

Dummy Persson

SIBO-test

10/29/2021

V1957EWY-SIB

HOLISTIC SIBO-TEST

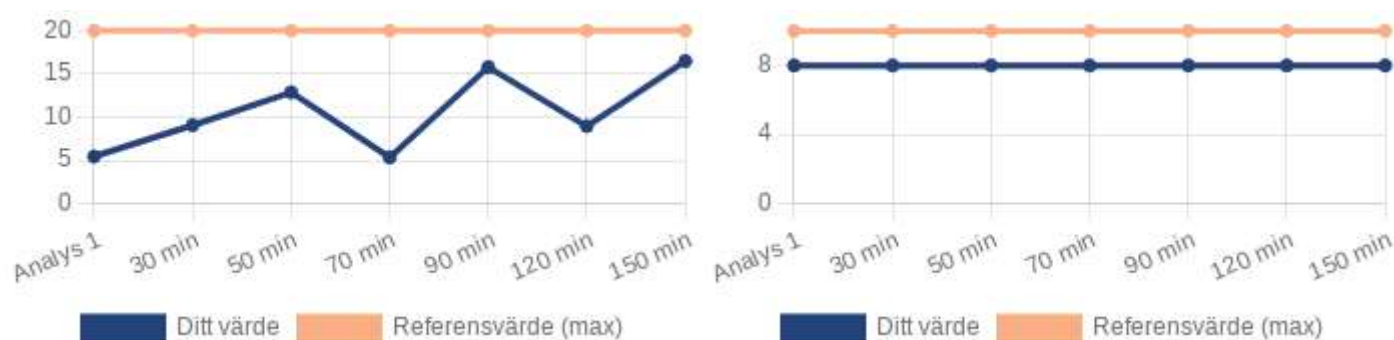
UTANDNINGSPROV



Ditt testresultat - SIBO

Här kommer ditt testresultat som kommer att hjälpa dig att ta nästa steg för din hälsa. Tack för att du valt Holistic Hälsotest.

Efter ditt testresultat ser du våra rekommendationer och råd.



SIBO-test vätgas

Namn	Ditt värde	Referensvärde
Referensprov	5.5 ppm	< 20
30 min	9.1 ppm	< 20
50 min	12.9 ppm	< 20
70 min	5.4 ppm	< 20
90 min	15.8 ppm	< 20
120 min	9 ppm	< 20
150 min	16.5 ppm	< 20

SIBO-test metan

Namn	Ditt värde	Referensvärde
Referensprov	8 ppm	< 10
30 min	8 ppm	< 10
50 min	8 ppm	< 10
70 min	8 ppm	< 10
90 min	8 ppm	< 10
120 min	8 ppm	< 10
150 min	8 ppm	< 10

Förhöjda värden innan intag av laktulos?

Om dina värden är förhöjda vid första referensprovet och sedan sjunker kan det bero på oönskade bakterier i munhålan, matstrupen eller magen, lungsjukdomar, felaktig förberedelse inför testet (rökning, intag av opassande kost osv), andra kolhydratintoleranser, Whipplés sjukdom, fysisk aktivitet innan testet eller ökad rörlighet i tunntarmen.

Vad du själv kan göra åt SIBO

Om du har SIBO rekommenderas du att följa programmet nedan. Börja alltid med att se över din livsstil kring sömn, stress, träning och kost.

Studier har visat att användningen av örter är lika effektiv som antibiotika och med färre biverkningar¹. Exempel på örter som kan användas vid SIBO är: oreganolja, olivbladsextrakt, berberin och vitlök. Även *Saccharomyces boulardii*, som är en god jästsvamp, kan balansera överväxt av bakterier i tunntarmen². Matsmältningsstöd i form av enzymer och saltsyra kan också hjälpa samt motverka att SIBO utvecklas på nytt.

Vid SIBO kan probiotika (tillskott med mjölksyrabakterier), prebiotika (fibertillskott som är näring till de goda bakterierna i tarmen) och fermenterad mat öka mag-tarmbesvären varför dessa bör undvikas så länge det finns symtom på SIBO. Eftersom maten fermenteras av bakterier redan i tunntarmen vid SIBO kan näringsbrister uppstå. Brist på A-, D- och E-vitamin samt vitamin B12, järn och kalcium är vanligt vid SIBO.

Eliminera

För att motverka oönskade mikroorganismer i tunntarmen kan du ta tillskott av oreganolja, olivbladsextrakt, malört, berberin, vitlök och pau d'arco¹. Rensa kosten från socker, snabba kolhydrater, stärkelse och alkohol som kan göda SIBO. Undvik även gluten och mejeriprodukter som kan irritera tarmslemhinnan och belasta matsmältningen. Öka i stället på ovanjordgrönsaker, bär och nyttiga fetter som linfröolja, MCT-olja och Omega-3. I vissa fall kan det ge en snabbare effekt att äta en ketogen kost i 14 dagar, parallellt med att man tar tillskotten mot oönskade mikroorganismer i lägre dos. Sedan inför man grönsaker och långsamma kolhydrater samtidigt som man ökar dosen av tillskotten.

Ersätt

Stötta matsmältningsapparaten med matsmältningsenzymer, saltsyra, bitterörter och mineraler som till exempel zink eftersom zink behövs för bildning av saltsyra och enzymer.

Reparera

Stötta tarmslemhinnan med aminosyran L-glutamin, smörsyra, D3-vitamin, C-vitamin, zink, essentiella fettsyror som Omega-3 och B-vitaminer.

Återinför

Balansera tarmfloran med probiotika och prebiotika.