

Naturmedicinsk lindring og behandling af reflux

Af Rikkeliva Holm, Holistisk Naturopat

Der findes forskellige naturlige tilgange til behandlingen af reflux hos babyer. Indenfor naturmedicin og Functional Medicine, kigger vi bag om symptomet og går på opdagelse i kroppen for at finde frem til mulige ubalancer, der kan være årsag til refluxen. Det kan selvfølgelig være vidt forskelligt hvilke årsager, der er gældende hos det enkelte barn. Men der findes ubalancer, der ofte ses at gå igen hos mange.

Det er vigtigt at kende forskel på gylp og decideret reflux. Der er mange babyer, der gylper meget efter amning eller flaske. Men hvis baby ellers er godt tilpas ved spisning, tager på i vægt og trives, er der ikke tale om behandlingskrævende reflux. Heller ikke hvis det er store mængder mælk, barnet gylper op. Gylp har faktisk den funktion, at det beskytter spiserør, mund og svælg mod infektioner. Hvis din baby derimod mistrives, ikke tager på i vægt, ikke vil spise, kun vil sidde op og ikke ligge ned, har ondt og græder meget, så skal der selvfølgelig en behandling i gang.

Mulige årsager til reflux

Ubalance i mikrobiomet

Reflux har intet med overproduktion af mavesyre at gøre, som mange fejlagtigt er blevet fortalt. Faktisk kan reflux skyldes for lidt mavesyre. Under alle omstændigheder spiller mikrobiomet en vigtig rolle i forhold til produktionen af mavesyre. Mikrobiomet er betegnelsen for den bakterieflora, der lever i kroppen og særligt i vores tarmsystem. Nu vil nogle måske tænke: ”jamen, reflux har jo ikke noget med tarmen at gøre”. Men selvom problemet sidder højere oppe i systemet, påvirker tilstanden og bakteriefloraen i tarmen i høj grad, hvad der sker længere oppe i fordøjelsessystemet. Det er også en af årsagerne til, at mange babyer med reflux ofte (ikke altid) har andre symptomer i fordøjelsen, som eksempelvis forstoppelse, kolik, tynd afføring, luft i tarmene eller andet.

Årsager til ubalance i mikrobiomet

- **Antibiotika** og anden kemisk medicin slår ikke kun de sygdomsfremkaldende bakterier ihjel, men også gode bakteriestammer, som er vigtige for en sund fordøjelse. Det gælder også antibiotika givet til mor under graviditeten.
- **Kejsersnit.** Børn født ved kejsersnit vil have et markant anderledes mikrobiom end børn født vaginalt, da de er gået glip af moderens bakterieflora ned gennem fødselskanalen. Der skal derfor en særlig indsats til for at rette op på dette – og helst så tidligt som muligt. Det bedste er at pøde den nyfødte med

moderens bakterier fra vagina umiddelbart efter fødslen og ellers i form af tilskud.

- **Modermælkserstatning** og ingen amning. Når barnet sutter på brystet, vil han få masser af moderens bakterieflora ind i kroppen, både gennem mælken og fra brystvorten. Modermælkserstatning i sig selv kan ligeledes være med til at ændre mikrobiomet, da mælken er pasteuriseret, dvs. helt fri for levende bakterier.
- **Ubalance i mikrobiomet hos mor** (og indirekte far) gives videre til baby i graviditeten og under fødslen. Rigtig mange voksne mennesker har en ubalanceret bakterieflora i tarmen og den ubalance kan selvfølgelig gives videre fra mor til barn.
- **SIBO**, som står for Small Intestinal Bacterial Overgrowth eller på dansk; bakteriel overvækst i tyndtarmen, er en tilstand, jeg oftere og oftere ser hos babyer med reflux. Det kan behandles med en kombination af antimikrobielle midler, probiotika og en tarmgenoprettende diæt, som ordineres specifikt til de bakterier, der er overvækst af. Det afhænger selvfølgelig også af barnets alder og evt. andre symptomer/sygdomme. Tilstanden kan konstateres i samarbejde med en behandler eller en læge videreuddannet indenfor Functional Medicine.

Allergi og intolerance

Allergi eller intolerance overfor fødevarer er også en hyppig årsag til reflux. Det kan enten være overfølsomhed overfor mad som barnet selv indtager eller moderens mad, som barnet bliver påvirket af gennem modermælken.

Decideret fødeareallergi kan konstateres hos lægen. Intolerancer kaldes også forsinkede allergiske reaktioner og kan kun påvises ved hjælp af en eliminationsdiæt eller IgG intolerancetest.

Hos babyer, der får flaske og ikke er begyndt at få fast føde endnu, er det ofte mælkeproteinet kasein, der dannes antistoffer overfor. Her kan det hjælpe at skifte modermælkserstatning til en højhydrolyseret version (se mere nedenfor)

Hos ammebabyer er de to hyppigste fødevarer i morens kost, der forårsager problemer med reflux mælk (særligt mælkeproteinet kasein) og gluten. I sjældnere tilfælde kan æg, fisk, kål, løg, citrusfrugter, natskyggefamilien (tomat, peberfrugt, kartoffel mm.), chokolade og kaffe spille en rolle.

Ved overvækst af bakterier i tyndtarmen ses ofte en tendens til besvær med at fordøje kulhydrater af typen kaldet FODMAPs. Det kan derfor være en god idé, at afprøve en LOW FODMAP diæt. Det gælder både for baby, der er begyndt at få fast føde og mor, hvis hun ammer. Du kan læse mere om diæten [her](#) og se den lille video.

