



Gutfeeling Labs AB, ett företag som är baserat i Lund, har tagit fram GutClear®, som utgörs av ett pulver bestående av bark från magnoliaträdet (*Magnolia officinalis Rehder*) och berberin (*Berberis vulgaris*). *Magnolia officinalis Rehder* kan bidra till en normal tarmfunktion samt en regelbunden tarmtömning och kan påverka bakteriehalten i tunntarmen.

Stress och överväxt av bakterier till tunntarmen (SIBO): Stress är en naturlig del av våra liv och är en funktion som kan mobilisera energi vid speciella behov. Kronisk stress, inte sällan kombinerat med långvarigt intag av magsyranedsättande medicin, men även högt intag av socker, alkohol eller processad mat, kan emellertid leda till en obalanserad mage och förhöjda nivåer av bakterier i tunntarmen. I engelskspråkig litteratur kallas denna överväxt "small intestinal bacterial overgrowth" och förkortas SIBO. SIBO är ingen medicinsk diagnos, utan en förkortning som ofta används för att beskriva denna överväxt av bakterier i tunntarmen.

Nedbrytning av kostfiber sker normalt i tjocktarmen, vars kraftiga slembarriär förhindrar att bakterieinnehållet passerar igenom tarmväggen. Tunntarmen har emellertid inte samma kraftiga slembarriär som tjocktarmen och vid förekomst av stora mängder bakterier i tunntarmen kan bakterierna där orsaka en s.k. läckande tarm, vilket är kopplat till en mängd diffusa besvär (plötslig matintolerans, svårigheter att fokusera eller känna sig mentalt klar, led- och muskelsmär, eksem såsom rosacea, akne, autoimmuna sjukdomar, ångest, depression, irritabilitet, huvudvärk eller migrän, viktuppgång eller svårighet att gå ner i vikt, problem med blodsockerreglering), förutom en uppspänd och öm mage mellan måltiderna (IBS-liknande tillstånd).

Visste du att man ska ha 100 miljoner gånger färre bakterier i tunntarmen än i tjocktarmen?

Tunntarmen kallas ibland för "the little brain" på grund av det stora antal nervceller som förekommer längs tunntarmens vägg. Även en stor del av kroppens immunceller (ca 70%) är belägna längs den genomsläppliga tunntarmen. Biprodukter från bakteriers metabolism kan rubba nerv- och immuncellernas funktion i tunntarmens och orsaka både en orolig mage, inflammation, samt plötslig oförmåga att tolerera mat som tidigare inte innebar några besvär, exempelvis bröd, mjölkprodukter, ägg och fisk.

Ska man öka kostfiberintaget om man har en öm och uppspänd mage mellan måltiderna?

Vid överväxt av bakterier i tunntarmen kan ökat kostfiberintag ge ytterligare näring till dessa bakterierna där och resultera i ännu högre nivåer av bakterier och bakteriella biprodukter samt gas i tunntarmen. Ökat fiberintag vid SIBO kan till och med kan förvärra redan existerande besvär.

Varför GutClear®?

I GutClear® bildar de bioaktiva och bakteriepåverkande komponenterna en geléartad massa från vilken dessa ämnen kontinuerligt kan utsöndras vid passagen igenom tunntarmen. Genom att avlasta tunntarmen kan bakteriell nedbrytning av fibrerna från kosten istället äga rum i tjocktarmen som, till skillnad från tunntarmen, är anpassad för denna nedbrytningsprocess. GutClear® påverkar inte den viktiga bakteriefloran i tjocktarmen.

Antal doser per förpackning: 60 kapslar à 704 mg per kapsel

En kapsel innehåller pulver av:

- 400 mg bark från magnoliaträdet (*Magnolia officinalis* Rehder & E.H.W, Kina)
- 300 mg berberin (*Berberis vulgaris*, Kina)
- 4 mg stabiliseringsmedel (*Kiseldioxid*, E551)

Ingredienser: bark från magnoliaträdet, berberin och Kiseloxid.

Ursprungsland: bark från magnoliaträdet och berberin har sitt ursprung i Kina. Tillverkningen av GutClear® sker i Sverige; se kontaktuppgifter under "Ansvarig tillverkare samt kontaktuppgifter".

