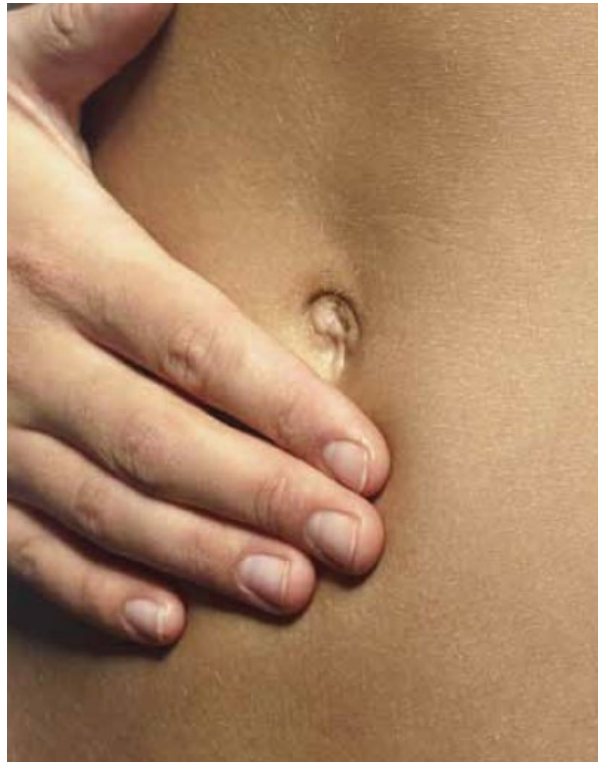




## *Spørg bare os* Når rejsen giver diaré eller hård mave.

Fremmed mad og nye omgivelser kan få maven til at gå helt i stå. Eller udsætte den for en invasion af nye bakterier. Du kan styrke din tarmflora og forebygge diaré ved at spise tabletter med mælkesyrebakterier før og under rejsen. Forstoppelse kan forebygges ved at få rigeligt med vand og grov kost på rejsen – og ved at holde kroppen i gang med bevægelse og gå på toilettet, når trangen melder sig.



## Den balance- rede mave

En balanceret og varieret bakterieflora i din mave er med til at holde dig sund og rask.

I dit fordøjelsessystem lever der flere bakterier, end du kan forestille dig. Der findes over 100.000 milliarder bakterier og flere hundrede forskellige slags. Og det skal du være glad for. Du er nemlig afhængig af denne bakterieflora. Bakterierne er en del af dit fordøjelsessystem, for de er med til at nedbryde din mad og sørge for, at du optager vitaminer og andre næringsstoffer. De er derfor livsvigtige for dig. Nogle af bakterierne danner oven i købet selv vitaminer til dig. Bakterierne har både indflydelse på dit optag af næringsstoffer, din fordøjelse og på dit immunforsvar.

**"Bakterier i tarmen har indflydelse på dit optag af næringsstoffer, din fordøjelse og dit immunforsvar".**

En balanceret og varieret tarmflora hjælper med at holde sygdomsfremkaldende bakterier nede og indgår i det hele taget i et vigtigt samspil med dit immunforsvar. Visse typer af bakterier gavner ligefrem immunsystemet. Har du ubalance i tarmfloraen, kan det derfor have indflydelse på dit velbefindende. De mest velkendte ubehag er forstoppelse, diaré og oppustethed. I det daglige kan du hjælpe med at holde balancen ved at få en kost rig på fibre, fuldkorn og på de probiotiske mælkesyrebakterier, som i forvejen findes i tarmene, og som hjælper med at genoprette eller forbedre balancen mellem de gode og de dårlige bakterier i tarmen.