

Probiotika kan forebygge diaré



Omtalt av Marita S. Fønhus

Probiotika forebygger trolig diaré hos barn som går på antibiotika. Færre voksne vil muligens få antibiotika-assosiert diaré når de får probiotika. For eldre er imidlertid resultatene noe mere usikre, slik at mer forskning trengs for å kunne konkludere sikrere. Det viser resultater fra to systematiske oversikter fra Cochrane og én systematisk oversikt fra Travel Medicine and Infectious Disease.

Hva sier forskningen?

I systematiske oversikter samles tilgjengelig forskning. Her oppsummerer vi kort tre systematiske oversikter hvor forfatterne har samlet forskning om og vurdert effekt av å gi probiotika til personer som går på antibiotika.

Sammenliknet med å gi placebo (narremedisin), annen behandling eller ingen probiotika viser resultatene at probiotika:

- trolig fører til at færre **barn** som går på antibiotika får diaré (middels tillit til resultatet)
- muligens fører til at færre **voksne** som går på antibiotika får diaré (liten tillit til resultatet)
- muligens fører til at noen færre **eldre** som går på antibiotika får diaré, men det er usikkerhet knyttet til dette (liten tillit til resultatet)

Vi har kun sett på effekt på utfallet antibiotika-assosiert diaré og kan ikke dermed si noe om andre utfall som livskvalitet og bivirkninger.



Illustrasjon: Colourbox

Tilliten til resultatet angir hvor sannsynlig det er at forskningsresultatet ligger nær den sanne effekt. Jo større tillit, desto sikrere kan vi være på at resultatet ligger nær den sanne effekt.

Resultattabell. Probiotika gitt til personer som går på antibiotika

Resultater: hva skjer?	UTEN probiotika	MED probiotika	Tillit til resultatet
Antibiotika-assosiert diaré hos BARN Blant barn som får probiotika vil trolig færre få diaré mens de går på antibiotika	191 per 1000	88 per 1000 (67 til 116 per 1000)*	⊕⊕⊕○ Middels
Antibiotika-assosiert diaré hos VOKSNE Blant voksne som får probiotika vil muligens færre få diaré mens de går på antibiotika	214 per 1000	135 per 1000 (109 til 163 per 1000)*	⊕⊕○○ Liten
Antibiotika-assosiert diaré hos ELDRE¹ Blant eldre som får probiotika vil muligens noen færre få diaré mens de går på antibiotika. Det er imidlertid usikkerhet knyttet til dette da feilmarginen viser at både færre og flere kan få diaré med probiotika	123 per 1000	107 per 1000 (76 til 153 per 1000)*	⊕⊕○○ Liten ²

* Tallene i parentes viser feilmarginen - et mål på hvor usikkert resultatet er på grunn av tilfeldigheter. ¹Alle var over 65 år, med en gjennomsnittsalder på 77,5 år.

²Vi har vurdert tilliten til resultatet for dette utfallet da oversiktsforfatterne selv ikke har gjort det

Bakgrunn

Hva er probiotika?

Probiotika finnes i meieriprodukter som yoghurt og surmelk eller som kosttilskudd (som Idoform). Lactobacillus (melkesyrebakterier) og Bifidobacterium er de viktigste bakteriestammene man finner i probiotika. Dette er bakterier som finnes naturlig i tarmen, og som antas å ha en helsebringende effekt ved å forsvare mot skadelige bakterier, delta i fordøyelsesprosesser og bidra i utviklingen av immunforsvaret.

Antibiotika og diaré

I tarmen finner vi mer enn 400 typer bakterier som alle er viktige for en normal tarmfunksjon. Antibiotikabruk kan forstyrre balansen av disse bakteriene og man kan få symptomer som løs mage eller diaré. Diaré rammer rundt 11 til 40 prosent av barn som går på bredspektrede antibiotika, og er den hyppigste bivirkningen ved antibiotikabruk. De fleste tilfellene av antibiotika-assosiert diaré er relativt milde og går over av seg selv, men noen får betydelige plager som kraftig diaré og magekramper. Eldre, personer med nedsatt immunforsvar og personer som ligger på sykehus er mer utsatt for alvorlig diaré i forbindelse med antibiotikabruk, men også små barn kan få alvorlig diaré.

Hva er denne informasjonen basert på?

Vi har oppsummert effekt av probiotika for utfallet *antibiotika-assosiert diaré* fra tre ulike systematiske oversikter.

Den ene oversikten (Goldenberg et al. 2015) er en Cochrane-oversikt som omhandler barn. Den er basert på 23 randomiserte kontrollerte studier med til sammen 3938 barn i alderen én måned til 18 år. Lengden på antibiotikakurene varierte, fra tre dager til 30 dager. Hos de barna som fikk probiotika, ble dette gitt sammen med antibiotikakuren. Definisjonen på diaré varierte blant de inkluderte studiene.

Den andre oversikten (Goldenberg et al. 2013) er en Cochrane-oversikt som omhandler voksne og barn. Den er basert på 31 randomiserte kontrollerte studier med til sammen 4492 personer i alle aldre. Vi har kun tatt med analyser gjort for voksne alene (19 studier og 3369 personer) og for utfallet antibiotika-assosiert diaré (meta-analyse 5.11.1). Lengden på antibiotikakurene varierte. Definisjonen på diaré varierte blant de inkluderte studiene.

Den tredje oversikten (Xie et al. 2015) er en systematisk oversikt som omhandler eldre personer over 65 år (med en gjennomsnittsalder på 77,5 år). Den er basert på seks studier med til sammen 3562 personer. Alle var pasienter «inpatients». Lengden på antibiotikakurene varierte, fra fem dager til flere uker. Definisjonen på diaré var jevnt over sammenfallende og var tre eller flere løse avføringer innen 24 timer.

Kilder

Probiotika for barn: Goldenberg JZ, Lytvyn L, Steurich J, Parkin P, Mahant S, Johnston BC. Probiotics for the prevention of pediatric antibiotic-associated diarrhea. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 12. Art. No.: CD004827. DOI: 10.1002/14651858.CD004827.pub4.

Probiotika for voksne: Goldenberg JZ, Ma SSY, Saxton JD, MartzenMR, Vandvik PO, Thorlund K, Guyatt GH, Johnston BC. Probiotics for the prevention of Clostridium difficile-associated diarrhea in adults and children. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 5. Art. No.: CD006095. DOI: 10.1002/14651858.CD006095.pub3

Probiotika for eldre: Xie et al. Probiotics for the prevention of antibiotic-associated diarrhoea in older patients: A systematic review. Travel Medicine and Infectious Disease (2015) 13, 128-134