

## Probiotika i kapselform: Hvad siger de store kliniske studier egentlig?



**Forfatter:** Dr. Bahir Hadi, speciallæge i kirurgi, PhD · **Dato:** Juni 2026

---

### Resumé (Abstract)

Probiotika i kapselform markedsføres ofte som en universel løsning på alt fra oppustethed til mentalt velvære. Men kigger man på de store, randomiserede kontrollerede kliniske forsøg (RCT-studier) – guldstandarden inden for medicinsk forskning – er virkeligheden mere nuanceret. Forskningen viser tydeligt, at probiotika **ikke er en "one-size-fits-all"**. Effekten afhænger fuldstændig af, hvilken specifik bakteriestamme du tager, og hvilken tilstand du ønsker at behandle. Denne artikel gennemgår den nuværende evidens på tværs af de mest undersøgte områder.

---

### Introduktion

Vores tarme huser milliarder af mikroorganismer, som spiller en afgørende rolle for vores sundhed. Når vi tager probiotika i kapselform, forsøger vi målrettet at sende levende, gavnlige bakterier ned til dette økosystem. Men der er stor forskel på at tage et

kosttilskud for at "støtte sundheden" og på at have solid videnskabelig dokumentation for, at det faktisk virker.

For at finde sandheden må vi ty til store kliniske studier, hvor probiotika er blevet testet direkte mod placebo (snydepiller) på tusindvis af patienter. Læs også vores oversigt om [tarmflora, probiotika og IBS](#).

---

## Kliniske resultater: Hvor virker kapslerne?

### 1. Beskyttelse af tarmen under antibiotikakur

Når lægen udskriver antibiotika, dræber medicinen desværre både de sygefremkaldende bakterier og de gode tarmbakterier. Dette fører ofte til diarré. Her viser de store kliniske data en meget stærk effekt.

Hvis man tager specifikke probiotikakapsler (særligt stammerne *Lactobacillus rhamnosus* GG eller gærsvampen *Saccharomyces boulardii*) sideløbende med sin antibiotikakur, reduceres risikoen for både almindelig diarré og den alvorlige, hospitalsrelaterede infektion med bakterien *Clostridium difficile* markant [1].

### 2. Irritabel tyktarm (IBS)

[Irritabel tyktarm](#) er en af de hyppigste årsager til, at folk køber probiotika. Et omfattende review, der har samlet data fra **82 store randomiserede studier** med i alt **10.332 patienter** [2], samt nyere paraply-reviews [5], bekræfter, at probiotika kan reducere mavesmerter og de overordnede symptomer ved IBS.

Dog minder forskerne os om, at resultaterne svinger meget. Kapsler, der indeholder en **kombination af flere forskellige bakteriestammer (multispecies)**, viser generelt den mest stabile effekt på oppustethed [2, 5].

### 3. Kronisk forstoppelse

Hvis problemet er en træg tarm, er der også hjælp at hente i de kliniske data. En stor meta-analyse af 15 randomiserede studier viste, at probiotika i gennemsnit kan reducere tarmens passagetid med **13,75 timer** og øge antallet af ugentlige toiletbesøg [3].

**Vigtig detalje:** Studiet kiggede specifikt på forskellen mellem kapsler med én enkelt bakteriestamme over for kapsler med flere forskellige stammer. Det viste sig, at det **udelukkende var kapsler med flere forskellige stammer (multispecies)**, der leverede en statistisk holdbar forbedring af forstoppelsen [3].

#### 4. Kroniske tarminflammationer (IBD)

Når det gælder de alvorlige, kroniske betændelsestilstande i tarmen, deler forskningen sig skarpt i to:

- **Colitis Ulcerosa (blødende tyktarmsbetændelse):** Her viser de store kliniske forsøg, at højdosis-probiotikakapsler i kombination med patientens faste medicin **effektivt kan hjælpe** med at dæmpe sygdommen og holde den i ro [4].
- **Crohns sygdom:** Her har de store, strikse placebo-kontrollerede forsøg desværre måttet konkludere, at probiotika **ikke har nogen påviselig effekt** sammenlignet med en snydepille [4].

