



Magrapporten[®]

2017



Innehållsförteckning

- 4 Introduktion och råd för en lugnare mage och tarm
- 9 Undersökningens viktigaste resultat
- 19 Undersökningen "Unga Kvinnors Magkänsla"
- 27 Min väg tillbaka till livet – krönika av Sofia
"PT-Fia" Ståhl
- 33 Tarmfloras och maghälsans betydelse
för vårt välmående
- 39 Matsmältningen – vårt inre ekosystem
- 45 Snabba fakta om laktosintolerans och IBS
- 55 Vanliga mag- och tarmproblem och vad du
kan göra åt dem
- 61 Tips för en lugnare mage och tarm
- 67 Forskning, utveckling och framtidens produkter
- 74 Sammanfattning
- 75 Referenser

Introduktion och råd för en lugnare mage och tarm

2013 tog Valio fram Magrapporten® för första gången. Då uppgav 30 % att de haft problem med magen under det senaste året, och de trodde själva att främsta orsaken var stress och att det vanligaste botemedlet var att äta medicin. När Magrapporten® 2017 nu presenteras står det klart att uppfattning inte förändrats. Stress som orsak och medicin som botemedel är fortfarande den rådande bilden. Däremot kan vi se en tydlig ökning av svenskars magproblem – hela 34 % uppger nu att de haft problem med magen det senaste året. Den största ökningen har skett bland kvinnor där 41 % uppger att de upplevt magproblem. En ökning med 7 procentenheter sedan undersökningen 2013.

Valio arbetar ständigt med att utveckla produkter som bidrar till människors välmående och balans i livet. Magrapporten® genomförs för att återkommande mäta maghälsan bland Sveriges befolkning. Men också för att öka medvetenheten kring de magproblem som människor i Sverige lider av. Rapporten innehåller också en hel del information och tips på vad man kan göra för att lindra en orolig mage – baserat på vår kunskap och mångårig forskning på området.

Det här är den tredje rapporten om magen från Valio. Vår förhoppning är att den ska bidra till att skapa en tydligare bild av svenskars maghälsa i stort, men även i detalj visa hur utbrett magproblem är och vilka konsekvenser de får i vår vardag. Undersökningen visar bland annat att yngre människor verkar ha större problem med magen än äldre och att kvinnor i större utsträckning än män har magproblem. Att stress är en av de största orsakerna till magproblemen är inte heller nytt men ändå oroväckande.

NÅGRA GENERELLA TIPS FÖR EN LUGNARE MAGE

Det är väldigt vanligt att magen reagerar på stress och brist på motion. Inom vetenskapen pratar man om bukhjärnan. Det innebär (lite förenklat) att hjärnan kan sända signaler till magen och vice versa. Och stressar gör vi alla. Vi kastar i oss maten, äter framför datorn

eller hoppar till och med över maten för att det inte fanns tillräckligt med tid. Vi kanske vaknar sent och hinner inte med frukosten, en snabb kaffe på vägen och springer till bussen för att hinna i tid. När vi väl kommer fram till skolan eller jobbet är vi helt slut. Inte nog med det. När det är dags att gå och lägga sig är vi så stressade att vi har svårt att sova. Och ofta kommer magproblemen som ett brev på posten. Just för att hjärnan och bukhjärnan är så tätt sammanlänkade.

Här kommer några tips för att stressa mindre och motionera mer som kanske kan passa dig:

- Gå av några hållplatser tidigare – och ta en rask promenad den sista biten. För en kort promenad är bättre än ingen promenad.
- Ta trapporna i stället för hissen eller rulltrappan.
- Testa yoga – det kan hjälpa många att stressa av, något som påverkar både hjärnan och bukhjärnan positivt.
- Andningsövningar och mindfulness mår många med magproblem bra av. Ett enkelt sätt för magen och hjärnan att koppla av och få en välbehövad paus. Det finns t.ex. många bra appar för detta, både för

iPhone och Android. Testa dig fram och se vilken app som passar just dig.

- Stressa inte när du går på toaletten i skolan eller på jobbet. Se det som ett avbrott i stressen och unna dig stunden. Och var inte rädd för att bajsa. Det gör vi alla! Och gör vi inte det när vi behöver så kommer magproblemen.
- Försök koppla av minst en timme innan du går och lägger dig. Läs en bra bok, titta på en film du tycker om eller lyssna på lugn musik. Och stäng av din mobil i god tid innan sängdags. Det blåa ljuset från skärmen kan störa sömnen.

Undersökningens viktigaste resultat

MAGRAPPORTEN® 2017

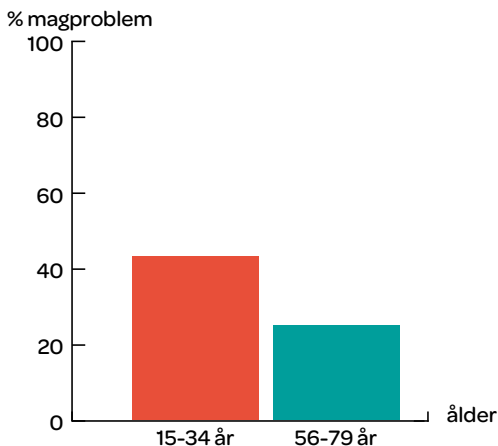
I maj 2017 intervjuade Kantar Sifo totalt 1 209 personer i Sverige i åldrarna 15–79 år om deras maghälsa. De intervjuade ingår i Kantar Sifos slumpmässigt rekryterade webbpanel. En inbjudan med 24 frågor skickades ut och svarsfrekvensen var 58 %. I gruppen som uppger att de har haft problem med magen det senaste året ingår 406 personer. Det är nästan 100 fler än när undersökningen genomfördes 2013. I gruppen som anser att de haft problem under det senaste året och dessutom anser att det har begränsat dem ingår 178 personer. I gruppen som haft problem senaste året och sökt hjälp ingår 227 personer och i gruppen som inte sökt hjälp ingår 179 personer.

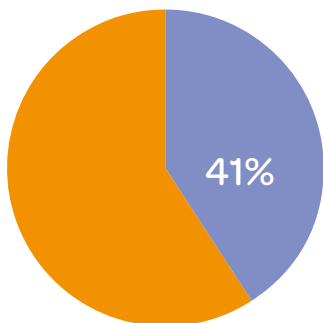
En tredjedel (34 %) av de tillfrågade anser att de har haft problem med magen det senaste året – vilket motsvarar 2,6 miljoner i åldrarna 15–79 år i Sverige.

Unga människor (15–34 år) har mest problem med magen. Bland dem uppger 43 % att de haft problem med magen under det senaste året, medan endast 25 % i den äldre gruppen (56–79 år) uppger detsamma.

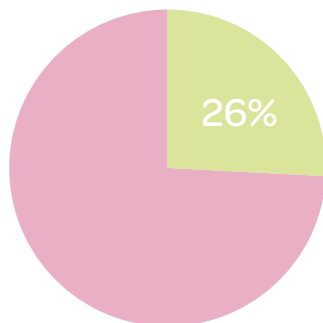
Kvinnor har mer problem än män

Att fler kvinnor än män upplever magproblem framgår tydligt av undersökningen. 41 % av kvinnorna respektive 26 % av männen uppger att de har haft problem med magen under det senaste året. Och framförallt är det unga kvinnor som har störst problem med maghälsan.





Andel kvinnor med magproblem



Andel män med magproblem

Närmare hälften (48 %) av alla kvinnor i åldrarna 15–34 år uppger att de har haft problem med magen det senaste året.

MAGPROBLEMEN ÖKAR – OCH BEGRÄNSAR LIVET

När Valio genomförde Magrapportsundersökningen 2013 uppgav 39 % av de som hade problem med magen att de hade problem en eller flera gånger i veckan. 2017 har den siffran ökat till över hälften (53 %). Av de som har magproblem har alltså mer än varannan problem minst en gång i veckan.

Bland männen ses en extra stor ökning från undersökningen 2013. Då uppgav 26 % av de som led av magproblem att de hade problem med magen en eller flera gånger i veckan. I årets undersökning uppger 48 % av

männen detsamma. Siffran närmar sig alltså kvinnornas som också ökat – från 50 till 55 %.

