Faktadokument

Behandling med probiotikatillskott på stress och ångest hos friska vuxna.

Bakgrund

Stress och ångest som generella symtom är något som drabbar många människor men som kan leda till ohälsa om de upplevs under en lång tid. Idag behandlas dessa symptom bland annat genom att göra individuella förändringar i levnadsvanor. Forskning har visat att tarmfloran har en stor betydelse för vår hälsa och att tarmen har en koppling till hjärnan via ”gut-brain axis”. Senare forskning undersöker om probiotika skulle kunna minska stress- och ångestrelaterade symtom via denna koppling.

Vetenskapligt underlag

En systematisk litteratursökning genomfördes i databaserna PubMed och Scopus, vilken genererade 398 träffar. Av dessa valdes tre studier ut för granskning och utgör grunden för dessa rekommendationer. Samtliga studier var randomiserade kontrollerade och dubbel-blindade samt utförda på stressade vuxna individer. Den totala populationen som studerades var 376 individer. Totalt 166 deltagare fick interventionen och 164 deltagare fick placebo. Interventionen i de tre studierna var antingen *Lacticaseibacillus paracasei (Lpc-37®), Lactobacillus plantarum DR7* eller *Lactobacillus plantrum P8*. Både deltagarnas självskattade stress- och ångestnivå (PSS-10, DASS-42) samt deras kortisolnivå studerades.

Resultaten för PSS-10 var inte helt samstämmiga mellan studierna, där endast en av studierna visade signifikant minskade stressnivåer i intervention jämfört med kontroll. För stress och ångest mätt med DASS sågs inga signifikanta resultat. Endast en av studierna kunde visa en signifikant minskning i kortisolnivåer. Detta värde var dock svårt att jämföra med de övriga två studierna.

Resultatens tillförlitlighet

Sammantaget visade resultatet att det finns *låg tillförlitlighet* (++) att supplementering med probiotika möjligen inte kan ge effekt på upplevd stress och ångest samt *mycket låg tillförlitlighet* (+), dvs det går inte att bedöma ifall supplementering med probiotika inte har effekt på stressmarkören kortisol.

Rekommendation

Resultatens tillförlitlighet visar att det inte går att rekommendera probiotikatillskott för behandling av stress och ångest hos friska vuxna. Däremot har inga allvarliga biverkningar av probiotikatillskott hittills rapporterats för vuxna, det finns därmed ingen anledning att avråda från supplementering.

Emma Olsson & Susanna Vallin
Examensarbete i klinisk nutrition
20210331

Sahlgrenska akademin
Göteborgs universitet
Avd. för invärtesmedicin och klinisk nutrition
Dietistprogrammet, examensarbete

Referenser

Chong, H. X., Yusoff, N., Hor, Y. Y., Lew, L. C., Jaafar, M. H., Choi, S. B., Yusoff, M., Wahid, N., Abdullah, M., Zakaria, N., Ong, K. L., Park, Y. H., & Liong, M. T. (2019). Lactobacillus plantarum DR7 alleviates stress and anxiety in adults: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. Beneficial microbes, 10(4), 355–373. https://doi.org/10.3920/BM2018.0135

Lew, L. C., Hor, Y. Y., Yusoff, N., Choi, S. B., Yusoff, M., Roslan, N. S., Ahmad, A., Mohammad, J., Abdullah, M., Zakaria, N., Wahid, N., Sun, Z., Kwok, L. Y., Zhang, H., & Liong, M. T. (2019). Probiotic Lactobacillus plantarum P8 alleviated stress and anxiety while enhancing memory and cognition in stressed adults: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland), 38(5), 2053–2064. https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.09.010

Olsson, E., Vallin, S. (2020). *Kan tillskott av probiotika ha effekt på stress och ångest? : en systematisk översiktsartikel* (Kandidatuppsats). Göteborg: Avdelning för invertesmedicin och för klinisk nutrition. Göteborgs Universitet.

Patterson, E., Griffin, S. M., Ibarra, A., Ellsiepen, E., & Hellhammer, J. (2020). Lacticaseibacillus paracasei Lpc-37® improves psychological and physiological markers of stress and anxiety in healthy adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled and parallel clinical trial (the Sisu study). Neurobiology of stress, 13, 100277. https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2020.100277