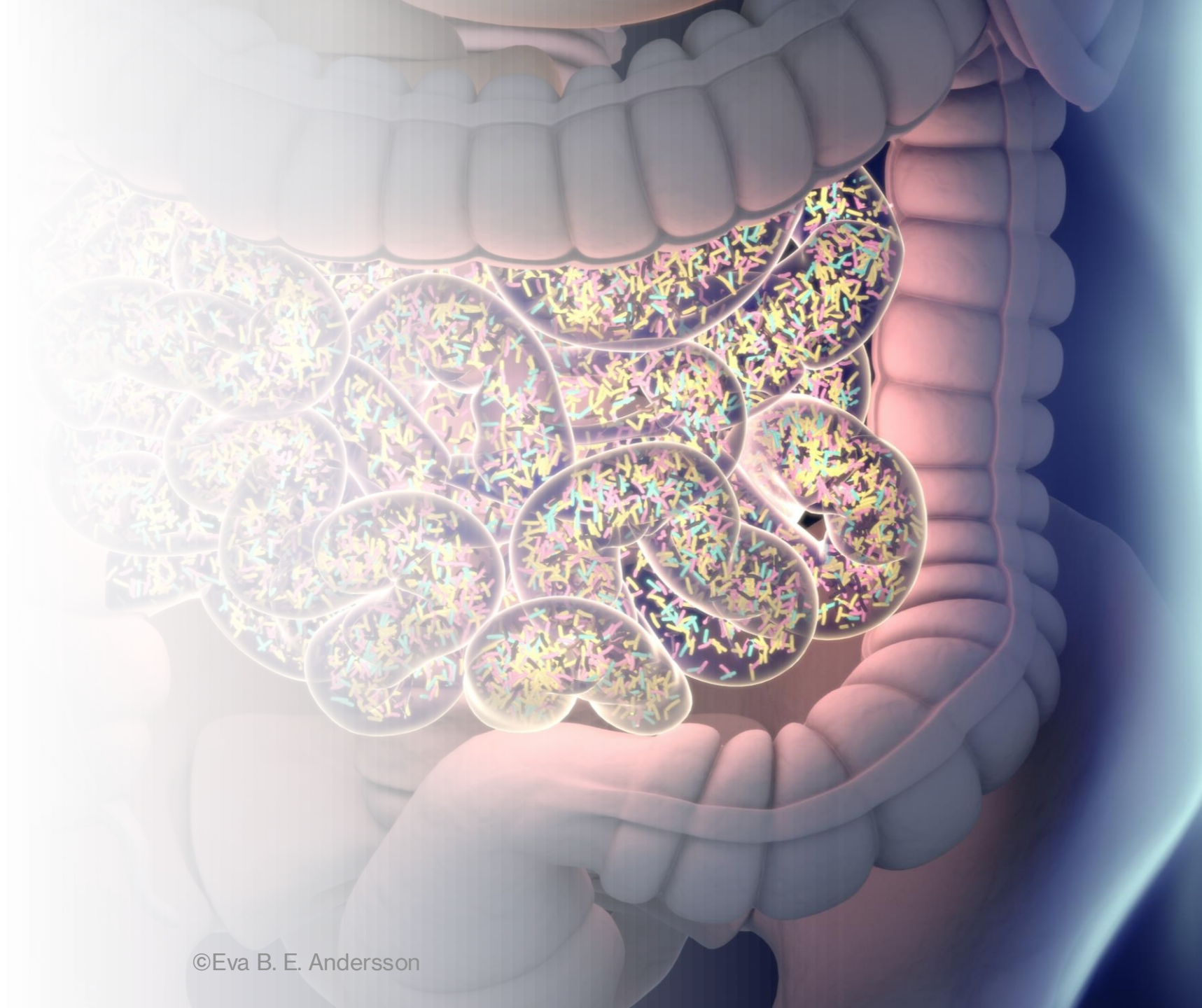
Hvilke symptomer og tilstander kan SIBO ses ved?

- Oppblåsthet
 - IBS, Mb Crohn, Reflux, diverticulitt
 - Magekramper og –smerter
 - Løs eller treg fordøyelse
 - Utmattelse / fatigue
 - Kvalme, mangel på appetitt
 - Vektnedgang eller overvekt
 - Dårlig næringsopptak, dehydrering
 - Mangeltilstander (spes B12)
 - Illeluktende gass / avføring
 - Leddsmerter
 - Fibromyalgi
 - Nonalcoholic fatty liver disease
- * Astma
 - Rosacea
 - Restless legs syndrom
 - Interstitial cystitt
 - Cystisk fibrose
 - Parkinsons
 - CVD
 - Autoimmune tilstander
 - Og mange flere!



