

Faktaark

Om Unseen Bio og mikrobiom-test:

Om Unseen Bio

Virksomheden Unseen Bio er startet af to barndomsvenner Johan Hartmann og Jens Gandløse i 2018.

Målet er at øge bevidstheden om vigtigheden af mikrobiomets betydning for tarmsundhed og gennem optimering af dette høste de mange sundhedsfordele, der potentielt er ved et optimalt mikrobiom. Baseret på en grundig analyse af kundernes personlige mikrobiom giver Unseenbio's test personlige kostenbefalinger med det formål at øge biodiversiteten og forbedre tarmsundheden for den enkelte.

Unseen Bio er en dansk virksomhed med kontor i Symbion på Østerbro, København. Virksomheden er under opstarten støttet af bl.a. Innovationsfonden.

Unseen Bios mikrobiomtest kan købes i mere end 15 lande på hjemmesiderne:

www.unseenbio.com, www.unseenbio.dk, www.unseenbio.de

Hvad er et mikrobiom?

Mikrobiomet er en samlet betegnelse for alle de mikroorganismer, der lever i tarmene, såsom f.eks. bakterier, svampe, parasitter, vira etc. Unseen Bio fokuserer primært på bakterierne. Hvert menneske har sit helt individuelle mikrobiom.

Hvorfor skal man lave en test af sit mikrobiom?

Mikrobiomet er et stort og unikt økosystem bestående af bl.a. bakterier, vira og svampe etc. De er specialiserede i at leve i i sameksistens i netop din tarm. Til sammen udfører de en række vigtige opgaver, der påvirker din sundhed og dit velbefindende.

Tidligere har der været begrænset opmærksomhed på tarmen, men store forskningsmæssige og teknologiske fremskridt indikerer, at tarm-mikrobiomet spiller en vigtig rolle i den individuelle sundhed. En test af dit mikrobiom kan altså fortælle, hvordan dette vitale område i din krop fungerer og hvor mangfoldigt det er.

Det man kan måle, kan man forbedre. En test af sit mikrobiom giver en mulighed for at følge dette vigtige parameter.

Er der en grund til at være bekymret for sit mikrobiom?

På grund af den vestlige livsstil og diæt, der bl.a. indeholder meget processeret mad, sukker og alkohol, har forskere konstateret, at den biodiversitets-krise, der er i verden generelt også finder sted i vores tarme. Udviklingen i de vestlige befolkningers mikrobiom går i retning af et mere og mere ensartet og ubalanceret system. Derfor giver det god mening at teste tilstanden på ens personlige mikrobiom og efterfølgende sætte evt. kost- og livstilsændringer i gang for at øge diversiteten – en slags "rewilding af tarmen".

Hvordan gør man?

- Man bestiller en test på hjemmesiden www.unseenbio.dk eller gennem en af vores forhandlere, bl.a. på de fysiske apoteker, Webapoteket, ApoPro, MATAS og Med24.
- Opretter en personlig profil på vores hjemmeside
- På hjemmesiden registrerer man gennem fem dage, hvad man spiser
- Prøven tages diskret og hygiejnisk
- Prøven returneres med posten i den kuvert, der følger med testen

Hvad sker der med testen efterfølgende?

Testen sendes herefter til vores partner-laboratorium i Tyskland.

På laboratoriet anvendes den til enhver tid højeste grad af ekspertise og den bedste målemetode. Laboratoriet foretager en fuld metagenom DNA-og returnerer efterfølgende en omfattende datafil til os, som oversættes til den grafiske rapport, testmodtageren får adgang til via sin personlige profil på vores hjemmeside.

Hvordan og hvornår får man resultatet?

Når testresultatet foreligger, får man en email om, at der nu er et resultat.

Der går ca. 3-4 uger fra Unseen Bio får testen retur, til man har sit svar.

Man kan evt. bestille testen sammen med en vejledning fra en diætist. I givet fald får man ½ times konsultation med vores diætist, der forklarer resultatet og kommer med anbefalinger for at forbedre de områder, der vil være gavnlige.

Hvad er et biodiversitetscore?

Et biodiversitets-score er det hurtige overblik over status i tarmen.

Tallet viser hvor mange forskellige bakterier, svampe og mikroorganismer, der er i mikrobiomet og hvordan balancen mellem disse er. Ligesom i øvrige øko-systemer er en høj biodiversitet at foretrække.

Tester den også for cancer?

Det danske sundhedsvæsen tilbyder tarmkræft-screening for alle borgere mellem 50-74 år. Den offentlige screenings-test identificerer alene blod i afføringen, der kan være en indikation for kræft i tarmen.

Unseen Bios test viser tal for dit komplette mikrobiom og er ikke en test for tarmkræft.

