

Healthy Intestinal Lining

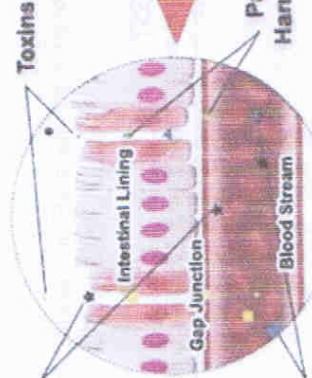


Inflammation

Damaged Intestinal Lining



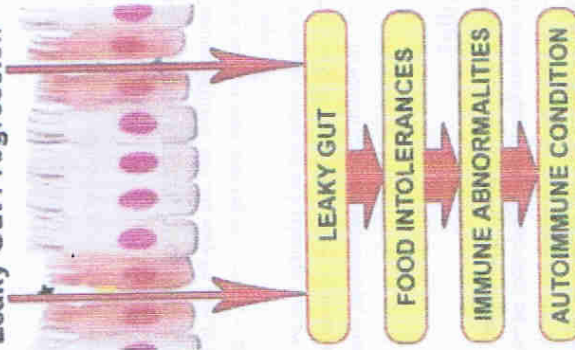
Undigested Food Particles



Leaky Gut

### Leaky Gut

#### Leaky Gut Progression



# ”Lekk Tarm Syndromet”

eller

## Leaky Gut Syndrom

### Hva er det?

#### Hva betyr LGS?

LGS kommer fra det engelske Leaky Gut Syndrom, på norsk sier vi Lekk Tarm Syndromet eller Hyperpermeabel Tarm, men oftest sier vi bare LGS.

#### Hva er LGS?

LGS er en av hovedårsakene til sykdommer i dag, og er ferd med å nå epidemiske proporsjoner. Det er en tilstand som nådeløst rammer millioner av mennesker.

Selv om dette rammer millioner av mennesker, og er bekreftet av vitenskapen, så går dette fortsatt oftest udiagnostisert. Selv om mange forskere i økende grad erkjenner viktigheten av mage-tarmkanalen i utviklingen av allergiske og autoimmune sykdommer, så er LGS fremdeles ikke anerkjent av de fleste medisinske fagfolk. Imidlertid gjøres det enormt mye forskning på området nå.

Økt intestinal permeabilitet begynner med betennelse og irritasjon av slimhinnen i fordøyelseskanalen. Over tid, begynner slimhinnen å brytes ned. Unormalt store avstander mellom cellene i tarmveggen tillater opptak av giftige stoffer i blodet som under sunnere omstendigheter, ville blitt frastøtt og eliminert.

Store gap mellom tarmcellene gjør at bakterier, sopp, parasitter og deres giftstoffer, ufordøyde matpartikler og avfall passerer gjennom en skadet, hyperpermeabel eller ”lekk” tarmvegg direkte til blodet.

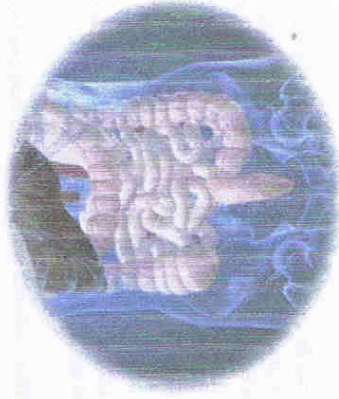
Etter kort tid blir leveren overbelastet med fremmede elementer og giftstoffer. Immunforsvaret blir svekket etter å ha blitt kontinuerlig angrepet av uønskede stoffer. Hvis leveren ikke klarer å fjerne disse elementene så må de deponeres andre steder i kroppen, for eksempel i hud, muskler, ledd, hjernen, organer og kjertler. Dermed spres inflammasjonstilstander seg som en brann i kroppen.

Både immunforsvaret og ditt hormonelle system blir utmatet etter å ha forsøkt å holde tritt med både stress av intestinal permeabilitet sammen med stress i hverdagen. Kroppen er ikke laget for å håndtere dette kroniske stresset på en effektiv måte siden det aldri blir tid til skikkelig hvile og reparasjon.

Det har blitt anslått at 90% av alle kroniske symptomer og kroniske tilstander er knyttet mot dårlig eller sviktende tarmhelse. Hvis du tar en titt på den lange listen over symptomer knyttet mot LGS, så vil du lett forstå hvordan dette henger sammen.

