



Walter Fischer

Aktuellt: Har tillsammans med sin tvillingbror Hans Fischer tagit fram ett nytt urintest för SIBO och läckande tarm.

Yrke: Neurokirurg, docent i neurovetenskap vid Lunds universitet och forskare.

Ålder: 62 år.

Brinner för: Att hjälpa människor till ett friskt åldrande.

Det här gör han själv för att få ett friskt åldrande: Börjar varje dag med att jogga 2-7 km. Dricker bara kaffe och vatten till frukost ("tunntarmen behöver vila från mat"). Tar kosttillskott i form av B- och D-vitaminer samt omega-3.

SIBO & läckande tarm

"Det viktiga är inte vilka bakterier du har – utan i vilken tarm de sitter"

Tarmfloran är viktig.

– Men det viktigaste är inte vilka bakterier du har, utan i vilken tarm de sitter, säger forskaren och neurokirurgen Walter Fischer, som tillsammans med sin tvillingbror Hans Fischer har tagit fram ett nytt test för SIBO och läckande tarm. Två tillstånd som ofta går hand i hand och som i olika studier har kopplats till en rad kroniska sjukdomar.

Text: **Agneta Trägårdh**
Foto: **iStock**

Det var när Walter Fischer forskade om immunterapi för elakartade hjärntumörer som han fick upp ögonen för hur viktiga tarmbakterierna är för vår hälsa.

Hos ungefär 50 procent av patienterna som fick immunterapi för sin hjärncancer krympte tumören, men för den andra hälften hände ingenting; tumören fortsatte att växa.

– Jag funderade väldigt mycket på varför det var så och vi tittade på flera olika faktorer som mediciner och sociala situationer, men kunde inte hitta något samband.

Studien publicerades i den vetenskapliga tidskriften *Nature Communications* och fick stor uppmärksamhet för att den visade att man kan behandla elakartade hjärntumörer med immunterapi.¹

– Vi diskuterade också i studien varför immunterapin bara fungerade för vissa patienter.

En kort tid efteråt kom en ny studie som visade att effekten av immunterapi mot cancer ökar om det finns vissa bakterier i tarmfloran, speciellt bakterien Akkermansia.²

– Då började jag förstå hur viktig tarmfloran är, berättar Walter, som gick till sin bror Hans, mikrobiologen som hade forskat om tarmflora i många år och bland annat visat att en särskild form av tjocktarmsinflammation hänger ihop med låga nivåer av just Akkermansia.

– Jag sa till honom att vi måste starta ett laboratorium och börja titta närmare på tarmfloran.

De båda bröderna grundade Gutfeeling Labs i Lund och började undersöka hur man skulle kunna öka de goda bakterierna för att optimera tarmfloran.



En tid därefter drabbades Hans av olika hälsoproblem som högt blodtryck, hjärndimma, hjärtrusningar och överkänslighet mot viss mat – till slut kunde han knappt äta någonting alls. Dessutom fick han grön starr (glaukom) som beror på för högt ögontryck.

– Han fungerade inte på jobbet, det var förfärligt att se honom må så dåligt, berättar Walter. Och den lokala sjukvården kunde inte hjälpa honom. Jag vet ju själv hur det kan vara om man får en patient med så många olika diffusa symtom, man fokuserar på det viktigaste. Här var det blodtrycket och hjärtrusningarna som han fick medicin för. Men det andra – hjärndimman, muskelsvärken, födoämnesöverkänsligheten – det fick någon annan ta hand om.

Först när Hans Fischer kom i kontakt med en naturläkare fick han beskedet att han hade för mycket bakterier i tunntarmen.

– Han kom hem och berättade det för mig, vilket var lite konstigt för bara några dagar innan hade jag fått ett mejl från en person som frågade om vi forskade på SIBO, berättar Walter. Jag undrade vad det var och svarade ”nej, det gör vi inte, tack

”Alla vet vad typ 2-diabetes och kroniskt trötthetssyndrom är, men få frågar om de underliggande orsakerna.”