Magproblemen i Sverige ökar alltså. Likaså ökar känslan av att de begränsar ens vardag. Av de som har problem med magen uppger 43 % att det begränsat dem att göra saker som de vill göra och att det påverkat deras livskvalitet. Återigen är kvinnor överrepresenterade, där svarar 48 % ja på frågan om magproblemen begränsat deras liv. Hos unga kvinnor är siffran ännu högre då mer än varannan (54 %) ung kvinna uppger detsamma. Siffran för männen är 37%. En ökning med 8 procentenheter från undersökningen 2013.

Stress – en vanlig orsak tror de svarande

På frågan om vad de tillfrågade anser vara den främsta orsaken till magproblemen svarar mer än varannan (55%) stress. En tydlig ökning från 2013 där 47 % svarade detsamma. Bland unga är siffran betydligt högre – 68 % av unga kvinnor och 70 % av unga män uppger att stress är det som orsakar deras magproblem.

En fjärdedel (25 %) uppger dåliga matvanor, en femtedel uppger för lite vardagsmotion (20 %) och 21% uppger IBS som orsaker till deras magproblem. 38% av unga kvinnor uppger att deras dåliga matvanor är en orsak till magproblemet.

10 % av männen och 16 % av de unga männen uppger alkoholkonsumtion som något de tror kan vara orsaken till deras magproblem.

Det vanligaste sättet att behandla magproblemen på är, precis som 2013, med medicin. Siffran har dock minskat från 35 % till 29 %. 27 % uppger att de har förbättrat sina matvanor och 24 % uppger att de stressar mindre. Mer än var femte (22 %) väljer, oroväckande nog, att inte göra något alls åt sina magproblem.

Jobbigast – att resa och byta miljö

De värsta situationerna för de som tycker att magproblemen begränsar dem:

- Resa eller byte av miljö 57 %
- Fester och middagar 39 %
- Restaurangbesök 38 %
- Motionera 28 %
- Möten 25 %
- Shopping 23 %
- Sexuellt umgänge 17 %
- Bio eller teater 16 %

Värst är byten av miljö för kvinnor 35–54 år. 67 % av dessa upplever att magproblem begränsat dem i dessa situationer.

Dubbelt så många kvinnor som män uppger att deras magproblem begränsar dem när de ska ha sex (20 % respektive 10 %). För männen är istället magproblemet mer påtagligt under möten. Ett svarsalternativ som 35 % av alla män och 20 % av kvinnorna väljer.

På frågan om vilka konsekvenser magproblemen får svarar 35 % att det känns pinsamt och genant. Var fjärde person (25 %) svarar också att de känner sig oattraktiva och lika många får dåligt självförtroende (25 %) och undviker sociala sammanhang som fester eller biobesök (24 %).

Vanligast – uppblåst mage

De vanligaste problemen bland dem som haft problem det senaste året:

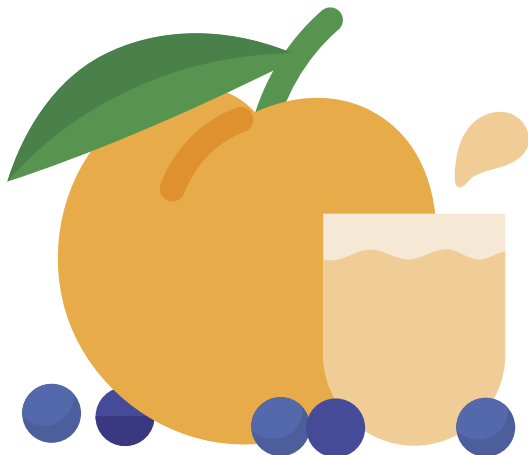
- Uppblåst mage 51 %
- Gaser 45 %
- Magont 39 %
- Diarré 38 %
- Sura uppstötningar eller halsbränna 35 %
- Förstoppning 26 %
- Bullrig mage 24 %

Färre söker hjälp – och fler är missnöjda med hjälpen de får

44 % har inte sökt hjälp för sina magproblem. En ökning från 2013 då 40 % uppgav att de inte sökt hjälp.

Överrepresenterade i denna grupp är män, där 51 % inte har sökt hjälp. Bland anledningarna till att man inte sökt hjälp svarar 30 % att de själva åtgärdat det man tror orsakat magproblemet och att de mår bättre. Hela 22 % svarar att de har lärt sig att leva med problemet och att de ofta eller alltid har ont. Oroväckande är att nästan lika många (21 %) inte tror att det finns något man kan göra för att lindra magproblemen. En ökning från 2013 med 10 procentenheter.

Hos de som har sökt hjälp uppger över hälften (55 %) att de har fått mycket bra eller ganska bra hjälp. Dock anser fortfarande 42 % att hjälpen de fått inte varit tillräcklig. En ökning med 8 procentenheter jämfört med 2013.





PROFESSOR ROBERT BRUMMER UTTALAR SIG OM RESULTATEN

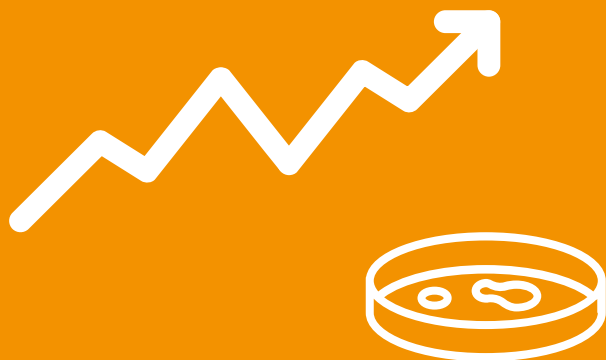
Robert Brummer är professor i gastroenterologi och klinisk nutrition vid Örebro universitet. Han har tagit del av Magrapporten® 2017 och analyserat den. Här nedan kan du läsa hans kommentarer.

I stora drag överensstämmer resultatet med mina förväntningar. Jag är dock lite överraskad att majoriteten inte har haft magproblem under ett år. Men det vi ser och vet är att magproblemen ökar.

Jag är också förvånad över att så många pekar ut stress som orsak. Inom forskningen vet vi att stress spelar stor roll, men det höga resultatet kan också vara ett tecken på att medierna pratar mycket om stress och använder sig av begreppet stressmage i högre utsträckning. Visst kan det vara så att stressen ökar, men jag tror också att det beror på att medvetenheten är större. Många har förstått att stress är en sannolik förklaring till magproblem.

Att kvinnor upplever magproblem i större utsträckning än män är känt sedan tidigare. Förklaringen som forskare brukar ge är att män har färre problem än kvinnor överlag men de söker heller inte hjälp i samma utsträckning. Om de skulle söka vård på samma sätt som kvinnorna gör skulle skillnaden mellan könen vara lite mindre, men kvinnorna skulle fortfarande vara den grupp som har mest magproblem.

Den stora förekomsten av magproblem hos unga kvinnor är alarmerade. Man vet idag att unga kvinnor har mest problem, men också att denna siffra ökar. Jag har en känsla av att problemen också smyger sig allt längre ner i åldrarna. Men detta är än så länge bara en känsla. Samtidigt tror jag att medvetenheten om magproblem och viljan att söka hjälp är högre idag, något som delvis kan förklara ökningen.



UNDERSÖKNINGEN "UNGA KVINNORS MAGKÄNSLA"

De som uppger att de har mest problem med magen är unga kvinnor. För att lyfta denna grupp och deras problem specifikt har vi genomfört en särskild undersökning riktad just mot dem: "Unga kvinnors magkänsla". I undersökningen, som består av 17 frågor och som riktar sig specifikt mot unga kvinnor, har Kantar Sifo intervjuat 216 kvinnor i åldern 16–30 år. Kvinnorna ingår i Kantar Sifos slumpmässigt rekryterade webbpanel och svarsfrekvensen var 49 %. I gruppen som uppger att de haft problem med magen det senaste året ingår 195 personer. I gruppen som anser att de haft problem under det senaste året och som dessutom anser att det har begränsat dem ingår 96 personer.

Den här delen av rapporten kallar vi för "Unga kvinnors magkänsla". I den stora undersökningen intervjuades 359 kvinnor i åldern 15–34 år. Bland dem som upplevde att de haft magproblem under senaste året ingår 154 personer. Den undersökningen kallas i den här delen av rapporten för "Huvudundersökningen". Skillnaden mellan de båda intervjuerna var antalet frågor, att en del svarsalternativ ändrats till undersökningen "Unga kvinnors magkänsla" samt att några frågor från "Huvudundersökningen" tagits bort och att några frågor lagts till i "Unga kvinnors magkänsla". Då undersökningarna är utformade på olika vis dras inga paralleller dem emellan, däremot använder vi i denna del statistik från båda undersökningarna.