Bli medlem i Lekk Tarm Foreningen: [www.lekk-tarm-foreningen.no](http://www.lekk-tarm-foreningen.no)

[post@lekk-tarm-foreningen.no](mailto:post@lekk-tarm-foreningen.no)





## Hva skjer med fordøyelsessystemet vårt når vi har LGS

Vi produserer ikke nok enzymer og fordøyelsessafter på grunn av at stress stenger av fordøyelsessystemet, og at vi mangler byggestenene som er nødvendige.

Det blir en økologisk ubalanse mellom de gode og dårlige bakteriene. Mens de gode bakteriene hjelper oss å bryte ned maten, vil de dårlige bakteriene, og andre mikrober, som sopp og parasitter forbruke våre næringsstoffer, samtidig som de påfører skade på slimhinner og celler, og etterlater seg sine giftige avfallstoffer.

Vi mister dermed evnen til å bryte ned maten til bestandeler som kan absorberes og nyttegjøres i cellene våre. Selv om vi spiser nok mat og tar våre vitaminpiller så blir vi underernærte på grunn av at vi ikke tar opp næringsstoffene fra maten vi spiser. Kroppen får ikke alle de byggestoffene som trengs på en daglig basis for å vedlikeholde og reparere kroppen vår. Da blir vi lettere utsatt for sykdommer.

Slimhinnen blir skadet. Se årsaker. Skaden i tarmveggen leder til at immunforsvaret begynner å reagere og blant annet lager antistoffer mot matvarer. Altså får man en matintoleranse.

## Hva er symptomene på LGS?

- Hudproblemer (eksem, utslett, kviser, uren hud, tørr og glansløs)
- Oppblåsthet (gass i magen)/ Magesmerter/ Diare og/eller forstoppelser, kvalm, halsbrann, reflux
- Dårlig næringsopptak, Matintoleranser, Matavhengighet (eks til søtsaker, melke og hvete produkter)
- Ledd og muskelsmerter/ømhets/stivhet
- Konsentrasjonsproblemer, dårlig hukommelse
- Depresjon, uro, angst, humørsvingninger
- Søvnløshet, redusert energi, hyperaktivitet.
- Under eller overvekt, væskeopphopning, lav kroppstemperatur
- Høyt eller lavt blodtrykk
- Uregelmessige eller hoppende hjerteslag, raske eller sterkt dunkende hjerteslag
- Tetthet i nesen, bihuleproblemer, pollenallergi, nyseanfall, overdreven slimproduksjon
- Rennende øyne, svie, mørke ringer eller poser under øyne, lysømfndtlighet
- Øresus, remende eller kløende ører
- Repeterende halsbetennelser, kroniske hoste, kløe i ganen
- Pustebesvær, følelse av spenning i brystet
- Ofte syk/nedsatt immunforsvar, feber av ukjent årsak
- Hyppig trang til vannlatning, behov for vannlatning på natten, søngevætning
- Underlivskløe/endetarmskløe, repeterende urinveisinfeksjoner
- Impotens, infertilitet, mangel på libido
- Soppinfeksjoner

## Hvilke sykdommer/belastninger er knyttet mot LGS?

- Eksem/dermatittis/acne/psoriasis/elveblest/lupus
- Polymyalgia rheumatica (reumatiske lidelser i mange muskler,
- Multiippel sklerose/Parkinson
- Fibromyalgi,
- Kronisk tretthetssyndrom/ ME
- Thyroiditis
- Fedme/obesitet
- Vaskulitt,
- Ulcerøs kolitt/Morbus Chron/ Cøliaki/divertikulitt/IBS
- Raynauds sykdom
- Autisme/ ADHD/ADD
- Astma/allergier
- Nedsatt leverfunksjon
- Diabetes/Bukspyttkjertel-insuffisiens
- Revmatoid artritt/Sjøgrens syndrom,
- Leddsykdommer/artritt
- Metallergier/intoleranser,
- Miljøgiftbelastning/ Parasitter
- Vitiligo/Allopeci
- Cystitt
- Depresjon/hodepine/migrene
- Alzheimer

## Hva er årsaken til LGS?

- Kronisk stress
- Dårlig kosthold
- Mangel på næringsstoffer
- Mangel på enzymer og saltsyre
- Metallergier
- Arv
- Tarminfeksjoner
- Overvekt av patogene bakterier i tynntarmen (dysbiose)
- Bakterier/sopp/mugg/parasitter/virus/amøber, og deres giftige avfallstoffer
- Miljøgifter/tungmetaller/
- Overdrevet forbruk av alkohol/kaffein/tobakk
- Legemidler: Antibiotika, anti-inflammatorisk, smertestillende, hormoner, kortison

## Kan LGS behandles

Tilgjengelig forskning og kliniske erfaringer viser at LGS er et økende problem, og at det er behandlingsbart.