Skal man tage flere tests?

En mikrobiom-test vil altid være et øjebliksbillede. Afhængig af status kan man vælge at ændre kostvaner for at forbedre sit mikrobiom. I sådanne tilfælde vil det være gavnligt at tage en test efter nogle uger med kostændring, så man kan se effekten. En del kunder vælger at tage to eller fire tests om året for at følge med i deres mikrobiom.

Hvor ved I fra, at det er så vigtigt med mikrobiomet?

Der har de seneste år været meget fokus på mikrobiomets betydning for folks generelle helbredstilstand og som en slags forbindelsesled til en række funktioner i kroppen ud over fordøjelsen. Det er et forskningsområde i voldsom international vækst. Lovende resultater viser, at der bl.a. kan være en sammenhæng mellem tarm-mikrobiomet og en række

sygdomme, bl.a.: overvægt, diabetes, astma og inflammatorisk tarmsygdom – samt en række øvrige sygdomme.

Hvor kan jeg læse mere om dette emne:

Sammenhængen mellem mikrobiom og mentalt/kognitivt helbred:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00018-021-04060-w>

KU's beskrivelse på hjemmesiden om området:

<https://food.ku.dk/forskning-paa-food/forskningsomraader/forskning-i-tarm-mikrobiomet-paa-ku-food--sundhed-og-sygdom/>

Uddrag: 'I slutningen af 00'erne begyndte forskningsverdenen for alvor at interessere sig for tarm-mikrobiomet, fordi man fandt ud af, at ubalance i tarm-mikrobiomet kan være årsag til en række sygdomme, bl.a.: overvægt, metabolisk syndrom, type-2 diabetes, type-1 diabetes og inflammatorisk tarmsygdom – og listen fortsætter. Efter disse opdagelser skiftede dele af forskningen i retning af at forstå, hvordan man bevarer balancen i tarm-mikrobiomet, hvad der egentlig er normalen, samt hvordan vi aktivt kan påvirke tarm-mikrobiomet.'

Podcasts:

<https://www.dr.dk/lyd/p1/vildt-naturligt/vildt-naturligt-20>

<https://drchatterjee.com/gut-health-everything-you-need-to-know/>

<https://jyllands-posten.dk/podcast/nytsundtogsandt/ECE12961912/er-tarmen-vores-anden-hjerne-foerende-dansk-forsker-giver-svaret/>

Podcast fra Weekendavisen/Carlsbergfondet.

Interview mellem Lone Frank og professor Oluf Borbye Pedersen – vel nok DKs mest vidende mand om dette område. Giver en fin let indgang til området.

<https://www.weekendavisen.dk/2022-10/24spoergsmaal/maerk-dit-mikrobiom>

<https://www.weekendavisen.dk/2021-10/24spoergsmaal/intelligente-tarmbakterier-behandler-hjernesygdomme>

Hvad skal man spise for at have så sundt et mikrobiom som muligt.

Mikrobiomet kan ændres via den kost og de vaner man tillægger sig. Med en mikrobiomtest kan du få en status, ændre livsstil, kostvaner etc. og teste igen for at se, hvordan, det har ændret sig. Grøntsager, frugt, fuldkorn, bælgrugter, nødder og frø er væsentlige elementer i en kost, der bidrager til et sundt mikrobiom. Hertil er det godt at undgå for meget forarbejdet mad, sukker og alkohol.

Vil du lære mere om en mikrobiom-venlig kost, så læs mere her:

<https://unseenbio.dk/blogs/mikrobiom-blog/tagged/mikrobiom-diaet>

Anbefaler I nogen tilskud?

Vores test viser tilstedeværelsen af udvalgte kommercielt tilgængelige probiotiske bakterier og produkter i brugerens mikrobiota. Vi anbefaler ikke produkter, men giver kunden en mulighed for at træffe valg baseret på de relative mængder målt i deres eget mikrobiom.

Hvad er der af eksperter i DK indenfor dette emne?

- Oluf Borbye Pedersen, professor er en af verdens førende forskere i sundhedsfremmende tarmbakterier og forskningsleder ved Novo Nordisk Fondens Metabolismecenter på Københavns Universitet. Forfatter til en række bøger, bl.a.: Magtfulde mikrober
- Peder Worning, Ph.d. i biofysik. Bioinformatiker på Klinisk Mikrobiologisk Afdeling Hvidovre Hospital.
- Tine Rask Licht, Professor , DTU, Fødevareinstituttet
- Henrik Roager, Associate professor, KU, Institut for Idræt og Ernæring

Pressehenvendelser:

Trine Baadsgaard, m: 20676345/trine@unseenbio.com