

Den perfekte tarmflora kan måske gøre dig mindre stresset

Af: Irene Berg Petersen, journalist
10. oktober 2012 kl. 03:53

Et studie på forsøgsmus viser, at der kan gemme sig stress- eller antistress-bakterier i din endetarm.

Du kender måske typen. De bliver sjældent stressede, uanset hvor mange opgaver de tager på sig i skolen eller på arbejdet, og uanset hvor mange børn eller fritidsaktiviteter, de har.

Selv er du måske ikke helt så heldig.

Forskellen kan faktisk skyldes noget så pudsigt som forskelle i vores tarmflora. Det antyder et nyt studie på mus fra Københavns Universitet.

»Studiet giver os en grundforskningsmæssig viden om, hvad det er, tarmfloraen kan styre hos os. På længere sigt vil det kunne være med til at vise os, hvad kost betyder for vores tarmflora, og hvad forhold som renlige omgivelser under fødsler betyder,« fortæller professor i forsøgsdyrvidenskab på Institut for Veterinær Sygdomsbiologi, Axel Kornerup Hansen.

I sit studie har han og hans kollegaer mest fokuseret på at finde viden, der kan hjælpe forskere til at lave bedre stressforsøg med mus. Men forsøget fortæller os også, at det er muligt, at der findes bakterier, som kan hjælpe os til at blive mindre følsomme over for stresspåvirkninger.

Stress fik bakterier til at formere sig

Forskergruppen med Axel Kornerup Hansen i spidsen udsatte 14 mus for stress ved at sætte dem ned på en trådbund i stedet for på et fast underlag.

Forskerne tog under forsøget lorteprovver fra musene for at bestemme, hvilke bakterier der dominerede den enkelte mus' tarmflora, og hvordan tarmflora udviklede sig sammenholdt med musens adfærd.

Trådbundsunderlaget fik musenes tarmflora til at ændre sig. En bakterie med navnet *Alistipes* steg nemlig i antal. Det er en bakterie, som er kendt for at forårsage mavesmerter hos mennesker, afledt af en nervøs tyktarm.

Bakterie gjorde mus mindre stressede

Forskerne fandt også en anden meget interessant sammenhæng.

»Dette viser ikke bare, at dyrenes stress-respons ændrer deres tarmflora, men også at tarmfloraen den anden vej har en betydning for, hvor stressede musene bliver,« siger Axel Kornerup Hansen.

De mus, som havde en tarm, der var domineret af en bestemt bakterie, blev nemlig mere stresset end de øvrige mus. Modsat, så havde mus med dominans af endnu en anden bakterie mindre tendens til at blive stressede.

Forsøg kan blive mere effektive

I dag er forskerne ikke i stand til at tage højde for den variation, som musenes tarmflora forårsager, når de laver stressforsøg med dem som forsøgsdyr. Men Axel Kornerup Hansens forskningsresultat er et skridt på vejen til, at den faktor på sigt vil kunne fjernes, når konklusionerne skal drages.

Man vil nemlig muligvis kunne pøde mus, der enten er født bakteriefri eller er rensset med antibiotika, med den ideelle tarmflora. Musene vil således have ens forudsætninger, når forskerne sætter forsøget i gang, hvilket vil give bedre og mere effektive forsøg.

Tarmbakterier er svære at styre

Men det kan ligge langt ude i fremtiden, fortæller Axel Kornerup Hansen.

»Det bliver fastlagt meget tidligt i vores liv, hvilke tarmbakterier, vi kommer til at have, og det er sindssygt svært at lave om på senere.«

Vi får række bakterier [overført fra vores mor under fødslen](#), mens andre kommer til fra miljøet omkring os.

»Når man bliver født, så vil der i det tidlige forløb induceres 'oral tolerance'. Det vil sige, at immunsystemet lærer at tolerere de bakterier, som værten skal leve med resten af livet,« siger Axel Kornerup Hansen og fortsætter:

»Bakterier, som ikke bliver lagt ind på 'computeren' i dette tidlige liv, bliver mødt med et kraftigt immunrespons senere hen, der gør, at de har svært ved at være i tarmen. Så de bakterier, der ved en senere podning er nye, vil få smidt en masse antistoffer i hovedet, mens de som immunsystemet har lært at tolerere også rent faktisk bliver tolereret.«

Den mekanisme gælder også mennesker, mus og pattedyr i det hele taget.

Tarmflora vender tilbage til udgangspunktet

Mus har vist sig at være mest modtagelige over for tarmbakterier, når de er tre uger gamle. Derfor har forskere forsøgt at indpode dem med udvalgte bakterier på netop dette tidspunkt.

Problemet er, at selvom podningen i første omgang lykkes, så vender mange af musene efter et kort stykke tid tilbage til den tarmflora, som de oprindeligt havde.

Derfor skal du altså ikke vente på, at videnskaben stiller op med en stikpillekur mod stress lige med det samme. Der er lang vej igen.

URL: <http://videnskab.dk/krop-sundhed/den-perfekte-tarmflora-kan-maske-gore-dig-mindre-stresset>

© Ophavsretten tilhører Videnskab.dk