”Har du bakterier i tunntarmen så bildas det gas och då blåser tunntarmen upp sig, man får ballongmage. Luften kan tryckas upp i magsäcken och diafragman så att man får reflux – det är ett vanligt symtom. Då tar man kanske syradämpande medel för att bli av med de sura uppstötningarna, vilket bara förvärrar tillståndet eftersom brist på saltsyra är en av orsakerna till SIBO.”

och hej då” ungefär. Men nu började vi titta på SIBO och såg att det faktiskt finns som begrepp; *Small Intestinal Bacterial Overgrowth*, bakterieöverväxt i tunntarmen. Trots att jag har suttit på många läkarmottagningar i mitt liv, hade jag aldrig tidigare hört talas om det.

De båda bröderna började läsa på.

– Det fanns en hel del vetenskapliga artiklar i PubMed (en kostnadsfri databas för medicinska och biomedicinska vetenskapliga artiklar som drivs av USA:s nationella medicinska bibliotek) och det blev ett rejält uppvaknande för oss.

Symtom på SIBO kan bland annat vara öm och svullen mage mellan måltider, när magsäcken släpper ut kymus, det vållingliknande, halvt nerbrutna maginnehållet, till tunntarmen.

– Har du för mycket bakterier i tunntarmen så bildas det gaser när bakterierna bryter ner kolhydrater i maten, och då blåser tunntarmen upp sig, man får ballongmage. Luften kan tryckas upp i magsäcken och diafragman så att man får reflux – det är ett vanligt symtom.

Då tar man kanske syradämpande medel för att bli av med de sura uppstötningarna, vilket bara förvärrar tillståndet eftersom brist på saltsyra i magsäcken är en av orsakerna till SIBO.

Flera studier visar en koppling mellan SIBO och läckande tarm.^{3,4}

Läckande tarm kan ge mer diffusa symtom som inflammation, trötthet, hjärndimma, koncentrationssvårigheter och kopplas i studier till flera olika kroniska sjukdomar.^{5,6}

– Alla vet vad typ 2-diabetes och kroniskt trötthetssyndrom är, men få frågar om de underliggande orsakerna, säger Walter. Det finns dokumenterade samband mellan läckande tarm och typ 2-diabetes. Tillståndet kopplas även till andra autoimmuna sjukdomar och det metabola syndromet. Det finns också studier som pekar mot att det skulle kunna leda till degenerativa sjukdomar som alzheimer och parkinson.⁷

SIBO

(Small Intestinal Bacterial Overgrowth) innebär en onormal mängd bakterier i tunntarmen. Det leder till jäsnings av föda, gasbildning, inflammation och ibland näringsbrist.

DET FINNS TRE VARIANTER AV SIBO:

- **Väteproducerande SIBO (H₂-SIBO):** Vanligast; ger ofta diarrédominans.
- **Metanproducerande SIBO (IBS-C/IMO):** Orsakas av metanogener och ger ofta förstoppningsdominerade symtom.
- **Vätessulfidproducerande SIBO (H₂S-SIBO):** Nyare identifierad variant; associerad med svår diarré och upplåsthet. Den här varianten går ännu inte att mäta i Sverige, men ett nytt test har utvecklats i USA och kommer förhoppningsvis till Sverige så snart det har utvärderats.

Dessutom finns **SIFO** (Small Intestinal Fungal Overgrowth), överväxt av svamp i tunntarmen, ofta candidasvamp. Ett tillstånd som ser liknande symtom som vid SIBO, men med mer sötsug.

SYMPTOM VID SIBO

- Upplåsthet och gaser
- Diarré eller förstoppning (eller växlande)
- Buksmärtor, magknip
- Illamående
- Näringsbrist (t.ex. B12, järn, fettlösliga vitaminer)
- Viktnedgång eller oförklarlig trötthet

Det finns flera orsaker till SIBO, men enligt Walter Fischer är kronisk stress den största grundläggande orsaken.

