

Sukker bringer underlivet ud af balance

Søde sager som is og kager skader dit hoftemål, men kan også være årsag til, at balancen bliver forrykket i dit underliv, mener speciallæge

Af Mette Gert, InPublic

Penicillin, amning, overgangsalder eller menstruation kan skabe ubalance i underlivet, men det kan sukker også, mener speciallæge i gynækologi og obstetrik Christine Felding.

"Hvis kvinder gentagne gange klager over problemer i underlivet, kan jeg godt finde på at spørge dem, om de er nogle sukkergrise. Kost er generelt meget speget, som regel reagerer tarmene før skeden, men med sukker er den sikker næsten hver gang," forklarer Christine Felding. Hun ved ikke præcist, hvor meget sukker, der skal til for at forrykke balancen, for det er ikke videnskabeligt bevist, at balancen i underlivet og indtaget af sukker hænger sammen, men erfaringen siger hende, at der er en sammenhæng.

"Det er meget få, der kigger en stift i øjnene og siger: "Jeg har aldrig rørt en kage", når de bliver spurgt direkte," siger Christine Felding.

På www.helse.dk kan man da også læse om gærsvampen Candida Albicans heftige sukkerforbrug. Det er ofte denne gærsvamp, der står bag, når der er ubalancer i underlivet. Teorien er, at for meget sukker i kosten gavner svampens vækst, fordi den simpelthen lever af sukker.

Bakterier i balance

I det hele taget er kvinders underliv fyldt med bakterier, som normalt lever i balance med hinanden og beskytter mod betændelse og skadelige mikroorganismer. Men den vigtigste bakterie er Lactobacillus, den sørger nemlig for, at holde skedens PH-værdi på mellem 3,8 og 4,2, som er det ideelle. Bakteriebalaancen kan let forstyrres og give kløe eller øget udflåd. Men for det meste er skeden i stand til at balancere sig selv.

"De fleste holder sig selv i form. Det, der skaber ubalancer, er hvis



En teori er, at for meget sukker i kosten gavner Candida-svampens vækst, fordi den simpelthen lever af sukker.



Fakta

Husråd mod dårligt lugtende udflåd

- Skær ned på det hurtige sukker i kosten!
- Giv underlivet luft
- Hellere bomuld end kunst-trusser
- Undgå sæbe og parfume forneden.

Behandling:

- Antibiotika: Den officielle lægeanbefaling er en 5-dages kur med Metronidazol. Den virker umiddelbart, men har en række bivirkninger, herunder antabusvirkning og en opblomstring af gærinfektionen.
- Mælkesyrebakterier: Kapsler, som tilføjer nogle af de gode bakterier.
- Tea-tree-oil: Et desinficerende stof, som holder de ubehagelige bakterier nede.
- Mælkesyre: som umiddelbart sørger for et lavere pH.
- Mælkesukker: som udnyttes af kvindens egne bakterier, som derved danner en effektiv beskyttelse, både mod dårlig lugt, kløe og tørhed.

PH-værdien ændres, bakterier kan ikke lide en for høj PH-værdi. Det er blandt andet derfor nogle ofte får for eksempel svamp i forbindelse med menstruation," forklarer Christine Felding.

Ifølge hende oplever cirka 80 procent af de danske kvinder en svampeinfektion i deres liv, lidt færre har flere og 15 procent har fire infektioner gennem et helt liv. □