## Hvordan behandles LGS?

Prinsippet med å behandle LGS er ganske enkelt. Man behandler årsakene, samtidig som man lindrer symptomene. Man tilfører kroppen det den trenger for å reversere og reparere problemet, så fjerner vi de elementene som er årsakene til problemene.

Slik kan en typisk LGS-behandling være:

- Kartlegging av matvarer man må fjerne
- Dempe inflammasjoner
- Balansere mikrofloraen, eliminering av patogene mikrober
- Kartlegging og fjerning av miljøgifter
- Reparere tarmvegg og slimhinne
- Kosttilskudd
- Stressmestring
- Evaluering av hvilke andre terapier som trengs i forhold til individuelle problemer (hud, nerver, skjellett, muskler, stoffskifte)

## Hvordan er resultatene på behandlingen, hvor langt tid tar det?

Generelt gode resultater. En typisk behandlingssituasjon kan ofte vare fra seks til tolv måneder. Som regel vil man oppleve forbedringer på et tidlig stadium. Selv om man føler seg mye bedre, er det viktig å følge behandlingen til tilfredsstillende og varige resultater er oppnådd.

Man ser individuelle reaksjoner på behandlinger, avhengig av forskjellige faktorer, som arv, miljø, hvor lenge man har vært syk. Resultatene avhenger også av et godt samarbeid mellom behandleren og klienten. Klienten har selv et stort ansvar for å følge opp behandlingen, i forhold til kosthold, kosttillskudd, stressmestring og eventuelt andre terapier/behandlinger.

## Er det dyrt å la seg behandle?

En behandling av LGS innebærer at klienten må ha konsultasjoner og tester, som ofte utføres av private tilbydere. Man må oftest legge om kostholdet, noe som kan føre til ekstra kostnader, og man trenger over en lengere periode bruke en del kosttillskudd.

Desverre har det offentlige ennå ikke anerkjent denne type behandling, og således er den ikke refunderbar.

Vårt mål er at du og de alle de andre som har dette problemet en gang skal slippe å betale for disse utgiftene alene.

**Dette er noe Lekk Tarm Foreningen skal kjempe for.**

Les mer på [www.lekk-tarm-foreningen.no](http://www.lekk-tarm-foreningen.no), her finner du dessuten behandlere.



**Fyll ut denne symptom sjekklisten utfra følgende poengskala:**

- 0 – aldri eller nesten aldri symptomer
- 1 – av og til symptomer (ikke voldsom reaksjon)
- 2 – av og til symptomer (voldsom reaksjon)
- 3 – hyppige symptomer (ikke voldsom reaksjon)
- 4 – hyppige symptomer (voldsom reaksjon)

**Forfølseskanal**

- \_\_\_ Kvalme og oppkast
- \_\_\_ Diaré
- \_\_\_ Forstoppelse
- \_\_\_ "Luft" i magen, oppblåst
- \_\_\_ Oppstøt eller "luftavgang"
- \_\_\_ Magesmerter
- \_\_\_ Sviende følelse i hjerteregionen
- \_\_\_ Blod eller slim i avføringen
- \_\_\_ Trett etter et måltid
- \_\_\_ **SUM**

**Ledd og muskler**

- \_\_\_ Smerter eller ømhet i muskler
- \_\_\_ Gikt
- \_\_\_ Stivhet, begrenset bevegelighet
- \_\_\_ Svakhets- el. tretthetsfølelse
- \_\_\_ Hovne, ømme ledd
- \_\_\_ Voksesmerter
- \_\_\_ Varme ledd
- \_\_\_ **SUM**

**Hode**

- \_\_\_ Hodepine
- \_\_\_ Besvimelse
- \_\_\_ Svimmelhet
- \_\_\_ Søvnløshet, urolig søvn
- \_\_\_ Ansiktsrødming
- \_\_\_ Snorking
- \_\_\_ **SUM**