#### 5. Tarm-hjerne-aksen: Mental sundhed

Et af de nyeste og mest opsigtsvækkende forskningsfelter er de såkaldte "**psykobiotika**". En stor, opdateret meta-analyse omfattende **72 kliniske forsøg med over 6.000 deltagere** har undersøgt, om bakteriekapsler kan påvirke hjernen [6].

Resultaterne viste en statistisk signifikant reduktion i symptomer på **angst og depression** samt en forbedring af **søvnkvaliteten** hos de grupper, der fik probiotika [6]. Forskerne påpeger dog, at der stadig mangler de helt store, langsigtede "Fase III"-forsøg, før man kan udskrive probiotika som decideret behandling mod psykiske lidelser.

---

#### Det tekniske hjørne: Hvad gør en kapsel effektiv?

De store kliniske studier måler ikke kun på patienternes symptomer, men også på selve kapslens evne til at overleve rejsen gennem kroppen. For at en probiotikakapsel overhovedet kan virke, skal den leve op til to strenge videnskabelige krav:

1. **Syre-resistens:** Mavesyre er ekstremt sur ( $\text{pH} \approx 1,5 - 3,5$ ) og slår let ubeskyttede bakterier ihjel. Videnskabelige forsøg benytter derfor typisk **enterisk coatede (syrefaste)** kapsler, som forbliver intakte i mavesyren og først opløses, når de rammer det neutrale miljø i tarmene.
  2. **Garanteret CFU ved udløb:** CFU står for *Colony Forming Units* (antallet af levende bakteriekolonier). Kliniske studier anvender doser mellem **1 milliard og 100 milliarder ( $10^9 - 10^{11}$ ) levende bakterier om dagen**. Det afgørende er, at dette antal er **garanteret på udløbsdatoen** – ikke kun da kapslen blev pakket på fabrikken – da bakterier langsomt dør hen over månederne på apotekets hylde.
- 

## Sikkerhed og bivirkninger

For den brede, raske befolkning er probiotikakapsler ekstremt sikre og veltolererede. Men de store medicinske oversigtsartikler kommer med en klar advarsel: **Hvis man er kritisk syg på et hospital, har et stærkt svækket immunforsvar eller har indlagt et centralt venekateter, skal man holde sig fra probiotika** [5]. I disse sjældne tilfælde har man observeret, at de tilførte bakterier kan trænge over i blodbanen og forårsage alvorlig blodforgiftning (sepsis) [5].

---

## Konklusion

Videnskaben støtter ikke idéen om, at en tilfældig probiotikakapsel gør en rask person "supersund". Men hvis du står over for en **antibiotikakur**, kæmper med **irritabel tyktarm**, eller lider af **forstoppelse**, er der solid, PubMed-dokumenteret evidens for, at de rigtige kapsler med de rigtige stammer kan gøre en mærkbar forskel.

---

## Behandling og udredning på Kirurgen.dk

Vi udreder mave-tarm-symptomer med koloskopi, gastroskopi, cøliaki-screening og fæces-calprotectin. Læs også: Tarmflora, probiotika og IBS, Kronisk diaré, Kronisk forstoppelse, SIBO, Low FODMAP-diæt ved IBS.

---

## Referenceliste (PubMed-baseret)

1. **PMC5730384:** Evans et al. *Probiotics for the Prevention of Antibiotic-Associated Diarrhea and Clostridium difficile Infection*. Systematic review of large-scale RCTs.
2. **PubMed ID: 37541528:** *Gastroenterology* (2023). *Efficacy of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics in Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-analysis of 82 RCTs*.
3. **PubMed ID: 32005532:** *Phytotherapy Research*. *Effect of multi-species vs. single-species probiotics on adult functional constipation: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*.
4. **PMC4266241:** *Journal of Crohn's and Colitis*. *Probiotics for induction and maintenance of remission in Inflammatory Bowel Disease (IBD): A clinical review*.
5. **PubMed ID: 42289829:** *Clinical Nutrition / Gastroenterology Umbrella Review*. *Safety and efficacy of probiotics in gastrointestinal disorders and the risks in vulnerable patient populations*.
6. **PubMed ID: 41310510:** *Journal of Affective Disorders* (2025/2026 update). *Clinical evidence of psychobiotics: A large-scale meta-analysis of 72 randomized controlled trials targeting anxiety, depression, and sleep quality*.