

Reiseklinikken



Lege Gunnar Hasle
St. Olavs plass 3, 0165 Oslo
Telefon: 22 99 15 80
Faks: 22 99 15 81
E-mail: hasle@reiseklinikken.com
Org. nr. 980 495 078

Kosttilskuddet BIMUNO TRAVELAID[®] selges på Reiseklinikken

Ca 30 % av reisende til Asia, Afrika og Latin-Amerika får diaré én eller flere dager av en toukers ferie. Det har til nå ikke vært noe effektivt middel for å forbygge dette, unntatt bakteriedrepende midler. Antibiotika vil øke risikoen for å få resistente bakterier, og det er et stort behov for en miljøvennlig måte å forebygge diaré på.

Det dreier seg om et kosttilskudd som heter galakto-oligosakkarid (GOS). Oligosakkarider er en mellomting mellom sukker og stivelse, og finnes i en rekke matvarer, men dette oligosakkaridet, GOS, finnes ikke i andre matvarer enn morsmelk. Det er laget av laktose som er behandlet med enzymer fra melkesyrebakterier (bifidobakterier).

Vi har gjort en dobbeltblind placebokontrollert studie for reiser av 7-15 dagers varighet. Av de som fullførte etter protokollen var det 167 som fikk GOS og 167 som fikk placebo. 19% i GOS gruppen og 29% i placebogruppen oppga at de fikk diaré. Det var bare for diaré som varte i én dag vi så en signifikant reduksjon i risikoen, men på en kort reise er hver dag mye verdt. GOS har så vidt man vet ingen bivirkninger i de anbefalte dosene (1).

Det er tidligere gjort en dobbeltblind studie for reiser av 2-6 ukers varighet, og de fant en 40% reduksjon i forekomsten av diaré, og halvert varighet, men dette var en liten studie, med bare ca. 80 i hver gruppe (2).

Les gjerne mer om studien vår i et foredrag Gunnar Hasle nylig holdt på Rikshospitalet:
<http://www.reiseklinikken.no/GOS-studien.pdf>.

Bimuno Travelaid kommer i pakker med 30 pastiller. Voksne og barn >6 år tar tre pastiller etter frokost hver dag fra en uke før avreise (samme ukedag som avreisen) til den dagen man begynner hjemreisen. Det anbefales å fortsette å ta dem om man får diaré.

Det koster 175 kr for 30 pastiller, dvs 350 kr for en opptil 12 dagers reise.

1. Hasle G, Raastad R, Bjune G, Jennum PA, Heier L. Can a galacto-oligosaccharide reduce the risk of traveller's diarrhoea? A placebo-controlled, randomized, double-blind study. *Journal of Travel Medicine*, 2017;24(5) tax057, <https://doi.org/10.1093/jtm/tax057>.
2. Drakoularakou A, Tzortzis G, Rastall RA, Gibson GR. A double-blind, placebo-controlled, randomized human study assessing the capacity of a novel galacto-oligosaccharide mixture in reducing travellers' diarrhoea. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2010;64(2),146-152.