– Vi utsätts ju för kronisk stress hela tiden, det omfattar mycket av vad det är att leva. Det handlar om att hantera den på rätt sätt. Jag brukar säga att man ska agera och inte reagera. Att bli uppstressad eller ilskan är inte gynnsamt för någon, inte heller för tarmarna. När det sympatiska nervsystemet drar i gång kostar det mycket för mag- och tarmsystemet.

FUNMEDS HÄLSOANALYSER

TA REDA PÅ VAD DIN KROPP FÖRSÖKER BERÄTTA

Våra hälsoanalyser kan hitta det som missats och ge insikter för livet.

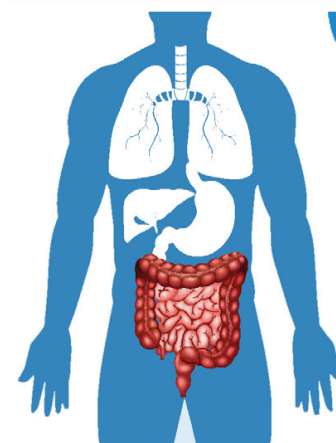
Välj bland 6 avancerade tester som ger dig unika insikter om din hälsa.

- Resultatsamtal med läkare
- Optimala referensintervall
- Rekommendation om nästa steg

Från 4 690 kr



Läs mer på funmed.se/halsoanalys eller skanna QR-koden

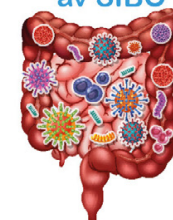


SMALL INTESTINAL BACTERIAL OVERGROWTH (SIBO)

Frisk tarm



Tarm påverkad av SIBO



"Omkring 70 procent av alla kroppens immun-celler i kroppen befinner sig ju just i tunntarmen."

Det sympatiska nervsystemet minskar peristaltiken (de rytmiska och vågliknande sammandragningarna i muskulaturen i mag-tarmkanalen som för maten framåt), vilket leder till att tjock- och tunntarmen arbetar långsammare. Något som i sin tur påverkar ventilen, ileoceckalklaffen, mellan tunntarmen och tjocktarmen så att den inte sluter tätt – och bakterier från tjocktarmen kan komma in i tunntarmen.

Vi har miljontals bakterier i tjocktarmen, men det ska bara finnas små mängder i tunntarmen.⁸

När det börjar läcka bakterier från tjocktarmen till tunntarmen frodas de ungefär som plantorna i ett växthus eftersom det finns en enorm tillgång av näringsämnen där, berättar Walter. Problemet är att tunntarmens vägg inte alls är byggd för att hantera bakterier. Tjocktarmens vägg har dubbla slemskikt och som en lädersäck håller den här kraftiga barriären bakterierna på plats, men tunntarmen har en mycket tunn slemhinna. Har du överväxt av bakterier i tunntarmen så kan de påverka tarmväggen, vilket kan rubba en stor andel av immunförsvaret så att det blir antingen överaktivt eller underaktivt. Omkring 70 procent av alla kroppens immun-celler i kroppen befinner sig ju just i tunntarmen.

SIBO behandlas främst med antibiotika, men återfall är vanliga och ses hos upp till 44 procent inom nio månader.⁹

Det behandlas även med olika kostupplägg och läkemedel som stimulerar tarmens motorik, men där är evidensen svagare.

När det stod klart att Hans Fischer hade SIBO började de båda bröderna forska för att få fram en egen behandlingsmetod.

– Vi experimenterade med olika botaniska produkter i olika koncentrationer. Till slut hittade vi en blandning som verkade bra och Hans testade den på sig själv.