Var fjärde ung kvinna har problem – varje vecka

I "Huvudundersökningen" svarar 48 % av de unga kvinnorna att de haft magproblem under året som gått. Av dessa har 55 % haft problem en gång i veckan eller oftare. Detta innebär alltså att var fjärde ung kvinna har problem med magen – varje vecka.

Stress vanligast bland unga

I "Huvudundersökningen" svarar 68 % av alla unga kvinnor att stress är det som orsakar deras magproblem. 38 % säger också att deras matvanor är orsaken och 26 % säger att IBS är orsaken.

I den specifika undersökningen "Unga kvinnors magkänsla" uppgavs också stress (54 %) som den främsta orsaken till magproblem. Även där låg dåliga matvanor (35 %) som orsak till magproblemen högt upp på listan. Var fjärde (25 %) uppgav oro eller ångest och höga krav i skola eller på jobbet (24 %) och var femte (20 %) uppgav för lite vardagsmotion som deras upplevda orsak. 13 % pekade på IBS som möjlig orsak till magproblemen.

Över hälften känner sig stressade eller mycket stressade

Vi frågade även respondenterna i undersökningen "Unga kvinnors magkänsla" hur stressade de känner sig på en skala 1–5 där 5 definierades som "mycket stressad" och 1 som "inte alls stressad". Varannan person (50 %) angav 4 (väldigt stressad) eller 5 (mycket stressad) – i den yngre gruppen 16–24 år så angav hela 57 % detsamma.

Anledning till stress: prestation i vardagen och oro för framtiden

På frågan vad som påverkar den upplevda stressen sågs ett tydligt mönster. Återigen är det vardagen som gör att respondenterna känner sig stressade. Jobb (61 %) och skola (57 %) låg högst, tätt följt av en generell oro inför framtiden (53 %). Frågan visade också att kraven på en själv stack ut när i stort sett varannan person (47 %) kände sig stressad av att leva upp till förväntningar på sig själv.

Utmärkande var också att var femte person (22 %) av dem som kände sig stressade uppgav att de inte var nöjda med sin tillvaro och 23 % tyckte att press från omgivningen var en påverkande faktor.

Vanligaste problemen

De vanligaste problemen som respondenterna i undersökningen "Unga kvinnors magkänsla" uppgav:

- Uppblåst mage (64 %)
- Mensvärk (64 %)
- Gasig (60 %)
- Magont (57 %)
- Diarré (46 %)
- Bullrig mage (35 %)
- Förstoppning (31 %)
- Sura uppstötningar (26 %)

Det absolut vanligaste problemet för denna grupp är uppblåst mage. Hela 64 % av respondenterna i den specifika undersökningen "Unga kvinnors magkänsla" svarar just detta. Lika många uppger att de har problem med mensvärk följt av gasighet (60 %).

Begränsar livet för varannan

På frågan om magproblemen begränsar eller påverkar ens livssituation negativt svarar hälften (49 %) ja i undersökningen "Unga kvinnors magkänsla".

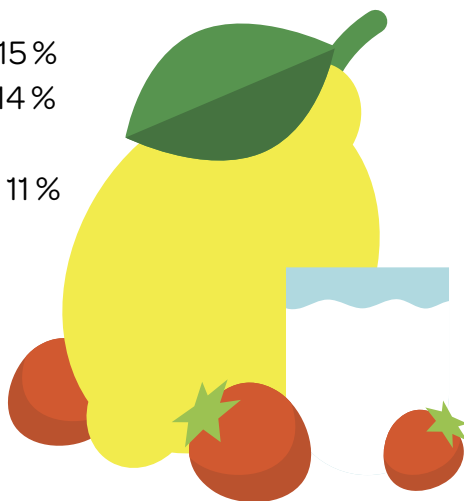
De situationer där magproblemen påverkar mest och där respondenterna känner sig begränsade är i vardagen, på jobb eller i skolan (66 %) och i sociala sammanhang som fester och middagar (50 %). Även resa och/eller byte av miljö (43 %) och vid motion (35 %) var situationer där respondenterna såg mycket påverkan.

Värt att notera är också att var fjärde person (27 %) svarade att de begränsas när de är intima med en annan person och 23 % uppgav att de begränsas vid sexuellt umgänge.

Konsekvenser av magproblem

Unga kvinnors magproblem gör att de undviker:

- Att äta viss typ av mat 45 %
- Sociala situationer som fester, bio-, teater och restaurangbesök 35 %
- Offentliga toaletter 22 %
- Längre resor 16 %
- Att ha sex 16 %
- Långa föreläsningar/lektioner 15 %
- Tysta miljöer med människor 14 %
- Närhet och intimitet 13 %
- Saker i relation till min partner 11 %
- Besöka gym 11 %
- Kollektivtrafik 8 %



- Att dejta 4 %
- Inga konsekvenser, undviker inget av ovan 18 %

De kvinnor som lider av magproblem och som deltagit i undersökningen "Unga kvinnors magkänsla" undviker främst att äta viss typ av mat (45 %), sociala situationer som fester, bio-, teater- eller restaurangbesök (35 %) och offentliga toaletter (22 %) – något som också syntes i kommentarer när kvinnorna fick kommentera fritt kring frågan.

Stress är också en konsekvens av magproblem

Vi frågade också respondenterna i undersökningen "Unga kvinnors magkänsla" hur deras magproblem får dem att må. 52 % svarade att de känner sig stressade, något som ju också uppgavs som en upplevd orsak till magproblemen. Detta skulle kunna peka på att de här unga kvinnorna, som ser stress som orsaken till magproblem och som blir stressade av sina magproblem, befinner sig i en ond cirkel. Hela 44 % svarade också att de kände sig oattraktiva och 41 % svarade att de blir på dåligt humör. 39 % uppgav att de blir ledsna och känner sig nedstämda, 37 % att det känns pinsamt och genant och 35 % att de känner sig oroliga. Nästan var fjärde person i undersökningen (22 %) uppgav att den stress de känner ger dem dåligt självförtroende.

UNGA KVINNOR KOMMENTERAR: VAD GÖR DE FÖR ATT HANTERA SINA MAGPROBLEM

"Planerar mina toalettbesök, äter mat som gör det lätt att gå på toa. Tänker på vilka tider jag dricker kaffe."

"Tar värktabletter ibland men väntar oftast bara på att det ska gå över."

"Jag äter Movicol* varje dag. Försöker gå på toaletten innan jag ska till jobbet. Planerar när jag behöver gå på toaletten för att säkerställa att ingen går efter alternativt att ingen ser att jag försvinner iväg. Undviker sex med min partner när jag har ont eller är svullen i magen."

"Försöker ta hand om kroppen genom bra mat och träning. Men för det mesta handlar det bara om att stå ut i situationerna och hoppas att det blir bra snart."

"Inget hjälper, vad jag än gör."

"Försöker slappna av."

*Movicol är ett laxermedel för tillfällig behandling av förstoppning.

Min väg tillbaka till livet



Sofia Ståhl, eller PT-Fia, är superbloggare och personlig tränare. Sofia jobbar dagligen med hälsa och välmående, och precis som många andra unga kvinnor har hon haft problem med magen.

Det hela började åtta månader innan Sofia blev sjukskriven för utmattningsdepression. Här berättar hon själv om resan som ledde fram till att hon gick in i väggen – men även hur hon tog sig ut på andra sidan. Starkare än någonsin.

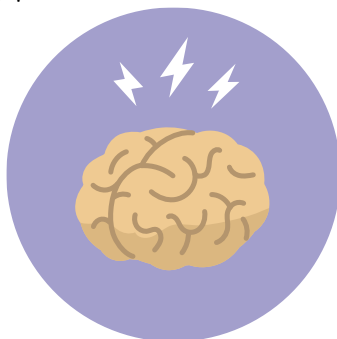
Nu är det fem år sedan jag insjuknade i utmattningsdepression. I mitten på juni 2012 kollapsade jag ännu en gång, blev sjukskriven och sängliggande. Utan en aning om den kamp som väntade. Och tur är väl det – för hade jag vetat hur många timmar av

panikångest, hur många månader av depression, hur många behandlingsformer och hur många avgrundsvrål i handdukar jag skulle få ta mig igenom så hade jag nog aldrig orkat försöka.

