



Det okända inom oss – åldrandet påverkar vår tarmflora

Åldrandet ändrar inte bara vårt yttre; mikroberna som lever i vår tarm ändrar sig också med åldern. Tarmfloran hos spädbarn är relativt väl identifierad, men endast 8 % av mikroberna i äldre människor kan för närvarande karakteriseras.

Vi bär alla inom oss miljontals av för det mesta nyttiga bakterier som hjälper oss att ta till vara vår diet och upprätthålla vår hälsa, trots att vi sällan inser det. Hittills är sammansättningen av vår tarmflora fortfarande ett område som vi inte vet mycket om.

Ett EU finansierat projekt, CROWNALIFE, utforskar hur tarmfloran förändras från vuxna personer till åldringar. Nyfödda barn har ett begränsat antal olika typer av bakterier levande i sina tarmkanaler. Bifidobakterierna dominerar ofta spädbarnens tarm och därför antas det att de är nyttiga för människor. Med åldern blir denna typ av bakterier uppenbart färre och andra mikrober tar över. Detta kan kanske spela en roll i utvecklingen av sjukdomar.

Enligt de preliminära resultaten i CROWNALIFE-projektet ser det ut som om vuxna har ett stort antal olika grupper av bakterier i sin tarm. Med åldrandet tilltar mångfalden av bakterierna, men på samma gång finns det ett ökande antal bakterier som inte blir redovisade med existerande metoder. Hos åldringar härendast 8 % av mikroberna som finns i tarmen kunnat identifieras, då de mest typiska grupperna av bakterier analyserades. Några av mikroberna tillhörde nya grupper som inte tidigare har upptäckts i människotarmen. Vid jämförelse kan man identifiera 70 % av mikroberna i spädbarnens tarm och antalet arter är tio gånger lägre. Eftersom variationerna i tarmen är stora verkar det som om var och en av oss har en unik tarmflora.

Den pågående forskningen i Belgien, Frankrike, Italien, Tyskland, Storbritannien och Sverige i projektet CROWNALIFE försöker få fram om det finns några geografiska olikheter i typen av mikrober som lever i mag- och tarmkanalen. Ett tilläggsområde är att undersöka om det finns en möjlighet att påverka mikrobernas sammansättning och funktioner med livsmedel skräddarsydda för detta ändamål. Forskning inom sammansättning av vår tarmflora öppnar nya möjligheter att förstå hur våra egna mikrober kan påverka vårt välbefinnande. Förbättrade analysredskap möjliggör kartläggningen av okända territorier i vår kropp. Förståelsen av förändringar som sker under åldrandet förser oss med vetenskapliga grunder för definiering av strategier och rekommendationer hur man kan främja och upprätthålla en balanserad, nyttig tarmflora.

Mera information om projektet kan erhållas från projektets hemsida www.crownalife.be eller av koordinatören:

Dr. Joel Dore

UEPSD - INRA - CR Jouy, F-78352 Jouy-en-Josas, Cedex FRANCE

tel: +33 (0)1 3465 2709; fax 01 3465 2492; e-post: dore@jouy.inra.fr



Mera information om PROEUHEALTH klustret kan erhållas från <http://proeuhealth.vtt.fi> eller per e-post proeuhealth@vtt.fi.