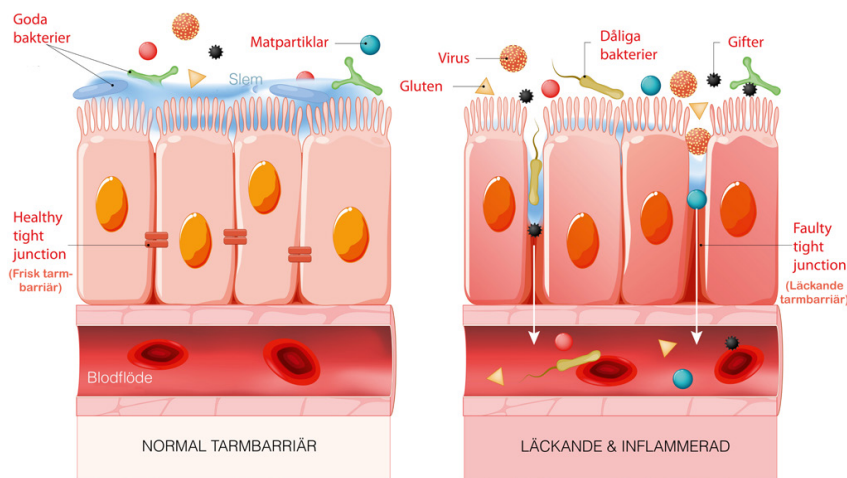
En vecka senare blev han plötsligt yr. Det visade sig att blodtrycket var väldigt lågt, eftersom det hade stabiliserats och effekten av blodtrycksmedicinen därför blev för kraftig. Även trycket i ögat var normalt vid kontroll.

– Han kunde sluta med alla mediciner och mätte prima. Det var väldigt bra för vår självkänsla.

Den nya örtblandningen testades nu även på familj, vänner och bekanta som hade IBS.

– Det finns studier som visar att en stor andel av alla som får diagnosen IBS i själva verket har SIBO. Men det är märkligt nog inget man pratar om. I stället finns det olika behandlingar, till exempel låg-FODMAP-kost. Den hjälper delvis eftersom

LÄCKANDE TARM



När man talar om läckande tarm syftar man i första hand på tunntarmen, där näringsupptaget sker och en skadad barriär kan släppa igenom ämnen som normalt ska stanna i tarmen. Bakterierna skadar och irriterar tarmväggen i tunntarmen, vilket leder till att den läcker. Ungefär som ett väldigt finmaskigt nät, där maskorna töjs ut och blir allt större.

dieten stryper mycket av födan till bakterierna i tunntarmen, men den tar inte bort bakterierna.

En metaanalys från 2018 visar att sannolikheten för en SIBO-diagnos är nästan fem gånger större hos IBS-patienter än hos friska människor.¹⁰

– Nu letar vi efter en ingång där vi kan jämföra vårt preparat med antibiotikabehandling, berättar Walter.

Det finns forskning som visar att användningen av vissa örtpreparat är lika effektivt som antibiotika.¹¹

Om man ska få ordning på sin SIBO och läckande tarm, bör man först, enligt Walter, ha en produkt som minskar bakterierna i tunntarmen.

– Och sedan gärna ta något som hjälper till att tätat tunntarmens vägg. Vi rekommenderar bland annat att man dricker pastöriserad surkålsjuice, den innehåller postbiotika som ytterligare kan minska bakteriemängden samt bidra till att tätat tarmväggen.

Enligt Walter Fischer bör man inte ta probiotika innan tarmen har läkt.

– Läckande tarm är som ett öppet sår som vätskar sig, då ska man inte öka på med bakterier. Men man kan gärna ta extra probiotika när tarmen väl är tät och man har blivit av med sin SIBO.

Den gängse metoden för att upptäcka SIBO har hittills varit att använda ett test som mäter metangas och vätgas i utandningsluft. Genom att dricka en lösning med glukos eller laktulos – kolhydrater som tarmbakterier gillar att äta – och sedan andas ut i provrör med jämna mellanrum, kan man mäta om bakteriegaserna läcker ut under tiden som lösningen passerar genom tunntarmen, vilket är tecken på SIBO.



Den här undersökningsmetoden är dock inte hundra procentig. En sammanställning av studier visade att utandningstest för SIBO ger tillförlitliga svar i 41–62 procent av fallen, vilket innebär att ungefär varannan person med SIBO har ett normalt resultat vid utandningstest.^{12, 13}

Nu finns det ytterligare ett test. Ett urintest som Gutfeeling Labs har tagit fram. Det nya provet är ett kombinerat test för både SIBO och läckande tarm.