Hade jag vetat redan då att min väg till att börja må bättre innebar flera år av terapi, skamfyllda bakslag, identitetskriser och plötslig laktosintolerans som gick från att vara ett första symtom på stress till att bli något som blev en del av livet – så hade jag nog tvivlat på om jag skulle orka. Hur skulle jag ens kunna försöka lista ut vad som var min väg mot balans och ett friskt liv?

Man kan tro att vi kommit så långt att en person som blir sjuk i utmattningssyndrom med depression självklart får rätt hjälp. Att man slussas till en kompetent läkare, en förstående arbetsgivare och att man efter en längre vila är helt återställd. Jag kanske också trodde det innan jag själv blev sjuk. Men verkligheten bjuder på en annan bild.

Människor i alla åldrar och yrkesgrupper är idag fortfarande förvånansvärt oförstående till psykisk ohälsa. Jag kan tycka att jag hade det förspänt som "bara" träffade två personer inom vården



som ifrågasatte mig och hånfullt friskförklarade mig efter knappt två månader – när jag fortfarande insjuknade och precis började förstå (och acceptera) att jag faktiskt var sjuk, på riktigt. Nu har det snart gått fyra år sedan jag krävde till läkaren utan att veta vad jag skulle säga. Jag visste ju inte vad det var för fel på mig, bara att det var fel på mig.

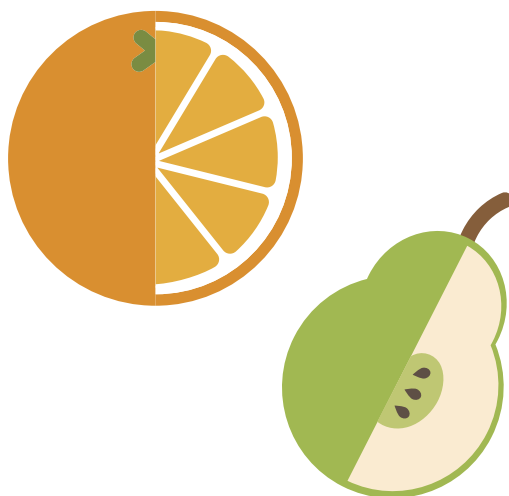


Så här fem år senare lever jag ett "vanligt" liv igen. Jag jobbar heltid, ibland övertid. Jag har en fungerande vardag och de flesta ser på mig som en frisk person. Många frågar varför jag blev sjuk och det är alltid lika komplicerat att svara på. Det är egentligen bara jag, min terapeut och en nära vän som vet exakt varför min väg ledde rakt "in i väggen". Enkelt förklarat så var det en kombination av svag självkänsla, psykisk misshandel när jag bodde i USA (vilket gav ett obearbetat trauma), överkligt hög arbetsbelastning, ingen egentlig vila, en oförmåga att respektera min kropps signaler och det faktum att jag tycker väldigt mycket om att arbeta. Det är den korta och odramatiska versionen.

Något jag vill påminna om är att det ofta tar tid att bli sjuk i utmattningssyndrom. Många av oss är uthålliga

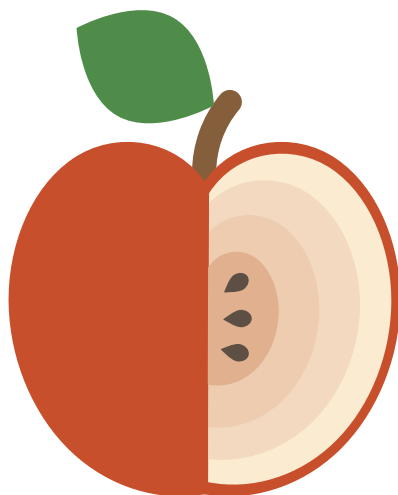
och förbaskat envisa. Vi känner inte efter i första taget och stänger av allt vi kan för att slippa inse att vi kanske inte mår bra, eller faktiskt visar många symtom. Och ju längre vi drar ut på det och fortsätter stänga av, desto sjukare blir vi och resan tillbaka blir svårare och skörare. Det sägs att tiden det tar att bli sjuk kräver den dubbla för att bli frisk.

För mig var laktosintolerans och en krånglande mage ett tidigt symtom. Det övergick i en trötthet som inte botades med varken sömn eller vila, jag kunde inte längre dra djupa andetag, fick panikångest, försämrat minne, hjärtklappning, gick in i en depression, kunde sova 15 timmar i sträck och blev känslig för ljus, ljud och lukt. Och det är bara några av symptomen som drabbade min kropp och psyke. Men trots att utbrändheten



och hela sjukdomsperioden är det värsta, mest skrämmande och vidrigaste jag hittills upplevt – så förde det ändå med sig något värdefullt: Tack vare att jag tvingades genomgå det så har jag behövt avancera många steg i min personliga utveckling. Jag har tvingats lära mig att förstå min kropp, beteenden och svagheter på ett betydligt djupare plan. Sjukdomen har gett mig insikt om vad jag värderar i livet. Den har visat vilka människor jag bör hålla hårt i och jag har lärt mig att sätta gränser, att säga nej.

Utbrändheten är det vidrigaste jag upplevt – samtidigt som den ligger till grund för den trygghet som bor i mig idag.



Tarmflorans och maghälsans betydelse för vårt välmående

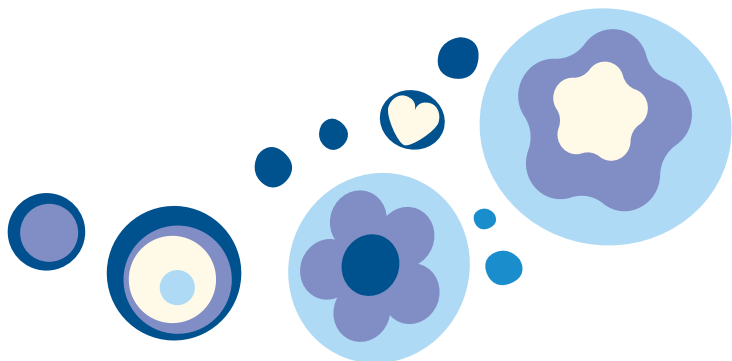
De som upplever magproblem blir allt fler. Hela 43 % bland de som är under 35 år har någon form av magproblem och 22 % lider av IBS (irritable bowel syndrome) enligt årets undersökning. En siffra som är något högre än de 15–20 % som generellt brukar anges när man pratar om IBS bland Sveriges befolkning⁷. Knip, smärta, buller, gaser, diarré och förstoppning tycks helt enkelt vara regel snarare än undantag. Samtidigt har det aldrig varit så populärt att prata om tarmen och magen och hur detta påverkar vårt välmående.

För man mår ofta som sin mage. Det kan vi nog alla känna igen. En väl fungerande mage behöver man inte lägga

vare sig tid eller energi på – den bara fungerar. Om man däremot är en av alla dem som besväras av buller, gaser eller något annat magproblem kan det uppta inte bara tid, energi och kraft, utan även påverka det sociala livet. 43 % bland de som lider av magproblem anser också att detta begränsar deras liv och påverkar det negativt.¹

Forskning visar att tarmfloran påverkar vårt välbefinnande och samspelet mellan tarmen och hjärnan är komplicerat.⁵

Ett av de senaste forskningsområdena för tarmfloran undersöker hur sambandet mellan sjukdomstillstånd och sinnesstämning ser ut. Det vill säga hur hjärnan påverkar tarmfloran och tvärtom.⁵ Om detta område finns det mycket att utforska, men många anser att stress påverkar deras maghälsa. I årets undersökning svarade 55 % att stress var en av orsakerna till deras magproblem.¹





MAG-TARMKANALEN – ETT SUPERORGAN

Mag-tarmkanalen består av flera olika delar med matstrupe, magsäck, bukspottskörtel, lever, tunntarm, tjocktarm och ändtarm. Och det är ofta i tarmen som magproblemen uppstår. Tarmen, som är kroppens största organ, är från början till slut omkring sju meter lång.¹ Skulle man veckla ut en del av tarmen, tunntarmen, skulle ytan bli lika stor som en tennisplan.

