Pressmeddelande Stockholm 14 december 2011

Behåll jullugnet med Lactistress.

Slipp stressmage i jul med probiotika

**Julhelgen närmar sig med stormsteg och för många innebär det en extra hektisk tid. När vi är stressade och pressade får vi också lätt problem med magen, vilket i sin tur kan leda till oro och ångest. Kopplingen mellan mage och hjärna är nu bevisad och nya studier visar att probiotikan i Lactistress kan lindra såväl stressmage som ett oroligt humör.**

Stress påverkar ofta våra vanor och bidrar till obalans i tarmen, men genom att äta probiotika stärks de nyttiga bakterierna som finns naturligt i tarmen och på så vis kan magbesvär lindras.

Probiotika är goda bakterier som ger välbefinnande och håller tarmen i balans. En ny humanstudie, publicerad i British Journal of Nutrition, visar att en specifik probiotisk sammansättning även kan påverka vårt beteende och lindra psykiska stressymtom som nedstämdhet och oro. Studien har gjorts på produkten Lactistress, som i tidigare publicerad studie visat effekt på stressrelaterade magbesvär som smärtor, illamående och uppblåsthet. Sedan tidigare finns flera studier på djur som visar att tarmens bakterier kan påverka beteendet. Kopplingen mellan hjärna och tarm har gått att visa bland annat genom psykiska självskattningstester och mätningar av kortisol, det vill säga en biomarkör för stresspåslag.

Lactistress innehåller en kombination av probiotiska bakterier (Lactobacillus helveticus Rosell-52 och Bifidobacterium longum Rosell-175) och passar bra när livet är stressigt och magen behöver balans. Tidigare studie på 75 personer bekräftar att Lactistress är den första probiotika som visat signifikanta effekter hos personer med stressrelaterade magbesvär. Tre veckors intag av Lactistress, där en dagsdos innehåller tre miljarder probiotiska bakterier, minskar stressrelaterade obehag i mage-tarm. Två stressymtom, illamående och magsmärtor var särskilt signifikanta i jämförelse med placebo-gruppen.

Probiotika har tidigare visat positiva hälsoeffekter inom flera områden, bland annat i magtarmkanalen som exempelvis vid den alltmer vanliga diagnosen irritabel tjocktarm (IBS).

**Magsmarta tips i jul**

1. **Tugga ordentligt och ät långsamt.** Matro för att kroppen lättare ska kunna ta upp olika näringsämnen och att matsmältningen ska fungera bättre.
2. **Ät lite och ofta.** Försök att inte äta för mycket på en och samma gång, hellre lite och ofta.
3. **Bekväma kläder.** Ha bekväma kläder som inte spänner eller sitter för trångt kring magen.
4. **Välj magvänlig mat och dryck.** Har du känslig mage, ta det lugnt med fet mat, alkohol, starka kryddor och stora mängder kaffe, te och juice som kan förvärra besvären.
5. **Stressa mindre.** Försöka slappna av på till exempel bussen hem från jobbet kan hjälpa. Genom att sänka nivån av stresshormoner i hela kroppen, mår också magen bättre. Andas, med magen!

**För mer information, kontakta gärna:**

Karin Ringqvist Mattsson, leg apotekare Baltex AB, 08-462 90 70, 076-834 02 02, karin@baltex.se

**För produktprover och högupplösta bilder, kontakta gärna:**

Malin Jansson, marknadskoordinator Baltex AB, 08-462 90 70, 070-742 54 52, [malin@baltex.se](mailto:malin@baltex.se)

**Om Lactistress®**

Två placebo-kontrollerade, randomiserade kliniska studier visar att den specifika probiotiska sammansättningen i Lactistress kan lindra vid stressrelaterade mag-tarmsymtom och psykiska symtom kopplade till stress och ångest.\*

Lactistress innehåller en kombination av två väl dokumenterade bakteriestammar:

* Lactobacillus helveticus Rosell-52 och Bifidobacterium longum Rosell-175.
* En dagsdos innehåller tre miljarder probiotiska bakterier.
* Ett stick (påse med pulver) bör tas dagligen för att balansera magens bakterieflora.

Lactistress är det nordiska varumärket för den internationella produkten Probio´Stick, en vetenskaplig dokumenterad produkt från Institut Rosell som är ett av världens ledande företag inom probiotikaforskning.

Lactistress finns att köpa på apotek och i hälsobutiker.  
Pris cirka 149 kr (15 stick).

**Om beredningsformen**

Den unika beredningsformen, ett så kallat stick med pulver, gör att produkten är enkel och smidig att använda. Lactistress kan tas när som helst under dagen och är lätt att svälja, inget vatten behövs – passar perfekt i handväskan, jackfickan eller plånboken. Den har dessutom en god smak av plommon.

**Om Probiocap®**

Unikt för Lactistress är att de probiotiska bakterierna skyddas av en patenterad mikrokapsulering – Probiocap® – som skyddar bakteriestammarna mot värme och ökar motståndskraften mot magsyra. Med den här tekniken ökar överlevnadsgraden i och med att bakterierna blir upp till 1000 gånger mer motståndskraftiga jämfört med bakterier i traditionella probiotiska tillskott. Lactistress kan därför tas när som helst – både mellan och i samband med måltider.

**Referenser:**

1. Messaoudi M., Lalonde R., Violle N., Javelot H., Desor D, Nejdi A., Bisson J.-F., Rougeot C., Pichelin M., Cazaubiel M. And

Cazaubiel J.-M.: Assessment of psychotropic-like properties of a probiotic formulation (Lactobacillus helveticus R0052 and

Bifidobacterium longum R0175) in rats and humans. Br J Nutr. 2010 Oct 26:1-9.

2. Diop L., Guillou S., Durand H. : Probiotic food supplement reduces stress-induced gastrointestinal symptoms in volunteers: A

double-blind, placebo-controlled, randomized trial. Nutrition Research Volume 28, Issue 1, January 2008. Pages 1-5.