Halterna av tungmetaller i GutClear® ligger under samtliga gränsvärden enligt EU:s förordning (EU) 2023/915 för kadmium, kvicksilver, arsenik och bly (<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=CELEX:32023R0915&qid=1683882946390>).

Kapslarna öppnar sig efter passagen igenom magsäck och tolvfingertarm, med effekt i tunntarmen.

Dosering: Börja med 1 kapsel GutClear® som tas 20 minuter före frukost under 10 dagar. Dosen kan ökas till 2 kapslar åt gången. Därefter rekommenderas 1-2 kapslar 1-2 ggr/vecka i 5-10 veckor. Vid begränsad effekt av kapslarna kan detta bero på SIBO tidigt i tarmsystemet, det vill säga redan i tolvfingertarmen. Det rekommenderas då att du drar isär 1 kapsel och tömmer innehållet i ½ glas vatten, rör om och dricker, följt av ett glas vatten. Pulverlösningen verkar redan i tolvfingertarmen, men kan emellertid upplevas som bitter. Detta kan avhjälpas med 1-2 klunkar kaffe, te, eller klar juice direkt intag. Vid behov, öka till 2 kapslar (öppnade och upplösta i ½ glas vatten) 20 minuter före frukost under 10 dagar, därefter 1-2 öppnade kapslar 1-2 ggr/vecka i 5-10 veckor. Observera att denna lösning kan smaka ganska bittert.

Bra att veta: Vid enstaka tillfällen har lättare känningar från övre delen av magen, övergående trötthet och/eller huvudvärk observerats, vilket anses som en övergående reaktion på fragment av bakterier på väg ut från tunntarmen (Herxheimers reaktion). Det går vid dessa tillfällen bra att ta en paus på 1-2 dagar och därefter börja med 1 kapsel igen, för att därefter öka till max 2 kapslar åt gången dagligen.

Lindriga besvär i form av övergående ökad gasavgång kan förekomma, vilket får anses som ett "kvitto" på att kostfibrerna har anlänt till tjocktarmen, där dessa fibrer under normala förhållanden bryts ned (till skillnad från vid SIBO) och med gasproduktion till följd.

Intag av mjölksyrade produkter (surkål, kimchi, kombucha, yoghurt, kefir, etc), eller kosttillskott innehållande mjölksyrabakterier på samma gång som intag av GutClear® kan leda till minskad effekt. Matprodukter eller kosttillskott innehållande mjölksyrabakterier kan med fördel tas exempelvis på eftermiddagen och kvällen de dagar du tar GutClear®.

Försiktighet / kontraindikationer:

- GutClear® ska inte tas vid överkänslighet mot magnoliabark och berberin.
- Konsultera alltid din läkare eller annan kvalificerad vårdgivare innan du börjar använda kosttillskott.

- **GutClear®** ska inte tas vid graviditet eller amning.
- **GutClear®** ska inte tas vid bortopererad tjocktarm.
- **GutClear®** är inte rekommenderat för barn under 12 år.

Förvaring: Torrt i rumstemperatur och oåtkomligt för barn.

GutClear® är ett kosttillskott och ersätter inte en allsidig kost.

Ansvarig tillverkare samt kontaktuppgifter vid frågor:

Gutfeeling Labs AB, Scheelevägen 2, 223 81 Lund, www.gutfeelinglabs.se, e-post: info@gutfeelinglabs.se

Några tips avseende vad du kan göra för att undvika tarmbesvär efter avslutad omgång med GutClear®:

A. Botaniska produkter

1. Prova att ta en underhållsdos med GutClear® 1-2 gånger i veckan i 5-10 veckor.
2. Prova nedanstående botaniska produkter med eller utan GutClear®:

Allicin

Neem

Grapefruktkärneextrakt

Pau d'Arco

Svart valnöt

Sanguinarin

Thymol

B. Läkemedel

Xifaxan®

Detta är ett antibiotikum som speciellt är utvecklat för att minska bakterier i tunntarmen. Detta kan endast förskrivas av läkare och kostar ca 2600 SEK.