Immunförsvaret sitter i tarmen

Hela 70 % av immunförsvaret sitter i tarmen och det är här immunförsvaret till största delen utvecklas och mobiliserar sitt försvar. Något som hjälper kroppen att bekämpa infektioner och skyddar oss mot skadliga bakterier.³

Bukhjärnan – en självständig kommunikatör

Tarmfloran, som väger mellan 1-2 kg och som innehåller över 1000 bakterier, kallas ibland för vår andra hjärna och benämns ofta som ett superorgan. Den långa mag-tarmkanalen omges av ett nervsystem som kallas "bukhjärnan" – eftersom hjärnan kommunicerar med mag-tarmkanalen och vice versa. Bukhjärnan skulle kunna fortsätta att fungera, med sina grundläggande funktioner, även om nervförbindelserna mellan hjärnan och magtarmkanalerna skulle skäras av. Det är

bukhjärnan som styr aktiviteten i mag-tarmkanalen med hjälp av signalämnen som liknar de som finns i hjärnan. Mer än 100 miljoner nervceller, nästan samma som antalet nervceller i ryggmärgen, bygger upp bukhjärnan. Detta innebär att om nervcellerna skadas på något sätt kan detta påverka tarmfunktionen negativt.⁴

Vår unika tarmflora

Vår tarmflora är unik precis som vårt fingeravtryck. Innan vi föds har vi en steril tarm men under födseln får vi vår mammas tarmflora – en flora som är optimal för vårt DNA och den miljö vi vistas i. Forskare har kunnat se vilka barn som är födda via kejsarsnitt och inte, bara genom att studera barnens tarmflora. Denna förändring är synlig upp till ungefär två-tre års ålder, sedan syns inte längre någon skillnad. Var skillnaden skulle kunna ha för påföljd vet forskarna ännu inte, men tydligt är att tarmfloran ser olika ut beroende på den miljö vi vistas i och vårt ursprung.⁵



Matsmältningen – vårt inre ekosystem

Mag-tarmkanalen är ett intressant och superaktuellt organ. Här kan du läsa mer om mag-tarmkanalen kopplat till matsmältning och maghälsa. Magstarkt? Javisst!

EN HELT NY VÄRLD

Tänk dig att du ska ut och snorkla. Ovanför ytan ser du en värld – med sand och skrikande måsar. Men när du sänker dig ner under ytan, ner i det turkosa, tystnar allt och du ser plötsligt korallerna, fiskarna och växterna. En annorlunda värld. En fantastisk värld. Som du inte anade uppe på land. Lite så är det också med kroppen. Medan vi lever vårt dagliga liv med allt vad det innebär, så pågår det samtidigt en helt annan värld i vår kropp. Matsmältningsorganet är ett komplext inre ekosystem

som består av mag- och tarmkanalen. I tarmen finns bl. a bakterier som människan är beroende av.

Det är många olika faktorer som är med och påverkar vårt matsmältningssystem. Som vad vi äter och dricker och vilken sorts mediciner vi eventuellt äter.

Matsmältningsorganet

Mag-tarmkanalen är en sju meter lång "slang" som går rakt genom hela kroppen – från munnen till ändtarmen. Det är här mycket händer: som omvandlingen av mat till det som blir kroppens bränsle och byggstenar.

Hålrummet inuti slangen räknas faktiskt till omvärlden och inte till kroppen. Tekniskt sett är alltså tarmväggen, precis som huden, utsidan på kroppen. Dess syfte är att skydda oss från oönskade gäster.¹¹

Hur maten tas upp i kroppen

- Maten bryts ner och blandas i magsäcken med hjälp av den sura magsaften och enzym till en flytande föda som lämnar magsäcken. Magsyran skyddar oss också mot skadliga bakterier.
- I tarmen bryts maten ner ytterligare med hjälp av enzymer och maten fortsätter sin transport genom tunntarmen där näringsämnen tas upp genom tarmväggen.

- Kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler tas huvudsakligen upp i tunntarmen. Fiber och vatten passerar ut i tjocktarmen.

Hälsosam tarmflora

En dos mjölksyrabakterier i yoghurt och fil innehåller miljarder nyttiga bakterier. Människan har i alla tider använt bakterier för att öka hållbarheten och för att förbättra smaken på till exempel mjölksyrade grönsaker och syrad mjölk.

Bakterierna i tarmfloran är en viktig del av immunförsvaret. De hjälper oss att bryta ner vissa kolhydrater och skyddar oss mot skadliga bakterier.

Många mikroorganismer lever i symbios med människan. Tarmfloran utgörs av de bakterier som finns naturligt i människans tarm och de ofarliga bakterierna skyddar oss mot de skadliga bakterierna.

Tarmfloran påverkar även produktion av kortkedjiga fettsyror (SCFA) och gaser (vätgas, koldioxid och metan), omvandling av gallsyra och produktion av vissa vitaminer. Antibiotika till exempel, är väl känt för att störa ekosystemet i mag-tarmkanalen och få det ur balans.⁵ Av det skälet är det bra att äta mat som främjar tillväxten av de gynnsamma mikroorganismerna.

Maten – en enorm möjlighet för vår hälsa

Vad vi äter har stor inverkan på vilka bakterier som finns i vår tarmflora. Men också vår förmåga att tillgodogöra oss de näringsämnen, vitaminer och mineraler som finns i maten. En bra, hälsosam miljö i mag-tarmkanalen skapar helt enkelt förutsättning för god hälsa. En del sjukdomar kopplas till just tarmfloran. Experterna är eniga om att framtida forskning på området kan leda till nya produkter, kostråd och dieter som är exakt anpassade efter vår personliga bakterieflorea.

Snabba fakta om laktosintolerans och IBS

Laktosintolerans är en vanlig matintolerans i världen⁹ och ligger också bakom många av våra magproblem¹⁰. En vanlig magsjukdom är IBS⁸ (irritable bowel syndrome). I detta stycke får du lära dig mer om både laktosintolerans och IBS. Och kom ihåg – kontakta alltid en läkare för att få korrekt diagnos innan du börjar experimentera själv!

LAKTOSINTOLERANS – VAD ÄR DET?

Vid laktosintolerans har man brist på enzymet laktas i tunntarmens slemhinna, vilket gör att man har svårigheter att bryta ner laktos i tarmen. Har man inte tillräckligt mycket laktas kan laktos inte sugas upp av tunntarmen. Laktos fortsätter då till tjocktarmen där en

jäsningsprocess påbörjas. Symtom som gaser, vattentunn diarré, svullnad eller magsmärtor är inte ovanliga. Det är inte farligt att konsumera livsmedel med laktos om man är intolerant men symptomen kan upplevas som obehagliga.¹⁰

Man brukar tala om tre olika typer av laktosintolerans:
Primär, sekundär och kongenital.

Primär laktosintolerans är den vanligaste formen av laktosintolerans och beror på att kroppen med åren bildar allt mindre av enzymet laktas. Hur mycket laktas som bildas är något som varierar från person till person och beror bland annat på ärftlighet. Minskningen av laktas sker först efter småbarnsåren och detta är också en gradvis process, därför märks ofta inte primär laktosintolerans av förrän i tonåren.¹⁰

Sekundär laktosintolerans kan man få när tunntarmens slemhinna skadas och kan till exempel ske vid obehandlad glutenintolerans eller vid en inflammation i tarmen. Efter att man behandlat sjukdomen och tarmen läkt går laktosintoleransen ofta tillbaka, därför kallas också denna form av laktosintolerans för tillfällig laktosintolerans.¹⁰

Kongenital laktosintolerans är en väldigt ovanlig form av laktosintolerans som är medfödd. Kroppen kan alltså

inte bilda laktas vilket innebär att den som är drabbad av denna form av laktosintolerans oftast måste äta laktosfritt genom hela livet.¹⁰

Laktosintolerans i Sverige och världen.

