

Feriemave!

Øv, få ugers ferie sydpå og det hele ødelagt af en lillebitte colibakterie, der i løbet af få timer udvikler sig til en kaskade af toiletbesøg. Det vil alle vel gerne være foruden, og hvorfor så ikke forebygge hjemmefra.

Af Marianne Palm

Bananer, kartoffelmos og cola. Mange tricks er prøvet, når først en tarminfektion har meldt sin ankomst på feriedestinationen sydpå. Nogle gange virker cola, andre gange vil man bare være alting foruden, for colibakterierne fra det fremmede køkken giver kvalme og mavekneb med kolikagtige smerter. Det skærper bestemt ikke appetitten, og kroppen beder da også om aflastning, så den koncentrerer sig om afgiftning af de lange tarme frem for mere mad fra oven.

Tag Garpro med i tasken

Hvidløg og mælkesyrebakterier har efterhånden været kendt i årevis for at have en gunstig effekt på tarmene, og i kombination giver de en helt særlig effekt: Hvor hvidløgets indhold af allicin dræber de fremmede indtrængere, vil mælkesyrebakterierne beklæde den sarte tarm, så den lettere kan komme ovenpå igen efter et bakterielt angreb.

Det er en to-i-en løsning, som ikke kun kan bruges, når først uheldet er ude, men også kan hjælpe med at forebygge, at du overhovedet kommer i den pinagtige situation.

Brug den stabile allicin

Det aktive stof i hvidløg er allicin, og laboratorieforsøg og kliniske studier viser, at det netop er af vital betydning, at man får det i en koncentreret og stabil form, så allicinen kan nå at gøre sin virkning gennem de lange tarme og ikke blive omdannet og nedbrudt til ikke-virksomme stoffer allerede i mavesæk og tyndtarm.

Fremmede himmelstrøg, fremmede bakterier

Det behøver ikke altid at være et spørgsmål om hygiejne på de restauranter, du besøger. Buffeter er et sandt mekka for bakterier, men også de fremmede bakterier, som findes i de eksotiske egne, kan være en udfordring for de danske tarme.

Hvis uheldet er ude

Søg læge, hvis du er i tvivl om symptomerne, og især hvis det er børn. Drik rigeligt med væske, to til tre liter er nødvendigt pga. varmen og de vandige diareer. Cola, bananer, rå havregryn og kartoffelmos kan lindre.

Mælkesyrebakterier kan du ikke sådan bare spise dig til

Der findes selvfølgelig grøntsager, der fodrer bakterierne, så man i løbet af nogle uger og måneder kan få etableret en god mikroflora. Men er du ikke for længe gået i gang med det, er det alt for sent lige før sommerferien. Derfor skal der de aktive mælkesyrebakterier til.



Garpro dosering

Tag to kapsler Garpro fra Anjo forebyggende hver dag på ferien - og gå helt op til seks kapsler om dagen, hvis uheldet er ude.

- Hold en god håndhygiejne, vask hænder hyppigt, og slik ikke på fingre, eller put dem op i næsen.
- Drik kildevand frem for vand fra hanen.
- Er du en sart sjæl (altså har let til løs mave/diarre), så undgå salater, der er skyllet i lokalt vand.
- Undgå buffeter, eller vær den første, som spiser af maden.
- Tag dine Garpro i god tid før ferien, eller begynd allerede i lufthavnen.