Nexium og andre protonpumpehæmmere

Nexium er symptomhæmmende medicin og kan være en stor hjælp for nogle i forhold til at dæmpe de akutte symptomer. Det er en såkaldt protonpumpehæmmer, der nedsætter udskillelsen af mavesyre i mavesækken. Det er meget vigtigt at pointere at reflux hos babyer ikke har noget at gøre med for meget mavesyre. Det er en stor fejlslutning! Men Nexium virker hos nogle, fordi den normale udskillelse af mavesyre hæmmes, og når der ikke er ret meget mavesyre i mavesækken, kan der ikke være tilbageløb af syre i spiserøret.

At hæmme udskillelsen af mavesyre er dog ikke bivirkningsfrit, da mavesyren har nogle vigtige egenskaber. Mavesyre har overordnet to meget vigtige funktioner:

- 1) Mavesyre er essentiel for fordøjelsen og sørger for at nedbryde maden i mavesækken til mindre dele, så næringsstofferne fra maden kan optages og det resterende sendes videre gennem tarmsystemet. Når mavesyren hæmmes med medicin, forstyrres fordøjelsen og optagelsen af næringsstoffer nedsættes.
- 2) Mavesyren fungerer som dørmand til resten af mave-tarmkanalen og sørger for at uvelkomne bakterier og andre mikroorganismer ikke slipper igennem. Det er en vigtig funktion i kroppens forsvar, som selvfølgelig hæmmes, når udskillelsen af mavesyre nedsættes.

Så der er rigtig god grund til at sørge for ikke at give Nexium i lange perioder. Hold pause med det og søg at finde en anden løsning på reflukssymptomerne. Spørg lægen hvilke alternativer, der er, og hvis ikke lægen er behjælpelig, kan det være en god idé at kontakte en behandler, der kan hjælpe med naturlige alternativer.

Hvis dit barn har fået Nexium vil det være en god idé, at få genoprettet balancen i kroppen hos behandler med speciale i funktionel medicin til børn.

Hvad kan du selv gøre?

- Giv dit barn probiotika og prebiotika, der styrker bakteriefloraen i tarmen og kan hjælpe med at mindske antallet af sygdomsfremkaldende bakterier. Mange oplever en forbedring i symptomerne alene ved at sørge for at tilføre probiotika. Det er også en god idé, hvis dit barn lider af trøske (svamp), kolik eller forstoppelse.
Jeg anbefaler [Ther-Biotic Infant Formula](#) og [Galactomune](#).
Begge kan gives til babyer fra 4 uger. Følg dosisvejledning på bøtterne.
- Homøopati er en stor hjælp for mange med reflux. To af de meget brugte midler er Nux Vomica og Asafoetida. Men der findes mange andre relevante midler, og det er vigtigt at finde det rette, der passer på netop dit barns symptombillede.
- Kinesisk urtemedicin er også en mulighed. Det skal ordineres af en behandler.
- Hvis dit barn får mme, kan du prøve at skifte over til en højhydrolyseret mme fra apoteket, hvor mælkeproteinerne er nedbrudt til frie aminosyrer. Nutramigen og Profylac er to af de varianter, der kan købes på apoteket. De er uden laktose (mælkesukker) og smager derfor ikke så godt. Pepticate og Althera er også højhydrolyseret, men indeholder laktose, hvilket betyder at de også smager bedre. Det er primært mælkeproteinet, der er hovedproblemet, så det vil hjælpe de fleste at skifte til en af de varianter med laktose. Det kan være en god idé at kontakte lægen og evt. få en recept på højhydrolyseret mme. Med en recept får du tilskud, hvilket godt kan betale sig, da de er lidt dyrere end almindelig mme. Du kan også købe en [mme lavet på gedemælk](#) til de lidt større børn (5+ mdr.). Gedemælk er generelt lettere at fordøje end komælk og kan købes i Tyskland.
- Hvis dit barn bliver ammet, er det vigtigt at kigge på mors kost. Det er langt fra sjældent at årsagen til reflux ligger her.
De to hyppigste allergener er mælk og gluten. Derfor er en mælke- og glutenfrit eliminationsdiæt i 6 uger en god idé. Det er vigtigt, at holde sig helt fra alle produkter med mælk og gluten i alle 6 uger, for at kunne konstatere om det er det, din baby reagerer på.
Hvis ikke mælke- og glutenfri kost har en effekt, kan en LOW FODMAP diæt være en god idé. Den vil som regel have en god virkning, hvis problemet er SIBO, overvækst af bakterier i tyndtarmen.
I princippet kan enhver fødevarer være årsag til en allergisk reaktion, så hvis du mistænker, at en allergi er årsag til dit barns reflux, kan en yderligere

eliminationsdiæt eller intolerancetest være relevant. Det kan du få hjælp til hos en behandler.

Det hjælper også nogle ammebørn, hvis mor tager et tilskud af [fordøjelsesenzymer](#), der hjælper mors krop med at fordøje proteinerne i maden. Fordøjelsesenzymer kan også gives direkte til baby (både amme- og flaskebabyer), men der skal der en behandler ind over.

- Hvis dit barn får fast føde, skal du også være opmærksom på, hvad han får at spise. Nogle oplever at fast føde forværrer refluxen, mens andre oplever det modsatte. Giv dit barn mad uden mælk, gluten, sukker og FODMAPs. Se her mere om LOW FODMAP her. Dampede eller ovnbagte grøntsager, grøntsagssuppe, kød, æggeblomme (først æggehvide efter 9 måneder). Det kan også være relevant med et tilskud af fordøjelsesenzymer, hvis dit barns reflux forværres ved spisning.