Laktosintolerans är vanligare än vad tidigare forskning visat, hela 14 % av skolbarnen och 6,8 % av de vuxna i Sverige är laktosintoleranta, mot cirka 5 % som man tidigare trott. Detta beror på att befolkningen ser annorlunda ut idag än för 80-90 år sedan.¹² Hos riktigt små barn är laktosintolerans ovanligt. När vi föds har vi nämligen en hög laktasproduktion för att kunna bryta ner bröstmjölken laktas – en förmåga som minskar ju äldre vi blir.¹⁰

Mjolkproteinallergi

I vissa fall kan laktosintolerans förväxlas med mjolkproteinallergi som innebär att man reagerar mot mjolkproteinet. Denna allergi förekommer hos småbarn men brukar växa bort innan skolåldern. Laktosfria produkter innehåller mjolkprotein och kan alltså inte användas av personer med mjolkproteinallergi.⁹

De flesta vuxna är laktosintoleranta

Att vara laktosintolerant är ingen sjukdom, utan snarare ett normaltillstånd för en vuxen person. De flesta vuxna i världen är laktosintoleranta, men i varierande

omfattning beroende på var i världen vi bor. I Sverige är siffran som sagt 6,8 %. I vårt grannland Finland 15-20 %, vid Medelhavet 30-60 % samt närmare 100 % i de flesta kulturer i Afrika, Asien och Sydamerika.⁹

VAD KAN JAG ÄTA SOM LAKTOSINTOLERANT?

Bra för magen

- Mjölksprodukter kan tålas i små portioner
- En hälsosam kost med laktosfria, alternativt låglaktosprodukter
- Mjukt och hårt bröd utan mjölk, alt. bakat på laktosfri mjölk
- Mjöl och gryn
- Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär
- Hårdost
- Vegetabiliska oljor

Mat som innehåller laktos

- Mjök och filmjök
- Grädde
- Gräddfil och crème fraiche
- Messmör och mesost
- Kvarg och cottage cheese
- Vissa charkuterier och pastejer
- Glass

- Vissa färdiglagade maträtter och gratänger med mjölk
- Pannkakor med vanlig mjölk
- Kaffebröd bakat med vanlig mjölk

Kalcium – viktig mineral vid laktosintolerans

Om man undviker mjölk och mjölkprodukter, kan det vara svårt att få tillräckligt med kalcium. Ett mineral som bygger upp skelett och tänder. Vid laktosintolerans kan man täcka sitt behov av kalcium via hårdost, laktosfri mjölk, fil eller yoghurt. Även vissa grönsaker såsom grönkål och broccoli, samt mandel och nötter innehåller en del kalcium.

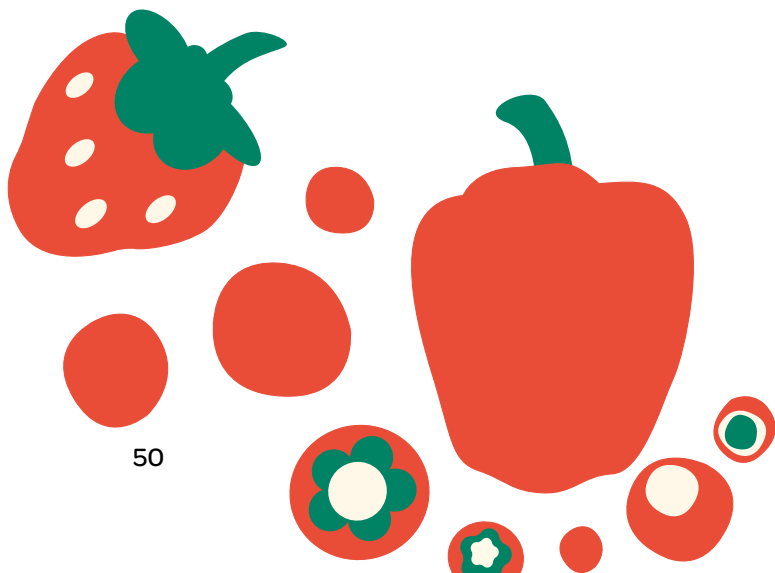
IBS (IRRITABLE BOWEL SYNDROME) – VAD ÄR DET?

IBS eller Irritable Bowel Syndrome kallas även funktionella tarmbesvär, stressmage eller ballongmage och är en av världens vanligaste sjukdomar.⁸ En femtedel (21 %) av de som svarade i vår undersökning som haft problem det senaste året tror själva att det beror på IBS. En fjärdedel (25 %) av dem är kvinnor och 15 % män – en ökning med 8 procentenheter sedan undersökningen 2013.¹

Har du IBS-mage?

Man vet inte orsaken till IBS, men människor med IBS har, kort sammanfattat, en känslig mage, där stress och maten man äter kan spela in.⁷

Symptomen varierar ofta från person till person och även över tid – men det kan handla om buller och körningar, gaser, diarré och/eller förstoppning, knip och ont och magen kan även bli uppsvälld, som en ballong. Man vet ännu inte vad som orsakar problemen, som ibland kan vara besvärande. Men de är inte farliga. Vissa upplever att de kan vara stressutlösta, andra att de kan vara utlösta av vissa livsmedel. Vad en IBS-mage mår bra av att äta är också olika. En del mår bättre av att äta fiberrik mat, medan det inte alls fungerar för andra. Det gäller alltså att prova sig fram.¹⁵



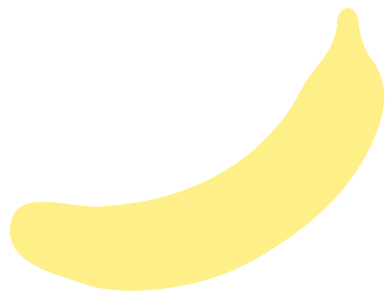
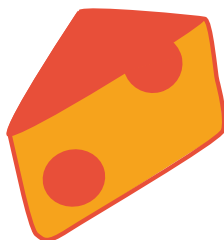
Ökad känslighet

Människor med IBS har en känslig mage, där stress och den mat man äter kan spela en roll. Det bästa sättet att hantera IBS på är genom att få en ökad medvetenhet och förståelse för vad det är som orsakar perioderna av obehag och sen arbeta med att eliminera eller minimera dem. Stresshantering kan hjälpa liksom fokus på maten och matvanorna.⁷

Precis som för de flesta är det bra att äta regelbundet, 3 huvudmåltider och 2–3 mellanmål. Vissa mår inte bra av gasbildande livsmedel i större mängder, så det kan vara bra att prova att dra ned på lök, vitlök, bönor, och ärter.⁷

Kostråd som kan lindra IBS

Enkla förändringar i dina matvanor kan göra att du mår bättre och minskar risken för framtida besvär. Boka gärna tid hos dietist som kan guida dig och ge individuella kostråd.



Några tips som kan hjälpa en IBS-mage

- Ät regelbundna måltider, 3 huvudmål och 2–3 mellanmål
- Ät i lugn och ro och tugga maten väl
- Drink tillräckligt med vätska.
- Prova fil eller yoghurt med mjölksyrabakterier
- Skriv matdagbok som hjälp för att identifiera vad som ger dig besvär

FODMAP

En populär metod för att utreda vilken mat som påverkar varje individ negativt är Low FODMAP, som blivit mycket populär i främst USA och Australien. FODMAP står för fermenterbara oligo-, di- och monosackarider och sockeralkoholer. Det är helt enkelt kolhydrater med korta sockerkedjor som kan skapa symptom som uppblåsthet, gaser, smärta och diarré. Dieten går ut på att begränsa eller utesluta livsmedel som är rika på just FODMAPs. Som t.ex. vissa frukter och grönsaker, honung, ärter, bönor, linser, kål, lök, vitlök, mjölk och polyoler som t.ex. mannitol, sorbitol och xylitol som alla är FODMAPs.¹⁴ Rådgör dock alltid med en dietist eller läkare innan du lägger om din kost.



Vanliga mag- och tarmproblem och vad du kan göra åt dem

Du är unik. Och inte minst din mage. Därför kan just dina magproblem ha en mängd olika orsaker och symptomen kan också variera över tid. Här får du därför tips och råd på hur du kan handskas med de vanligaste magproblemen. Kom ihåg att det gäller att prova sig fram för att se vad som fungerar. Rådgör alltid med läkare och ta gärna hjälp av dietist för att få individuellt anpassade råd. Lycka till!