**Munn og hals**

- \_\_\_ Kronisk hoste
- \_\_\_ Sveigeproblemer/kremting
- \_\_\_ Vondt i halsen, heshet, mister stemmen
- \_\_\_ Hoven eller misfarget tunge/lepper
- \_\_\_ Betennelse i munnen
- \_\_\_ Ganekløe
- \_\_\_ Karies
- \_\_\_ **SUM**

**Vekt**

- \_\_\_ Overdrevet inntak av mat/drikke
- \_\_\_ Trang til visse matvarer/tvangs-spising
- \_\_\_ Overvektig
- \_\_\_ Trøstespising
- \_\_\_ Væskeoppnopning
- \_\_\_ Undervektig
- \_\_\_ **SUM**

**Øyne**

- \_\_\_ Rennende eller kløende øyne
- \_\_\_ Røde, hovne el. klebrige øyelokk
- \_\_\_ Poser el. mørke ringer under øynene
- \_\_\_ Sløret eller sterkt begrenset syn
- \_\_\_ Lysømfintlige øyne
- \_\_\_ **SUM**

**Nese**

- \_\_\_ Tett nese
- \_\_\_ Kronisk rød, betent nese
- \_\_\_ Bihuleproblemer
- \_\_\_ Høysnue
- \_\_\_ Nyseanfoll
- \_\_\_ Kraftig slimdannelse
- \_\_\_ **SUM**

**Sinnsstemninger**

- \_\_\_ Humørsvingninger
- \_\_\_ Engstelse, frykt, nervøsitet
- \_\_\_ Sint, aggressiv
- \_\_\_ Irritabel
- \_\_\_ Frustrert, gråter ofte
- \_\_\_ Depressiv
- \_\_\_ **SUM**

**Mentalt**

- \_\_\_ Dårlig hukommelse
- \_\_\_ Dårlig til å gjøre ferdig prosjekter
- \_\_\_ Dårlig i matematikk
- \_\_\_ Svak elev på skolen
- \_\_\_ Dårlig, kort oppmerksomhets-spennvidde
- \_\_\_ Fjern/mentalt ikke tilstede
- \_\_\_ Blir lett distraheret
- \_\_\_ Vanskelig for å ta beslutninger
- \_\_\_ Manglende innlæringsøyne
- \_\_\_ **SUM**

**Lunger**

- \_\_\_ Følelse av spenning i brystet
- \_\_\_ Astma, bronkitt
- \_\_\_ Kortpustet, luftmangel
- \_\_\_ Problemer med å puste
- \_\_\_ Vedvarende hoste
- \_\_\_ Piper når man puster
- \_\_\_ **SUM**

**Hud**

- \_\_\_ Akner, kviser
- \_\_\_ Kløe
- \_\_\_ Urenheter, utslett, tørr hud
- \_\_\_ Hårtap
- \_\_\_ Rødming el. hetetokter
- \_\_\_ Svettetokter, kun om natten
- \_\_\_ Svettetokter, dag og natt
- \_\_\_ **SUM**

**Ører**

- \_\_\_ Ørekløe
- \_\_\_ Øresmerter, -infeksjoner
- \_\_\_ Rennende øre
- \_\_\_ Øresus
- \_\_\_ Nedsatt hørsel
- \_\_\_ **SUM**

**Hjerte**

- \_\_\_ Uregelmessige el. hoppende hj. slag
- \_\_\_ Raske el. sterkt dunkende hjerteslag
- \_\_\_ Brystsmerter
- \_\_\_ **SUM**

**Energi og aktivitet**

- \_\_\_ Sløvhet, døsighet
- \_\_\_ Manglende oppmerksomhetsevne
- \_\_\_ Tretthet
- \_\_\_ Hyperaktivitet
- \_\_\_ ADHD
- \_\_\_ Rastløshet
- \_\_\_ Dårlig koordinering av muskler
- \_\_\_ Hakking og stamming
- \_\_\_ Utydelig tale
- \_\_\_ **SUM**

**Annet**

- \_\_\_ Ofte syk
- \_\_\_ Ofte el. påtrengende vannlating
- \_\_\_ Genital kløe eller utflod
- \_\_\_ Endetarmskløe
- \_\_\_ **SUM**

\_\_\_ **SLUTTSUM**

**Hvis en enkelt kategori er over 8 eller sluttsummen over 40 anbefales Matintoleransetesten**