



# Analysrapport Läckande Tarm

Dummy Persson

Dummy Persson

10/29/2021

Läckande Tarm

TBL15J84-A500



# Ditt resultat

## Läckande tarm

### Zonulin

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Zonulin	56	ng/ml	< 55	

Zonulin är ett protein som modulerar permeabiliteten i de så kallade "Tight Junctions" i tarmslemhinnan. Detta sker för att näringsämnen och andra molekyler ska kunna passera. Vid genomsläpplig tarm öppnas dessa Tight Junctions för mycket och större proteinmolekyler som normalt sett inte ska släppas igenom kan passera.

Förhöjda nivåer är förknippade med en ökad tarmpermeabilitet. Låga nivåer indikerar en stabil och tät tarmslemhinna. Ökad tarmpermeabilitet kan orsaka inflammatoriska slemhinnereaktioner och sensibiliseringar. Ökade värden mäts ofta hos patienter med celiaki, diabetes typ 1 eller många andra autoimmuna sjukdomar.

### Vid förhöjda zonulinvärden rekommenderas följande:

- A) Intag av bredspektrum probiotika som stöttar mikrofloran och direkt påverkar stabiliseringen av "Tight junctions".
- B) Intag av fosfatidylkolin som stärker slemhinnan och på grund av dess höga glutaminnehåll främjar rekonstruktion av tarmepitelet.
- C) Intag av humussyror som täcker slemhinnan som en film som passivt minskar tarmslemhinnans permeabilitet. Dessutom främjar humussyror slemhinneproduktionen och neutraliserar toxiner.



## Genomsläpplig tarm och dess betydelse

En väl fungerande absorberingsförmåga i tarmen är avgörande för att försörja kroppen med näring. Å andra sidan skyddar tarmslemhinnan kroppen från patogena bakterier, föroreningar etc. Därför är en kontrollerad permeabilitet i tarmarna av stor betydelse för vår hälsa.

Om tarmpermeabiliteten ökar, passerar större mängder ämnen in i cirkulationssystemet. Den ökade mängden patogena ämnen har en negativ effekt på kroppen. Konsekvensen av detta blir en massiv reaktion av immunsystemet mot dessa ämnen: För det första är tarmslemhinnan infekterad, vilket på sikt leder till skador på tarmslemhinnan, vilket ökar tarmens permeabilitet ytterligare och en ond cirkel initieras.

Dessutom finns det andra immunologiska reaktioner: Om immunsystemet kämpar mot ofarliga livsmedelskomponenter, som passerar in i kroppen på grund av den "läckande tarmen", kan detta leda till matallergier eller matintoleranser och fler besvär kommer att uppstå med tiden. Patienter med "läckande tarm" kan på sikt producera antikroppar, som länkar till kroppens egna organer och plötsligt börjar kroppen slåss mot sig själv. Enkelt förklarat betyder det att en genomsläpplig tarm kan orsaka autoimmuna sjukdomar och detta har bevisats i studier för bland annat diabetes typ 1, multipel skleros och reumatoid artrit. Man kan bara anta att en genomsläpplig tarm kan vara en (bidragande) orsak till många flera sjukdomar.

## Bakomliggande orsaker till en ökad tarmpermeabilitet

Först och främst påverkar olika tarmsjukdomar tarmens permeabilitet. Sjukdomar såsom Chrohns och ulcerös kolit leder alltid till en ökad permeabilitet. Även celiaki och olika typer av intoleranser såsom laktos, fruktos m.fl. påverkar tarmpermeabiliteten. Även exokrin bukspottkörtelbrist (brist på enzymer för nedbrytning av mat) skadar tarmslemhinnan och ökar dess permeabiliteten. Vidare kan infektioner, tarmfloraobalans, toxiner samt fysisk och psykisk stress påverka tarmslemhinnans permeabilitet på grund av ökningen av stresshormoner och signalsubstanser (CRH och noradrenalin).

## Orsaker till en genomsläpplig tarm kan vara:

- Inflammatoriska tarmsjukdomar
- Celiaki
- Intoleranser / matintoleranser
- Bristfällig pankreas funktion
- Låga värden sekretoriskt IgA
- Psykisk och fysisk stress
- Infektioner och felaktig tarmkolonisering (parasiter, bakterier, virus och jästsvampar)
- Alkohol
- Läkemedel
- Tungmetaller
- Oxidativ stress



## Hur kan du använda resultatet

5-R är ett behandlingsprotokoll som utvecklats av Institute for Functional Medicine i USA för att återställa den gastrointestinala hälsan och andra problem som har sitt ursprung därifrån. Om du har några obalanser rekommenderar vi att du följer programmet enligt beskrivningen nedan. Programmet tar oftast mellan 3-8 månader att genomföra.

### 1. Remove – Eliminera

Hitta och uteslut eventuella mikrober, toxiner eller födoämnen som kan störa och uteslut dessa. Exempel på antiseptiska örter är oregano, olivbladsextrakt, kaprylsyra, grapefruktkärnextrakt, vitlök eller berberin.

### 2. Replace – Ersätt

Stötta matsmältningsapparaten med passande matsmältningsstöd. Exempel på matsmältningsstöd är enzymer (proteas, lipas, amylas, laktas osv), saltsyra eller bitterörter såsom gentiana, kanadensisk gulrot, malört, maskros eller ringblomma.

### 3. Reinocculate – Återinför

Balansera tarmfloran med goda tarmbakterier, probiotiska livsmedel och / eller prebiotisk kost eller prebiotika. Välj probiotika enligt de tarmbakterier du ligger lågt på enligt testresultatet. Exempel på prebiotika är betaglukan, inulin, pektin m.fl.

### 4. Repair – Reparera

Stötta tarmslemhinnan. Exempel på ämnen för att stötta tarmslemhinnan är glutamin, aloe vera, vitamin A, essentiella fettsyror, läkemaiva och B-vitaminer. Exempel på ämnen för att stötta immunsystemet är colostrum eller *S. boulardii*.

### 5. Rebalance - Åtgärda livsstil

Balansera livsstilen; se över sömn, stress, träning och kost.

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

