

Dette gir en sunn tarmflora hos babyen din



Tarmflora (også kalt mikrobiota) er enkelt forklart det økosystemet av bakterier vi bærer på. Den påvirkes av en rekke forskjellige faktorer, men hvor viktig er det egentlig med en sunn tarmflora? Hva slags påvirkning har den på babyen din og hvordan kan du sikre dere begge en god tarmflora?

Det finnes mange faktorer som påvirker om et barn vil utvikle allergier eller ikke. Eksempler er type fødsel (keisersnitt eller vaginal), om noen røyker hjemme, om dere har kjæledyr, om barnet har eldre søsken, om man bor urbant eller landlig, får morsmelk eller erstatning. Alle disse faktorene kan virke som at de ikke har noen sammenheng, men det de alle har til felles er at de kan ha en stor innvirkning på tarmfloraen til babyen. Tarmfloraen kan være involvert i utviklingen av allergi, atopisk og annen eksem. Det er derfor viktig å ta godt vare på tarmfloraen og spise mat som bygger opp en god tarmflora.

Amming



Morsmelk inneholder over 200 ingredienser som ikke kan fordøyes, men de har en utrolig viktig rolle likevel. De mater nemlig tarmfloraen. ([1](#), [2](#)) Tarmfloraen er involvert i en rekke sykdommer og plager, og studier viser at visse typer bakterier som kan kolonisere ("bosette seg") tarmen er forbundet til blant annet hoste og fedme hos barn. Verdens helseorganisasjon [anbefaler at babyen fullammes](#) de første 6 månedene.

I tillegg til bakteriefloraen i tarmen, har vi også bakteriefloraen i underlivet, på huden og i munn og nese. Nylig har man funnet ut at morkaken, som man tidligere trodde var steril, faktisk har sin egen bakterieflora. ([3](#)) Denne bakteriefloraen likner mest på mors bakterieflora i munnen og ikke den vaginale, slik man kanskje gjerne skulle tro. Det voksende fosteret påvirkes altså dermed av et helt samfunn av bakterier.

Rett før fødsel er fosterets tarm helt steril. Men under

fødselen og etterpå "smittes" babyen med bakterier som begynner å kolonisere seg i tarmen. Hvilke bakterier dette er, er avhengig av hva babyen er eksponert for først. For babyer født via keisersnitt, kan det være mors hudbakterier som først "smitter". For babyer født vaginalt, kan dette være vaginal- og tarmflora. I tillegg vil den første maten være med på å påvirke tarmfloraen. Morsmelk inneholder en viss type bakterier som er lenket til mors tarmflora. Morsmelk har dessuten en viss beskyttende effekt mot inflammatoriske tarmsykdommer (chron's og ulcerøs kolitt) ([4](#)), hjerte-og karsykdom ([5](#)), fedme og type-2 diabetes senere i livet ([5](#)).

Flere av de som opplever problemer med amming, kan ha god effekt av behandling hos kiropraktor ved siden av annen oppfølging ([6](#), [7](#)) som f.eks. helsestasjon, fastlege eller ammehjelpen. Det er da lurt å ta kontakt tidlig, dersom du føler at ammingen ikke helt går som den skal.

Gratis ebok: [Last ned ebok med gode babyøvelser](#) som kan hjelpe den motoriske utviklingen til babyen.

Antibiotika



De fleste er kanskje nå klar over påvirkningen antibiotika har på tarmfloraen. Det finnes en rekke studier som antyder en negativ langtidseffekt ved bruk av antibiotika. I konvensjonell kjøttproduksjon brukes antibiotika også for å få kyrne til å vokse raskere og bli fetere. Det finnes også noen antydninger at antibiotika kan være en medvirkende årsak til fedme blant barn. ([8](#), [9](#)) Det ser også ut til å være en viss økt risiko for fedme blant barn som er født via keisersnitt. ([9](#), [10](#)). Sannsynligvis er dette grunnet at barn født med keisersnitt ikke blir "smittet" av mors vaginale bakterier. Endringer av bakteriefloraen kan også være relatert til autoimmune sykdommer. En nyere studie fant en sammenheng mellom bruk av antibiotika og utviklingen av artritt blant barn ([11](#)). Vi vet fremdeles ikke nok om dette, men studier viser at over 50% av antibiotikaen som gis til barn for luftveisinfeksjoner ikke har noen effekt ([12](#), [13](#)). Det er derfor fornuftig å unngå bruk av antibiotika med mindre det er høyst nødvendig. Antibiotika har helt klart vært en av de viktigste oppdagelsene for folkehelsen, men ved å kun bruke det når det virkelig trengs vil vi kunne unngå en rekke uheldige konsekvenser som vi kanskje ikke helt forstår ennå.

Probiotika



Men det er også en rekke andre faktorer som kan endre tarmfloraen til babyen. Probiotika kan også endre tarmfloraen, bør dette da unngås? Vitenskapskomiteen har anbefalt at barn under 1 år i utgangspunktet ikke regelmessig bør få probiotisk tilskudd , da vi foreløpig ikke vet langtidseffekten av tilskudd av en enkelt bakteriekultur over lengre tid. Dette er bakgrunnen for at morsmelkerstatning og grøt med probiotika ikke er tilgjengelig for salg i Norge. ([14](#))

Det er også mye om probiotika vi ikke vet. Noen studier har vist at yoghurt kan gi bedre helse og lengre levealder. Flere studier har vist effekt av tilskudd av spesifikke bakteriestammer ved behandling og forebygging av magebesvær og diare ([15](#)), eksem ([16](#)), og i tillegg redusere risikoen for luftveisinfeksjoner ([17](#)) som f.eks. influensa.

Men alt dette er egentlig bare små glimt av den totale potensielle effekten av å mate og dyrke et bredt økosystem av bakterier i tarmen. Probiotiske tilskudd kan absolutt være effektivt, men det er vanskelig å vite hvilke bakteriestammer

og hvor mye som er ideelt. En ting vi ihvertfall kan si helt sikkert, er at å spise et sunt kosthold sannsynligvis vil fore opp de gode bakteriene og sørge for en god tarmflora (18) . I tillegg kan det føre til at du blir mer "fysen" på den sunne maten (som forer de gode tarmbakteriene dine) (19) og du vil kunne få bedre næringsopptak fra denne maten.



Av alle de mange milliarder cellene i menneskekroppen, er 90% av disse bakterier. Derfor må vi spille på lag med disse og mate dem med nyttige næringsstoffer. Da vil bakteriene hjelpe oss til å få bedre helse!

Få hjelp: Har dere problemer med amming og ønsker en vurdering av ammeteknikk og barnets sugeteknikk, kan du [bestille time til Kiropraktor Therese Aarsæther](#).