

Sunde bakterier til tarmen

Hvor er de ?	Fordele	Ulemper	Anvendelse
Mælkesyre-gærede grøntsager	Tåles generelt af alle Stimulerer fordøjelsen 3-4 forskellige smagsretninger Kan laves billigt hjemme	Fås kun i helsekostbutikker Ny smag for mange	Tilbehør til al mad Pynt på pålæg Godt i salater
Brøddrik NB! Ikke glutenfri	Højt indhold levende bakterier, som lever godt i vores tarm Let at tage - en sjat i hvert glas vand Neutral syrlig smag	Fås kun i helsekostbutikker	Blandet i vand eller juice til ønsket syrlig smag I dressinger i stedet for eddike/citronsaft
Molkosan NB! Ingen levende bakterier	Højt indhold af mælkesyre, som giver et godt miljø i tarmen og fremmer vækst af de gode bakterier. Let at tage - en sjat i hvert glas vand	Fås i helsekostbutikker og Matas Speciel smag	Blandet i vand eller juice til ønsket syrlig smag I dressinger i stedet for eddike/citronsaft
Surmælks-produkter	Fås alle steder	Duer ikke ved mælkeoverfølsomhed	
Tilskud i kapselform eller pulver	Smagsneutrale Kapselindhold kan kamoufleres i mad	Variierende mængder levende/levedygtige bakterier - falder med tid/varme	Tages før hvert måltid eller ved sengetid

Mælkesyre og mælkesyrebakterier har - på trods af navnet - **IKKE** noget med mælk at gøre og tåles derfor også, selvom man er mælkeoverfølsom