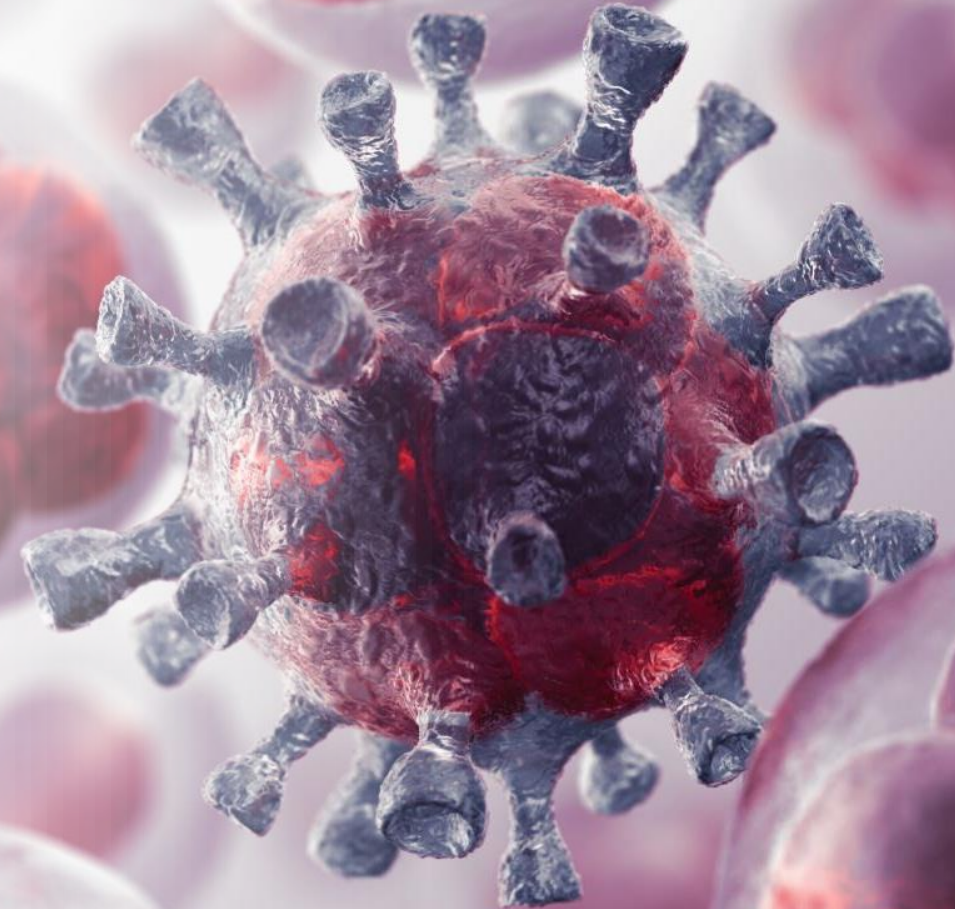
Hvordan diagnostisere SIBO?

- Symptomer
- Pusteprobe?
- Prøve fra slimhinner tynntarm – kirurgisk?
- Mikrobiomtest?



Ulike typer SIBO?

- **Hydrogen-dominant** – overvekst av hydrogengassproduserende bakterier, kan gi oppblåsthet, magesmerter og diarré
- **Metan-dominant (IMO)** – overvekst av archaea som produserer metangass, kan gi forstoppelse og dårligere motilitet i tarmen
- **Hydrogensulfid-dominant** – overvekst av hydrogensulfidgassproduserende bakterier, kan gi oppblåsthet, magesmerter og diarré, og svovel-lukt av flatulens





Hvilke symptomer kan ses ved SIFO?

- Tilstedeværelse av sopp i tynntarm – i hovedsak candida-typer
- Oppblåsthet
- Magesmerter
- Fordøyelsesplager
- Trøtthet
- Tåkehode



HVORFOR OPPTRETRER SIBO / SIFO?



