



## *Spørg bare os* **Ubalance i tarmfloraen**

Din tarmflora, det vil sige de bakterier, der naturligt lever her, har betydning for din fordøjelse og dit velbefindende.

- Hvis du føler ubehag i maven, for eksempel føler dig oppustet, er det ofte tarmene, det stammer fra.
- Selve maven, altså mavesækken, ligger over navlen og inde under brystkassen. Tarmene ligger under navlen.
- Tyktarmen starter i højre side omtrent mellem navlen og skridtet. Tyndtarmen ligger næsten i midten.
- Hvis der opstår ubalance i din tarmflora, kan du opleve, at maven fungerer dårligt. Ubahaget kan være luft, uro og diarré.
- Det er i tarmene, at næringsstofferne fra maden optages. Derfor er det vigtigt, at der er balance her.
- Ubalance i tarmfloraen kan skyldes alder, miljø, ernæring og stress.
- Mælkesyrebakterier findes naturligt i vores tarmflora og er gavnlige for fordøjelsen.
- Mælkesyrebakterier findes i syrnede mælkeprodukter og medvirker til balance i tarmfloraen.
- Tilskud af mælkesyrebakterier fås også gennem tabletter.

Kilde: Ferrosan