– Eftersom vi vet att utandningstest kan ge felaktiga svar började vi fundera på ett test som även identifierar bakterier som inte producerar gas. Vi har använt oss av kurkumin, som av ett brett spektrum av tarmbakterier kan omvandlas till vattenlösliga metaboliter som utsöndras i urinen. Och laktulos, en sockerart som endast kan passera genom en läckande tarmvägg och sedan upptäckas i urinen. Genom att mäta laktulos kombinerat med SIBO-markörer för bakteriemetaboliter i urinen får vi en detaljerad bild av tarmens genomsläpplighet och förekomst av bakterier i tunntarmen med hög tillförlitlighet. Så här långt visar det nya testet i princip att alla personer med läckande tarm även hade höga nivåer av SIBO-markörer.

Det nya urinprovet lanserades i somras och än så länge finns varken jämförande studier med utandningstesterna eller publicerad evidens för hur tillförlitligt det är.

Som neurokirurg jobbade Walter i många år med svåra hjärnskador och maligna hjärntumörer i Sverige, Norge, Danmark och England.

– Om du frågar vad jag brinner för nu är det att hjälpa människor till ett hälsosamt åldrande. Jag tycker att detta

Läckande tarm

Läckande tarm (intestinal hyperpermeabilitet) betyder att tarmens slemhinnebarriär är försvagad och mer genomsläpplig än normalt. Det gör att bakterier, toxiner och ofullständigt nedbrutna molekyler kan passera ut i blodet.

Detta kan bidra till inflammation, aktivering av immunförsvaret och har i flera studier kopplats till utveckling eller försämring av autoimmuna sjukdomar.

SYMPTOM VID LÄCKANDE TARM^{14,35,36,37,38,39}

- Diffusa mag-tarmbesvär (upplåsthet, lös mage)
- Födoämnesintoleranser eller -överkänslighet
- Återkommande inflammationer
- Ledsmärta eller muskelvärk
- Hjärndimma, trötthet
- Hudproblem (t.ex. eksem, akne)

KOPPLINGEN SIBO OCH LÄCKANDE TARM

När bakterier växer till i tunntarmen vid SIBO kan de producera gaser, toxiner och andra biprodukter som irriterar slemhinnan. Detta kan skada de täta cellkontaktarna i tarmväggen och leda till läckande tarm, som innebär att tarmbarriären blir mer genomsläpplig så att tarmens immunförsvår överaktiveras och ämnen kan komma ut i blodet som normalt inte ska vara där. På så sätt kan SIBO både ge symtom i sig och samtidigt bidra till inflammation och autoimmuna processer via en försvagad tarmbarriär.

Probiotika, prebiotika och postbiotika

PROBIOTIKA

Levande nyttiga bakterier som kan hjälpa till att stärka tarmfloran och stötta matsmältningen.

PREBIOTIKA

Fibrer och andra ämnen som fungerar som mat för de goda bakterierna i tarmen.

POSTBIOTIKA

Bioaktiva ämnen som uppstår när probiotiska bakterier bryter ned prebiotika – till exempel enzymer, kortkedjiga fettsyror och andra metaboliter som kan stödja tarmväggens funktion.

område är oerhört spännande och intressant som fenomen. Hur håller man sig frisk, vad ska man göra, tänka, äta – allt det där för att optimera kroppens DNA-reparation, optimera cellernas rengöringsmekanismer (autofagi) och öka mängden av de viktiga mitokondrierna.

– Alla vet att det är viktigt att kolla sitt kolesterol och blodtryck, men ingen pratar om läckande tarm. Jag vågar säga att en läckande tarm inte bidrar till ett hälsosamt åldrande. ■

För referenser, se vår hemsida: tidningenfrisk.se/om-tidningen/referenser/ eller skanna qr-koden för att komma dit. →