- KOST! – Råvarer, ultraprosessert mat, sukker & raske karbohydrater
- Måltidshyppighet – er vi laget for å «gresse» hele dagen?
- Lite magesyre? (PPI)
- Lite gallesyre? (base)
- Lite enzymer?
- Treg transitt-tid gjennom tarmen?
- Dysfunksjon i ileoceekalklaffen?

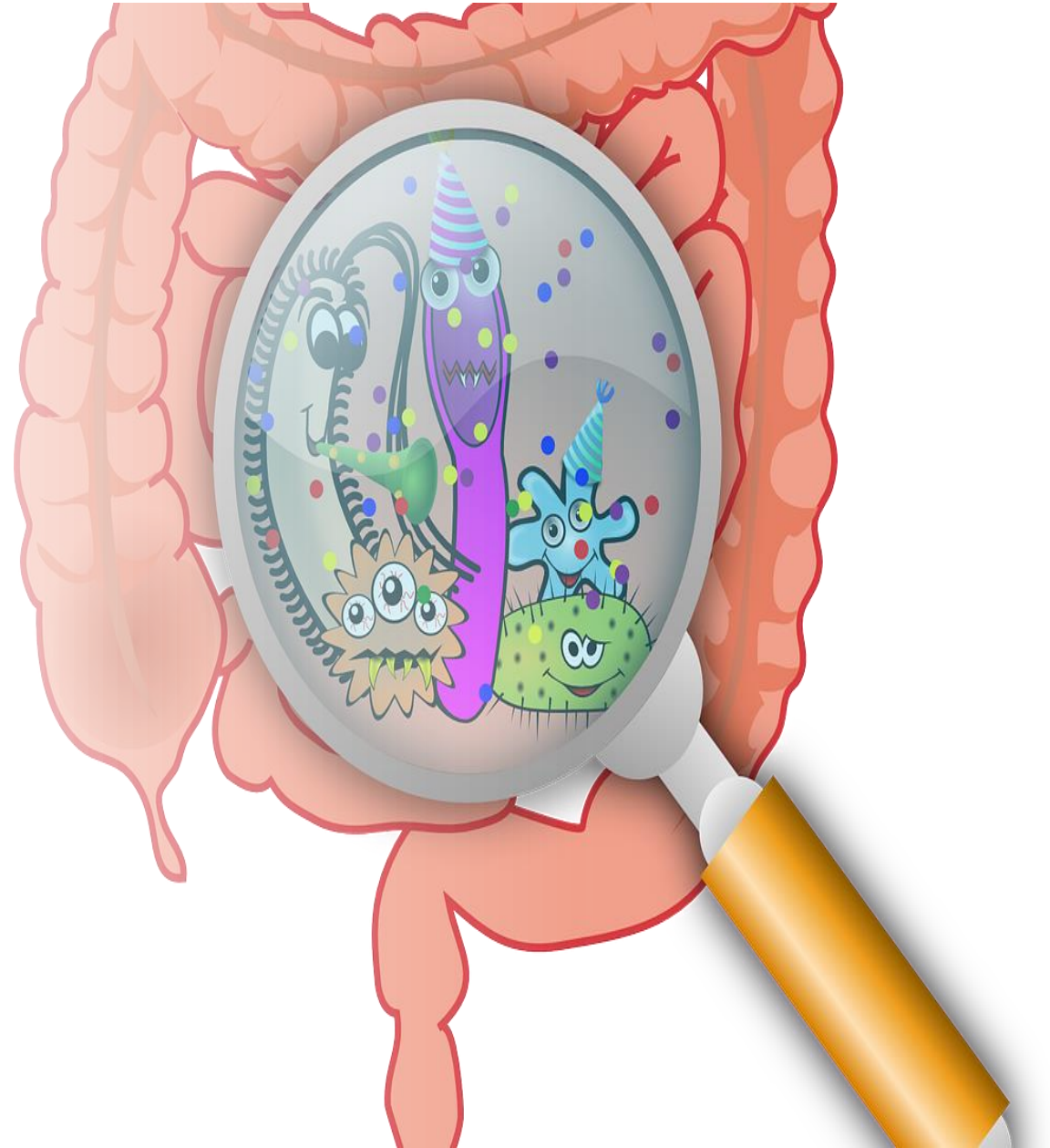
Forbindelse mellom SIBO og LEKK TARM?

