Faktadokument

Nutritionsbehandling med pre- eller probiotika tillskott vid en låg FODMAP kost.

Bakgrund
IBS är en funktionell sjukdom som är vanligt förekommande i Sverige med en prevalens på 12,5–15 %. Gastrointestinala symptom och tarmtömningsproblematik är exempel på symptom. Kosten är generellt en viktig del av behandlingen, däribland en låg FODMAP-kost som eliminerar olika typer av fermenterbara kolhydrater som kan reta mag- och tarmkanalen, vilket minskar symptomen. Denna kost har visats minska mängden bifidobakterier i tarmen, dessa är viktiga för tarmhälsan.

Vetenskapliga underlaget
En systematisk litteratursökning genomfördes i databaserna PubMed och Scopus fram till och med den 4/2–21. Två randomiserade kontrollerade studier uppfyllde inklusions- och exklusionskriterier och ligger som grund för detta faktadokument. I båda studierna har tillskott av pre- eller probiotika i kombination med låg FODMAP-kost jämförts med placebo av en låg FODMAP-kost. Studiernas utfallsmått var förändrad förekomst av bifidobakterier. Totalt deltog i båda studierna 150 deltagare med diagnostiserad IBS enligt ROME III. Båda studierna pågick i 4 veckor.

Resultaten i de ingående studierna visar att förändringen av bifidobakterier var begränsad. I studien som undersöker effekten av prebiotika B-GOS visas ingen signifikant skillnad för att B-GOS påverkar förekomsten av bifidobakterier (-0,13 log10 celler/g torr vikt). I studien som undersöker effekten av probiotika ökade förekomsten av bifidobakterier med +0,3 16s rRNA-gener/g med statistisk signifikans. Resultatet i de ingående studierna går åt olika håll. Däremot kunde gastrointestinala symptom lindras i båda studierna. Bedömning av tillförlitlighet gjordes enligt GRADE. Den sammanvägda bedömningen av resultatet var låg tillförlitlighet (++).

Kostrekommendation
Det finns begränsat underlag för att kunna rekommendera pre- eller probiotika i syfte att öka förekomsten av bifidobakterier vid låg FODMAP-kost. Fler studier krävs för att kunna bedöma dessa tillskott enskilt. Det finns lite underlag för att rekommendera prebiotika B-GOS eller probiotika vid låg FODMAP-kost för personer med IBS, men avrådan behöver inte göras.

Slutsats
Det finns i dagsläget låg evidens (++) för att rekommendera pre- eller probiotika i syfte att öka halten bifidobakterier i tarmen. Däremot kan det ge symtomlindring för vissa.

Gabriella Jirner & Maja Sandberg
Examensarbete i klinisk nutrition, 210401

Sahlgrenska akademin vid
Göteborgs universitet
Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition
Dietistprogrammet/Examensarbete

Referenser

Jirner G, Sandberg M. Kan tillskott av pre- eller probiotika öka förekomsten av bifidobakterier hos personer med IBS som äter låg FODMAP kost? - En systematisk översikt om effekten av pre- och probiotika på Bifidobakterier vid en låg FODMAP kost. . Göteborg: Göteborgs universitet; 2021.

Wilson B, Rossi M, Kanno T, Parkes G. C, Anderson S, Mason A. J, et al. β-Galactooligosaccharide in Conjunction With Low FODMAP Diet Improves Irritable Bowel Syndrome Symptoms but Reduces Fecal Bifidobacteria. Am J Gastroenterol. 2020;115(6): 906–915

Staudacher H. M, Lomer M. C, Farquharson F. M, Louis P, Fava F, Franciosi E, et al. A Diet Low in FODMAPs Reduces Symptoms in Patients With Irritable Bowel Syndrome and A Probiotic Restores Bifidobacterium Species: A Randomized Controlled Trial. Gastroenterology. 2017;153(4): 936–947

Sahlgrenska akademin vid
Göteborgs universitet
Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition
Dietistprogrammet/Examensarbete