UPPBLÅST MAGE, GASER OCH MAGONT

En mage som plötsligt svullnar upp, blir spänd som en ballong, bullrar och känns uppblåst är lika vanligt som jobbigt. Upplåst mage är den absolut vanligaste

magåkomman enligt undersökningen. 51 % av de drabbade säger sig haft problem med just det. Något färre, ungefär hälften (45 %), klagar på gasig mage och 39 % har lidit av magont det senaste året. En gemensam nämnare för alla dessa tre åkommor kan vara stress eller oro. Något som deltagarna i undersökningen också uppger. På frågan om vad man själv tror att magproblemen beror på ligger stress överst på listan. Hela 55 % tror att det är stress som är anledningen till deras problem med magen¹. Men viss mat kan orsaka uppblåsthet, gaser och magont.

Bra för magen

- Små portioner
- Varva ner
- Ät långsamt
- Tugga maten väl
- God bakteriekultur

DIARRÉ

Efter magont så är diarré det vanligaste problemet bland de drabbade, 38 % svarar att de haft problem med diarré under det senaste året.¹ Även här är det dock stora skillnader mellan män och kvinnor. Hos männen är diarré nämligen det vanligaste magproblemet. Närmare hälften (46 %) av männen uppger att de

haft diarré under det senaste året, hos kvinnor är siffran 34 %, en markant minskning från undersökningen 2013 då hela 56 % av kvinnorna uppgav att de har problem med diarré.¹ Diarré kan ha många orsaker, till exempel mag- och tarminfektioner, antibiotikabehandling, stress och nervositet.

HALSBRÄNNA OCH SURA UPPSTÖTNINGAR

Ont i övre delen av magen, en brännande känsla i bröstet och sura uppstötningar. Det är välbekant för 34 % bland de drabbade.¹ Halsbränna är obehagligt och orsakas av sur magsaft som läcker upp i matstrupen och är ofta vanligt vid graviditet.

FÖRSTOPPNING

Förstoppning är vanligt och undersökningen visar att var fjärde person (26 %) haft problem under det senaste året.¹ Det är viktigt att få bukt med förstoppningen. Vanliga orsaker till förstoppning är för lite fibrer, för lite vätska, stress, oro och miljöombyte.¹³ Vid förstoppning är det extra viktigt att äta tillräckligt med fiberrik mat som t.ex. grova sädeslag, fullkorn, kli, grönsaker och frukt för att hålla magen i form.

Fiberrika livsmedel

- Råa grönsaker
- Grovt mjöl, bröd och gryn
- Fullkornsbröd
- Grönsaker
- Frukt



BULLER

Alla har säkert någon gång känt att magen bullrar, i undersökningen svarar 24 % att de upplevt detta under det senaste året. Detta kan bero på ett flertal saker såklart. Buller är också vanligt hos dem som lider av IBS. För att råda bot på en bullrig mage kan det vara bra att se över vad man äter med hjälp av en dietist.



Tips för en lugnare mage och tarm

Att ta hand om magen är en klok idé. I Japan anses till exempel magen vara människans och själens centrum, och det är lätt att förstå varför. En väl sammansatt tarmflora har visat sig vara en av de viktigaste komponenterna för en god hälsa. Så hur gör man då för att få en så välmående mage som möjligt? Det ska vi nu gå in på lite närmare. För oavsett om magproblemen är bul-ler, lös mage eller gaser så finns det tips som de flesta magar uppskattar. Gå på magkänslan – och läs vidare.

Mindful eating

Ingen blir glad av att kasta i sig maten. Allra minst ma- gen. Så sluta stressa och använd dina sinnen när du äter. På riktigt. Känn efter vad maten doftar och hur

den smakar. Tugga ordentligt och fokusera på smak, doft och konsistens. På så sätt hinner du njuta av maten, magen och tarmarna hinner göra sitt jobb och kroppen hinner säga till att den är mätt.⁶

Matrytm

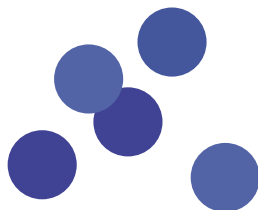
Skalmans mat- och sovklocka är faktiskt ingen dum idé. För att äta på fasta tider är bra för dig. Ät regelbundet så att magen får mat och dryck att arbeta med under hela dagen. Se till att få i dig frukost, lunch, middag och mellanmål.⁶

Lagom är bäst

Ingen mage blir glad av för mycket eller för lite mat. Nej, tvärtom gillar magen, och kroppen, lagom med energi. Alltså så många kalorier som man gör av med. Se därför till att äta lagom portioner med mat för just dig och din livsstil.⁶

Ät i lugn och ro

Se måltidspauserna som ett viktigt avbrott och sluta snegla på klockan! Att äta i lugn och ro gör att du hinner njuta mer av maten. Magen och tarmarna får dessutom chans att jobba i sin egen takt och du hinner märka när du faktiskt blir mätt. Och inte tio tuggor senare.⁶



Motion minskar risker

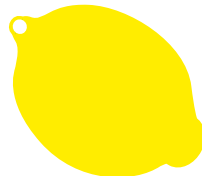
Upp och hoppa – bokstavligen! För när du är aktiv är även tarmarna aktiva. Så motionera både för din egen och tarmarnas skull. 30 minuter om dagen ger mindre risk för sjukdomar som typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancerformer. Sitter du stilla flera timmar i sträck ökar däremot risken för dessa sjukdomar – så se till att ta små pauser då och då⁶. Det kan vara allt ifrån raska promenader, till spinningpass och simning. Välj det du tycker är roligt. Tarmarna kommer gilla det oavsett.

Ät varierat

Se till att få i dig en variation av livsmedel – det behövs för att kroppen ska fungera som den ska. Grönsaker och frukt är rika på fibrer, något som håller igång magen och som mättar bra. Dessutom minskar risken för bland annat fetma, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa typer av cancer när man äter mycket grönt. Att äta fisk två till tre gånger i veckan rekommenderas också, eftersom man då får i sig många av de näringsämnen som kroppen behöver. Även oljor och andra nyckelhålmärkta matfetter som innehåller omättade fetter är det bra att äta mer av.⁶

Bakteriekultur

En god bakteriekultur gör gott för tarmen. För när de goda bakterierna når tjocktarmen kan de förhindra att



skadliga organismer överlever i tarmen. Goda bakterier finns i en massa god mat som filmjölk, yoghurt, surströmming och mjölksyrade grönsaker som exempelvis surkål.²

Prebiotika

Prebiotika är en typ av fiber. Enkelt förklarar man säga att prebiotika är mat till bland annat de goda bakterierna i tarmen och stimulerar tillväxten av dem. Prebiotika och goda bakteriekulturer har tillsammans en större hälsoeffekt än var för sig. Prebiotika finns i till exempel jordärtskocka, lök, sparris, banan och havre.²

Magen och tarmens vänner och fiender

Magen och tarmen har gott om vänner – sådant som de mår bra av helt enkelt. Men de har också en hel del fiender, saker som de flesta magar och tarmar ogillar. Lär dig vilka de kan vara – och vad just din mage och tarm reagerar på.

En av fienderna är stress. Något de drabbade är väl medvetna om. På frågan om vad man tror orsakar magproblemen svarar mer än hälften (55 %) stress¹. Många magar mår också dåligt av att äta fel sorts och fel mängd mat, vilket en fjärdedel (25 %) av de tillfrågade också uppger.¹ En annan av magens fiender är behandling, ofta eller länge, med antibiotika. Antibiotikan kan nämligen också påverka de goda bakterierna i tarmfloran.⁵

8 GODA RÅD FÖR OROLIGA MAGAR!

Tänk på att det är individuellt hur olika livsmedel påverkar dig. Rådgör därför alltid med en dietist eller läkare innan du lägger om din kost.

- 1 Ät regelbundet: frukost, lunch, middag och 2–3 mellanmål.
- 2 Ät hellre mindre portioner och ofta.
- 3 Stress är en av magens värsta fiender. Ät i lugn och ro, tugga och njut av maten. Hitta utrymme för vila och återhämtning.
- 4 Var försiktig och testa dig fram med livsmedel som ger ökad gasbildning: t.ex. kål, lök, baljväxter och tuggummi.
- 5 Var försiktig med kaffe, starkt kryddad mat, alkohol, kolsyrad dryck, för mycket fett och vissa sötningsmedel. Prova dig fram och upptäck vad du mår bra av.
- 6 Gå på toaletten i lugn och ro.
- 7 Ät bakteriekultur som t.ex. finns i filmjolk, yoghurt och mjölksyrade grönsaker.
- 8 Laktos- eller glutenintolerans kan vara bakomliggande orsaker. Misstänker du att så är fallet – se till att bli undersökt av en läkare.