- SIBO kan føre til lekk tarm syndrom (og omvendt)
- Overvekst av bakterier kan føre til økt produksjon av toksiner som irriterer tarmveggen
- Mange av årsakene er de samme; kostholdsvalg, magesyre/galle, treg transitt-tid
- Symptomene ligner, kan være vanskelig å skille
- Ved lekk tarm ses økt zonulin
- Begge kan føre til dårligere næringsopptak og dermed mangler
- Når man adresserer den ene, kan det også bedre det andre



Hvordan behandle SIBO / SIFO?

- Kost – vurdør en periode med lav FODMAP-diett – men kun noen uker!
- Unngå rask karbo og ultraprosessert mat, gjerne også gluten
- Begrens inntak av fruktose (både søte frukter og juice)
- Begrens «spisevinduet» – ha helst en periode på 12-16 timer pr døgn uten mat (heller ikke snacks)
- Sørg for at magesyren er i balanse
- Ta bitterurter før / til måltider – f eks Bitterstern
- Tilskudd av enzymer kan vurderes
- Diskusjon rundt probiotika
- Urter og oljer som dreper bakterier og sopp f eks Olivenbladekstrakt eller Pau d'arco – i noen tilfeller antibiotika
- Høye doser MSM
- Ingefær og andre urter som stimulerer motiliteten i tarmen
- Magnesium er viktig for tarmmuskulaturen



