

Magproblem ger minskad sexlust och dålig självkänsla

53 % av kvinnor med magproblem upplever bristande sexlust (31 % av männen)

51 % säger att de lider av dålig självkänsla (41% av männen)

61 % känner sig ofta oattraktiva (46% av männen)

Magproblem är något som drabbar oerhört många människor. Många lider i det tysta, andra söker hjälp men alltför sällan finner läkaren orsaken till besvären. Nu visar en nyligen genomförd studie att våra magproblem inte bara innebär ett fysiskt lidande utan också har allvarlig inverkan på vår livskvalitet.

Studien bygger på 1104 intervjuer med ett representativt urval svenskar i åldersgruppen 25-50 år*, för att kartlägga svenskars magproblem. Den visar tydligt hur viktigt det är att hålla magen i form. Hälften av alla svenskar har återkommande problem med magen, kvinnor oftare än män. Mer än var tredje kvinna och var fjärde man har problem en till flera gånger per vecka.

Studien visar på en stark koppling mellan magproblem och minskat psykiskt välmående. Det framgår också att kvinnor känner sig mer berörda än män vad gäller den negativa påverkan på livskvaliteten. Hela 53 % av kvinnorna med återkommande magproblem upplever bristande sexlust. 51 % uppger att de lider av dålig självkänsla för männen är motsvarande siffror 31 % och 41 %. Kvinnorna i undersökningen känner sig också oftare oattraktiva på grund av sina magproblem, 61% jämfört med 46 % av männen.

Många lider också av orolig nattsömn, bristande energi samt olust att delta i sociala sammanhang. Ofta leder magproblemen till en minskad lust att motionera. Av kvinnorna är det hela 71 % som inte orkar motionera. Det blir en ond spiral eftersom motion ju är en viktig faktor för att komma tillrätta med magproblemen.

Orsak till magproblem

Brist på mjölksyrebakterier är en ganska vanlig orsak till orolig mage. Mjölksyrebakterier finns naturligt i kroppen och hjälper till att hålla magen i form. Men den som lider av irriterad tarm, diarré, förstoppning eller gaser i magen kan behöva extra tillskott av dessa goda bakterier.

- Det är viktigt för välbefinnandet att ha rätt mängd mjölksyrebakterier i magen och tarmarna. säger Åsa Ljungh, docent och överläkare i medicinsk mikrobiologi vid Lunds universitets sjukhus.

Mer än hälften av Sveriges befolkning har för lite mjölksyrebakterier i magen. Vi äter för lite mat som innehåller bakterierna, t ex syrade grönsaker, surkål, fil- och yoghurt produkter. Det är bra att försöka äta produkter som är rika på mjölksyrebakterier men mängden man får i sig är ofta inte tillräcklig.

- Det krävs t ex flera liter fil och yoghurt om dagen för att få i sig den mängd laktobaciller man behöver om man lider av irriterad tarm. Då är det bra att komplettera med mjölksyretabletter. Dessa ger inga biverkningar och man kan aldrig få i sig för mycket. Det är det fina med ”goda” bakterier, säger Åsa Ljungh.

**Studien är genomförd av analysinstitutet Capacent Epinion, på uppdrag av hälsokoncernen Ferrosan A/S.*

Biform – två miljarder mjölksyrebakterier i en enda tablett

En tablett Biform Balance ger den mängd nyttiga bakterier som krävs för att hålla magen i balans. Den innehåller mjölksyrebakteriestammarna LGG och BB-12. Dessa klassificeras som probiotika tack vare den nyttiga inverkan de har på vår hälsa. Lactobacillus GG (LGG) är världens mest välstuderade mjölksyrebakterie. Dess hälsoeffekter finns dokumenterade i över 347 internationellt publicerade undersökningar. Det unika med denna produkt är bland annat att mjölksyrebakterierna överlever genom hela matsmältningskanalen. Tar man istället de mjölksyrebakterier som traditionellt används i fil och yoghurt, så överlever bara en viss mängd bakterier ända ner till tarmen.

Med en tablett om dagen, får man garanterat tillräcklig mängd probiotiska bakterier, vilket medverkar till en välfungerande mage. Mjölksyrebakterier ger inga biverkningar och man kan aldrig få i sig för mycket tack vare att de existerar som en naturlig del i den normala tarmfloran.

Biform säljs på Apoteket. Pris för 30 st tabletter är 149 kr, ekonomiförpackning med 70 st tabletter 259 kr.

För ytterligare information om studien:
Carina Persson, Business Manager Ferrosan
Telefon: 076 – 199 30 13 E-mail: cper@ferrosan.com

Högupplösta bilder och produktprov:
Rita Platzer Public Relations
Telefon: 08-545 292 50
E-mail: johanna.dunerfeldt@rprr.se

För ytterligare information om probiotika och känsliga magar:
Docent Åsa Ljungh, medicinsk mikrobiologi
Telefon 046-17 32 83 E-mail: asa.ljungh@med.lu.se

