

Analysrapport SIBO

Dummy Persson

Dummy
Persson

10/29/2021

SIBO

5YWM5H-B105



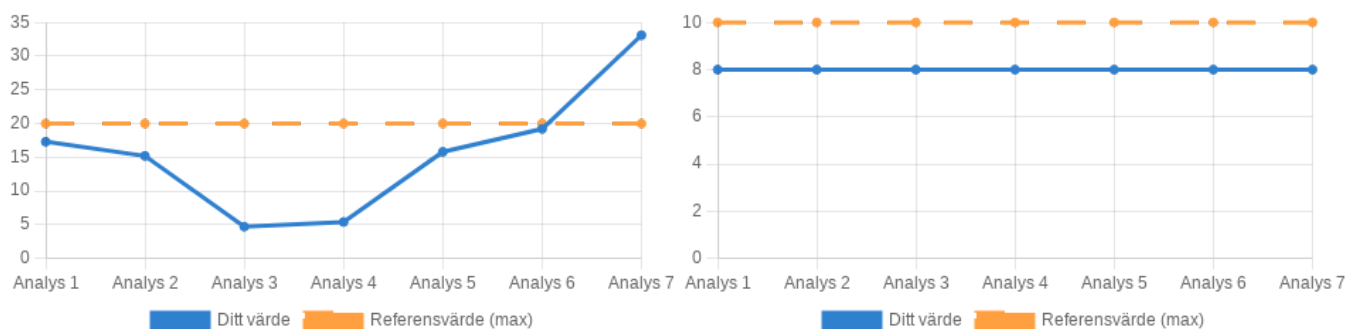
Kort om SIBO

Vårt labb har testat ditt andningsprov för koncentrationen av vätgas och metan för att upptäcka en eventuell överkolonisering av tunntarmen. SIBO kommer från engelskans Small Intestinal Bacterial Overgrowth och betyder att man har en överkolonisering i tunntarmen som normalt inte ska finnas där. Vid SIBO har man mer vätgas och/eller metan i utandningsluften efter att man druckit lösningen med laktulos.

Laktulos kan inte användas av organismen. Det passerar oförändrat till tarmarna, där det bryts ner av den anaeroba floran. Vid SIBO bryts laktulos ned redan i tunntarmen istället. De resulterande gaserna väte, metan och koldioxid samt de kortkedjiga fettsyrorerna (ättiksyra, smörsyra och propionsyra) är ansvariga för olika gastrointestinala besvär. Ökningen av väte eller metankoncentration kan mätas i luften som vi andas.

SIBO är en sekundär sjukdom och kan uppstå till följd av primära besvär i matsmältningsapparaten, lever, gallblåsa och bukspottkörteln. Vissa läkemedel, såsom 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 som vi får i oss oralt.

Ditt testresultat



Om något av dina test-svar överstiger följande värden, indikerar det att du lider av SIBO:

Vätgas över 20 ppm

Metangas över 10 ppm

(ppm = parts per million)



Uppmätta värden

SIBO-Test Vätgas

Namn	Ditt värde	Referensvärde
Analys 1	17.3 ppm	< 20
Analys 2	15.2 ppm	< 20
Analys 3	4.7 ppm	< 20
Analys 4	5.4 ppm	< 20
Analys 5	15.8 ppm	< 20
Analys 6	19.2 ppm	< 20
Analys 7	33.1 ppm	< 20

SIBO-Test Metan

Namn	Ditt värde*	Referensvärde
Analys 1	8 ppm	< 10
Analys 2	8 ppm	< 10
Analys 3	8 ppm	< 10
Analys 4	8 ppm	< 10
Analys 5	8 ppm	< 10
Analys 6	8 ppm	< 10
Analys 7	8 ppm	< 10

*Lägsta uppmätta värde för metan är 8 ppm. Således, visar ditt resultat 8 ppm innebär detta ≤ 8 ppm.

Om något av dina test-svar överstiger följande värden, indikerar det att du lider av SIBO:

Vätgas över 20 ppm

Metangas över 10 ppm

(ppm = parts per million)



Vad kan du själv göra åt en överväxt av SIBO?

För att bekämpa SIBO kan man använda sig av antibiotika (Rifaximin) eller olika örter. Studier har visat att användningen av örter är lika effektiv som antibiotika och med färre biverkningar. Exempel på örter som kan användas är olivbladsextrakt, berberine, oregano eller grapefruktkärnextrakt. Även *Saccharomyces boulardii*, som är en god, icke patogen jästsvamp, har i studier visat att den kan hjälpa till att balansera överväxten. Glutamin (en aminosyra) kan därtill användas för dess antiinflammatoriska effekt samt för att minska tarmpermeabiliteten. Matsmältningsstöd i form av enzymer eller extra saltsyra kan också vara behjälpligt.

Passande kost vid SIBO är för en del personer FOODMAP-dieten. Tänk på att personer med SIBO ofta har svårt att tolerera probiotika och fermenterad mat och bör undvika det så länge SIBO kvarstår och man får obehag av det. Vissa personer med SIBO har även svårt med prebiotika.

Vissa näringsbrister kan uppstå vid SIBO, framför allt brist på vit B12, D, A och E, samt mineralerna järn och kalcium.

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, läkermalva 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.