Prova, om möjligt (konferera med din doktor), att ersätta långverkande syranedsättande medicinering med exempelvis Samarin® vid behov (exempelvis mellan måltider), samt Gaviscon® vid halsbränna. Observera att möjlig rebound-effekt (dvs. ökad syrasekretion) kan uppstå efter paus med långverkande syranedsättande medicinering, vilket ibland kan leda till övergående förvärrade gastrit-symtom. Normala magsyranivåer i magsäcken i samband med måltid innebär att maten då kan steriliseras och risken för SIBO därigenom kraftigt minska.

C. Ytterligare råd

Prova att dricka ½ glas vatten innehållande 1 tesked *äppelcidervinäger* ca 20 min före lunch och/eller middag.

Du kan stötta läkningen av tunntarmen efter du tagit antimikrobiella produkter genom att ta glutamin, omega 3, kollagen och zink i efterförloppet.

Försök undvik att äta mellan huvudmålen (*inga mellanmål*), däremot går kaffe och te av ingefära, maskros, gentianarot och malört mellan måltiderna. Faktiskt så anses kaffe ha en av de starkaste stimulerande effekterna av tarmmotoriken (migrerande motoriska komplexet; MMC). Prova kaffe efter måltid (koffeinfritt till kvällen om din sömn påverkas av koffein), men även mellan måltiderna.

Fasta anses ha en ännu starkare och mer direkt påverkan på MMC än kaffe. Prova exempelvis periodisk eller intermittent *fasta* (exempelvis hoppa över frukost)

Inför regelbunden *motion* (promenad, lätt jogging, work-out)

Stresskontroll; *mindfulness* (försök göra dagens sysslor på ett lugnt och ordnat sätt; en sak åt gången)

Promenader i naturen ("*förundranseffekten*")

Andningsövningar då och då under dagen (andas in under 4 sekunder, håll andan under 4 sekunder, andas ut under 4 sekunder).

Detta kan låta flummigt men forskning har visat att genom att kombinera leende, andning, skratt och nynnande kan du effektivt stimulera vagusnerven, vilket bidrar till lugn, bättre matsmältning (MMC), ökad hjärtfrekvensvariabilitet och minskad stress.

Vid förstoppning, prova att stötta tarmen med torkade aprikoser, katrinplommon, äpplen, bär, kiwi och liknande, samt de åtgärder som du vet funkar för dig.

Försök att begränsa intaget av alkohol till 10 enheter i veckan (enligt aktuella rekommendationer från svenska Folkhälsomyndigheten)

Prova låg FODMAP: spenat, zucchini, grönkål, bönor, morötter, potatis, sötpotatis, gurka, paprika, aubergine, apelsiner, bananer, bär, kött, fisk, skaldjur, kyckling, ägg.

För den intresserade: Om du skulle vilja läsa mer om hur stress kan påverka mag-tarmsystemet, läs gärna de vetenskapliga referenserna i punkt 1-3 nedan. Referenserna i punkt 4 och 5 handlar om dosering och intag av magnoliabark.

1. Wang, Shao-Xuan and Wu, Wan-Chun. "Effects of psychological stress on small intestinal motility and bacteria and mucosa in mice." *World J Gastroenterol.* 2005;11(13):2016-2021. doi:10.3748/wjg.v11.i13.2016
2. Chander Roland, Bani et al. "A Prospective Evaluation of Ileocecal Valve Dysfunction and Intestinal Motility Derangements in Small Intestinal Bacterial Overgrowth." *Digestive diseases and sciences* vol. 62,12 (2017): 3525-3535. doi:10.1007/s10620-017-4726-4
3. Jacobs, C et al. "Dysmotility and proton pump inhibitor use are independent risk factors for small intestinal bacterial and/or fungal overgrowth." *Alimentary pharmacology & therapeutics* vol. 37,11 (2013): 1103-11. doi:10.1111/apt.12304
4. Sarrica, Andrea et al. "Safety and Toxicology of Magnolol and Honokiol." *Planta medica* vol. 84,16 (2018): 1151-1164. doi:10.1055/a-0642-1966
5. Poivre, Mélanie, and Pierre Duez. "Biological activity and toxicity of the Chinese herb *Magnolia officinalis* Rehder & E. Wilson (Houpo) and its constituents." *Journal of Zhejiang University. Science. B* vol. 18,3 (2017): 194-214. doi:10.1631/jzus.B1600299

Varumärket **GutClear®** är registrerat hos Patent och Registreringsverket, nr 616571.
GS1 nr (streckkod). 7 350134 180011