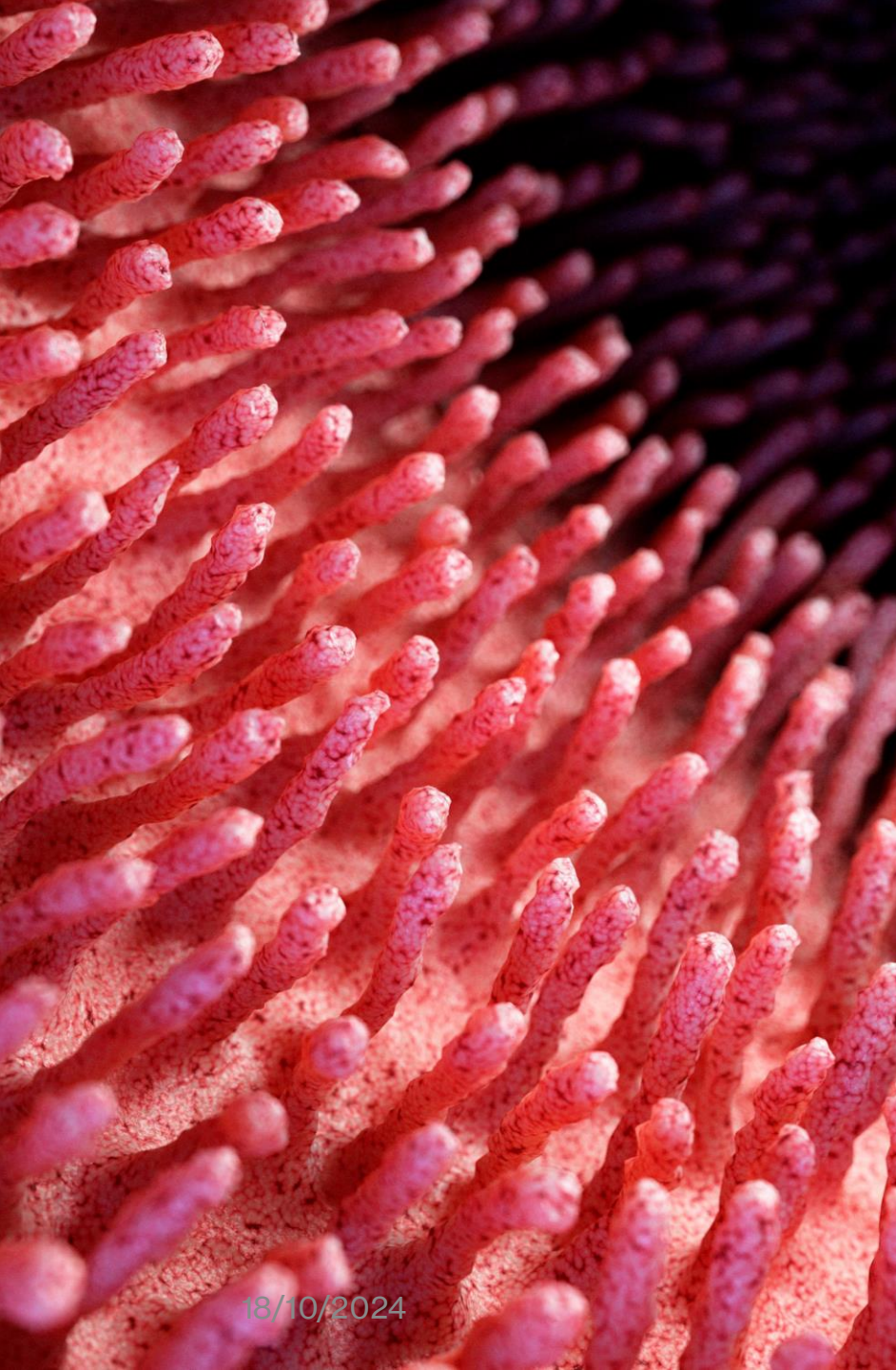


Lav FODMAP diett (kun i korte perioder)

- Unngå fermenterbare fibre, særlig:
- Løk, hvitløk, asparges, brokkoli, blomkål, sopp, sukkererter
- Epler, pærer, fersken, vannmelon, tørket frukt
- Bønner, linser, kikerter
- Melk, yoghurt, iskrem, cottage cheese
- Hvete, rug, bygg (litt spelt kan brukes)
- Cashewnøtter, pistasjnøtter
- Honning, fruktose, sorbitol, xylitol
- Alkohol (spesielt øl og vin), juice (høyt fruktoseinnhold)

Hvordan holde tarmen i gang på lav FODMAP

- Havre og havrekli, quinoa, brun ris, linfrø, chiafrø
- Grønne bønner, poteter med skall, gulrøtter, spinat, grønnkål
- Natto og tempeh (for probiotisk, om du bruker soya)
- Drikk rikelig med vann!
- Mosjon – aktivitet stimulerer tarmmuskulaturen også
- Mindre stress
- Begrens hvit ris, bananer og mye kjøtt, samt ultraprosessert mat
- Ingefær, peppermynteolje, magnesium
- NDS Sibo-X



Fordøyelsesenzymmer

- Spyttkjertlene – amylase – men også en rekke andre i små mengder

- Magesyre – trengs for pepsin
- Bukspyttkjertel – amylase, trypsin, chomotrypsin, elastase, carboxypeptidase, lipase, fosfolipase, nuclease
- Tynntarmen – laktase, sukrase, maltase og noen til
- Bakteriene våre kan også produsere enzymer!
- Enzymer kan også løse opp biofilmer som mikrobenes lager for å beskytte sine kolonier
- Enzymtilskudd bør vurderes ved SIBO/SIFO

MSM - Metylsulfonylmetan

- Antioksidant
- Antimikrobiell
- Antiinflammatorisk
- Effektiv mot sopp (candida) og muggsopp (aspergillus)
- Reparerer og forbedrer tarmslimhinnen
- Smertestillende på leddsmerter
- Tilfører svovel, reduserer behov for sulfatreduserende bakterier
- Start med lave doser, øk gradvis, opp til 24 – 30 g pr dag!

PROBIOTIKA VED SIBO / SIFO?

- Kan noen bakteriestammer utkonkurrere andre?
- NDS SIB-X – inneholder også enzymer
- 3-delt regime, i hht Dr Ruscio:
 - - Lactobacillus og bifido-blanding – som NDS SIB-X
 - - Saccharomyces boulardii
 - - Sporedannende bakterier som bacillus coagulans og bacillus subtilis



Studier om probiotika ved SIBO/SIFO

- Avgiftende, redusere H₂-gass og letter symptomer ved SIBO: [Probiotics for Preventing and Treating Small Intestinal Bacterial Overgrowth: A Meta-Analysis and Systematic Review of Current Evidence - PubMed \(nih.gov\)](#)
- Probiotika mer effektivt enn antibiotika (Metronidazol) ved SIBO: [\[Comparative clinical efficacy of a probiotic vs. an antibiotic in the treatment of patients with intestinal bacterial overgrowth and chronic abdominal functional distension: a pilot study\] - PubMed \(nih.gov\)](#)

TAKK FOR MEG!

- **Eva B. E. Andersson**
- Helhetskelse
- Ole Vigsst 16
- 0366 Oslo
- www.helhetskelse.no
- eva@helhetskelse.no
- Tlf +47 99567983

18/10/2024



NORGES NATURMEDISINSKE
FAGKONGRESS 18. - 20. okt. 2024
SUNNVOLDEN HOTEL



©Eva B. E. Andersson