Magen och tarmens vänner

- Lugn och ro
- Små portioner
- Motion
- Goda bakteriekulturer

Magen och tarmens fiender

- Stress och oro
- Skadliga bakterier, parasiter och virus

Forskning, utveckling och framtidens produkter

Många lider av magproblem. Det har Magrapporten® tydligt visat. Men vi tror att det ändå kan vara en tröst att det finns hjälp att få. Och hjälpen blir bara bättre och bättre. Forskning kring magproblem och nya produkter som kan lindra problemen utvecklas ständigt. Dessutom ökar medvetenheten i samhället och tabun att prata om sina magproblem minskar för varje år.

Forskning och utveckling är något Valio valde att satsa på tidigt. Redan 1916 invigdes Valios laboratorium i Helsingfors där forskningen kring mjölk och biokemi så småningom blev en nationell angelägenhet. Att framgångarna snabbt blev så stora var mycket tack vare Artturi Ilmari Virtanen som mellan 1921–1970 var den

som drev forskningen inom Valio. Han fick 1945 ta emot Nobelpriset i kemi för sina forskarinsatser och revolutionerande upptäckter inom ensilage (näringsrikt foder till korna året runt).

Valios laboratorium är än i dag grundstenen i företagets DNA. 2016 investerades drygt 250 miljoner i forskning, utveckling och nya innovationer.

Valio Sverige AB grundades 1994 och 2002 lanserade de den första färska laktosfria mjölkdrycken i Sverige. Idag står Valio för ett av marknadens bredaste sortiment av laktosfria produkter.

Forskning och utveckling

På Valios anläggning i Finland jobbar 370 personer inom bland annat forskning och produktion. Inom forskning samarbetar Valio även med universitet och högskolor runt om i Europa. Valio tog tidigt steget in i forskningens värld och har sedan invigningen av det första laboratoriet, 1916, legat i framkant med nya revolutionerande upptäckter och utveckling av produkter. Valios ambition är att fortsätta vara det ledande företaget när det gäller att ta fram goda innovativa och moderna produkter som ger bättre hälsa, ökat välmående och en lättare magkänsla.

Expertis inom laktosfritt

Finska forskare har varit pionjärer när det gäller att studera laktosintolerans och orsakerna bakom den. Under ledning av den finländska forskaren Timo Sahi genomfördes en stor studie i Finland om förekomsten av laktosintolerans hos vuxna i olika delar av landet. Han fann att så många som 17 % av den vuxna befolkningen var laktosintoleranta.

Nya upptäckter

Under 1980-talet övergick forskningen till att undersöka så kallad kromatografisk separation för att separera laktos från mjölk – en metod som redan användes inom sockerindustrin. Valio upptäckte att samma metod kunde användas för mjölk. Så tekniken patenterades och i september 2001 lanserades de första laktosfria mejeriprodukterna. Idag finns det laktosfria varianter av i princip alla mejeriprodukter och försäljningen ökar stadigt.

Genom åren har Valio också fått ett flertal internationella priser och utmärkelser för sina upptäckter inom laktosområdet. Valios laktosfria mjölk fick 2002 ta emot utmärkelsen Finnish Food and Drinks Industries' Federation Star Product of the Year award. För sin laktosborttagningsmetod fick Valio 2006 utmärkelsen European FoodTec Gold Award som följdes upp 2008 av the Finnish Engineering Award.

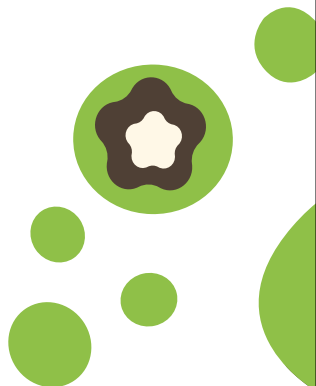
Valio Eila™

Valio Eila™ är namnet på Valios varumärke för laktosfria produkter. Valio var först i Sverige med att lansera en laktosfri mjölkdryck gjord på färsk mjölk. Senare utvecklades metoden genom att tillsätta proteasenzym, som delvis bryter ner proteinerna i mjölk till kortare peptider. Valios patenterade metod används i Eila laktosfri lättmjölkdryck 0,5 %, laktosfri mellanmjölkdryck 1,5 % och laktosfri mjölkdryck 3 %*. Idag har Valio ett av marknadens bredaste utbud av laktosfria mejeriprodukter.

LGG® – en unik bakteriekultur

1987 fick Valio rättigheterna till mjölksyrabakterien *Lactobacillus Rhamnosus GG* (LGG®). Klinisk forskning kring dess egenskaper inleddes och Valio började utveckla produkter som innehöll den goda bakterien. Idag har Valio sålt rättigheterna, men använder LGG i flera produkter.

*gäller inte det ekologiska sortimentet.





Lugna

Gasig ma
Magknip



magen



Vi vet alla att en välmående mage är viktigt för fysiskt och psykiskt välbefinnande. Och som experter på laktosfritt vill Valio vara med och bidra till att förbättra maghälsan.

Vill du veta mer om maghälsa? Gå in på www.lugnamagen.nu.

SAMMANFATTNING

Sammanfattning av Magrapporten®

- Var tredje svensk uppger att de har problem med magen
- Mer än hälften som upplever att de har magproblem har det varje vecka
- Unga kvinnor är den grupp som upplever att de har mest problem
- Allt fler känner sig stressade
- Symptomen varierar och kan ibland förbättras med rätt kost
- Hela 70% av kroppens immunförsvar finns i tarmen
- Intensiv forskning pågår kring mjölksyrabakteriers effekt på hälsan
- Vi vet idag att kostfiber är viktiga för att tarmen ska fungera normalt
- Kombinationen av prebiotika och mjölksyrebakterier tillsammans kan ha en större hälsoeffekt än var för sig
- Laktosintolerans och IBS kan vara bakomliggande orsak till magproblem

Referenser

- ¹ Undersökning om maghälsa. Kantar Sifo 2017
- ² World Gastroenterology Organization Global Guidelines, Probiotics and prebiotics. [2017]
- ³ Så gör laktobaciller oss friskare, Forskning och framsteg, 4/2007
- ⁴ Aktuellt om Vetenskap och Hälsa, 2012-06-05
- ⁵ SR1 – Kropp och Själ - sverigesradio.se/sida/avsnitt/868237?programid=1272
- ⁶ Livsmedelsverket januari 2017 – ”Hitta ditt sätt att äta grönare, lagom mycket och röra på dig”
- ⁷ www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/IBS---kanslig-tarm/
- ⁸ Colon irritable, IBS (Irritable Bowel Syndrome), Professor Greger Lindberg, Gastrocentrum/Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge [2017]
- ⁹ Livsmedelsverket - www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/mjolk-och-laktos
- ¹⁰ www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Laktosintolerans/
- ¹¹ www.1177.se/Stockholm/Tema/Kroppen/Matsmaltning-och-urinvagar/Matsmaltningsorganen/
- ¹² Lactase Persistence and Lactase Non-Persistence, Ricardo Almon; Örebro universitet.; [2010]
- ¹³ www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Forstoppning/
- ¹⁴ Gibson P R & Shephard S J. J Gastroenterol Hepatol [2010]
- ¹⁵ World Gastroenterology Organization. Global Guidelines. Irritable Bowel Syndrome: a Global Perspective. Sept [2015]

Valio grundades i Finland 1905. 1994 introducerades Valio, och laktosfria produkter, i Sverige. Varje år investerar Valio i forskning, utveckling och nya innovationer. 2016 investerades drygt 250 miljoner kronor. Satsningen har resulterat i ett av marknadens bredaste sortiment av laktosfria produkter. Valio är även känd för sina yoghurtar som alla karaktäriseras av en krämig, mjuk och rund smak och ett växande sortiment av ost. De senaste tio åren har Valio kontinuerligt ökat tillväxten på den svenska marknaden och omsatte 2016 ca 932 MSEK. Resan med att utveckla goda och hälsosamma produkter för ditt välbefinnande fortsätter även i framtiden.

www.valio.se



© Valio Sverige AB
Form: KELLYANDPLING
2017

