

# Hygiejnehypotesen

[FORSIDE](#) / [GLOSSARY ITEM](#) / [HYGIEJNEHYPOTESEN](#)

[« Back to Glossary Index](#)

Hygiejnehypotesen blev i 1989 fremsat af Professor David Strachan. Denne hypotese handler om, at *jo flere mikroorganismer man bliver udsat for i sin barndom, jo mindre er sandsynligheden for at udvikle allergier i løbet af sit liv.*

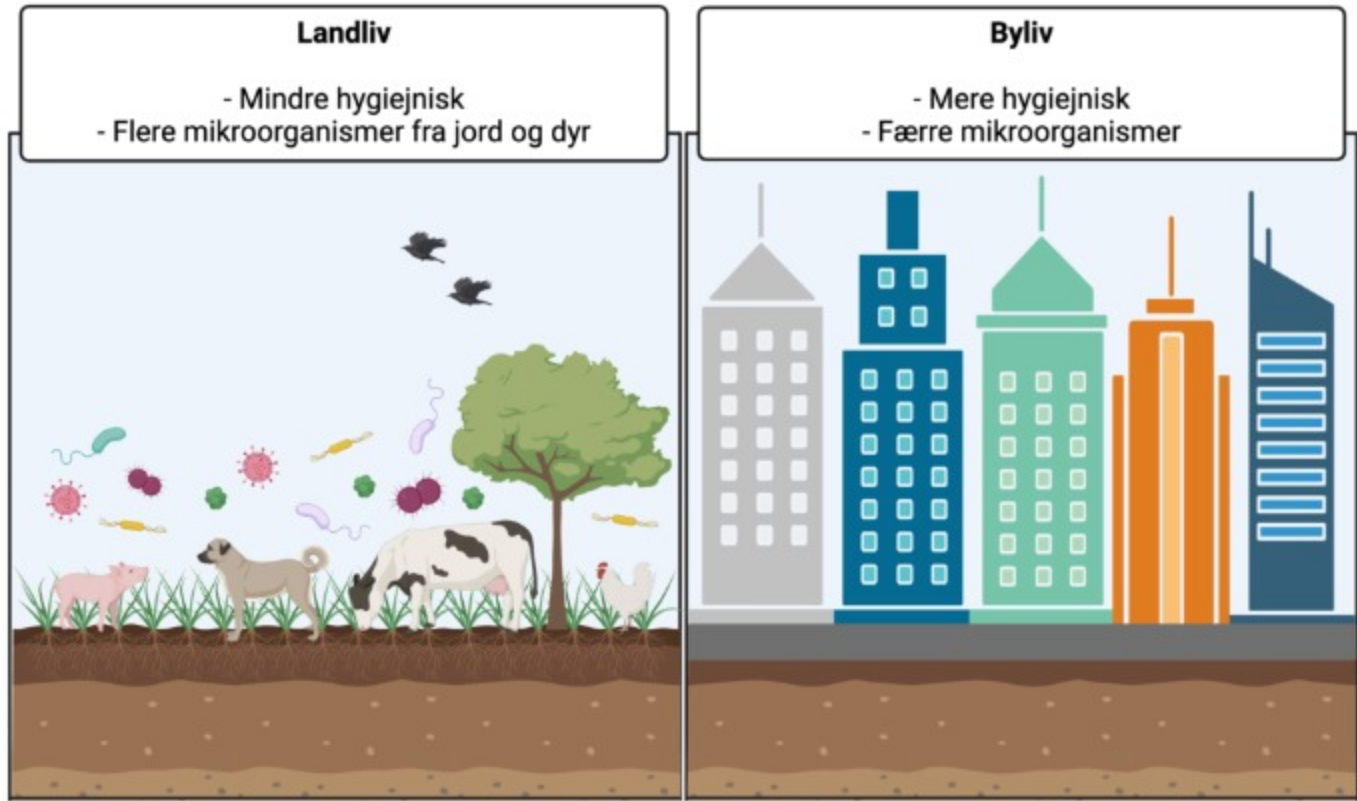
Hypotesen tager udgangspunkt i mikrobiomet, som er det samfund af ca. 40 billioner bakterier, svampe og parasitter, der beskytter vores krop både indeni og udenpå.

Lige inden en baby fødes, er den helt steril og uden et mikrobiom. Men fra fødslen af og frem eksponeres barnet for utallige mikroorganismer. Disse mikroorganismer er med til at forme og oplære barnets unikke mikrobiom. Efter de første 3 år af barnets liv forbliver mikrobiomets bestand af forskellige arter nogenlunde stabilt resten af livet. Mikrobiomet bliver stærkere og bedre til at beskytte os, jo mere mangfoldigt det er. Det er derfor vigtigt, at et barn introduceres for en stor mængde mikroorganismer i løbet af sine første år.

## Mikrobiomets betydning for udvikling af allergi

Mikrobiomet har mange gavnlige opgaver i og på vores krop. Bl.a. hjælper det os med at nedbryde fibre i tyktarmen. Forskning har også vist, at mikrobiomet spiller en vigtig rolle i forebyggelsen af allergier og autoimmune sygdomme. Her har det vist sig, at hvis man ikke har et mangfoldigt mikrobiom, kan der være en større tendens til at udvikle disse sygdomme.

Dette hænger sammen med det faktum, at flere og flere mennesker i den vestlige verden udvikler allergier og autoimmune sygdomme. Mennesket er begyndt at leve renere, og flere er flyttet ind til storbyer fremfor at bo på landet, hvor der er en større forekomst af mikroorganismer fra jord og husdyr, som ses på figur 1. Derfor eksponeres mennesket for færre mikroorganismer end før i tiden, hvilket kan have betydning for mikrobiomet og dermed for den stigende udvikling af allergier og autoimmune sygdomme.



**Figur 1. Landliv vs. byliv.** På landet bidrager husdyr og jord med mikroorganismer, der er med til at styrke mikrobiomet. Modsat er der generelt mere hygiejnisk og færre mikroorganismer i byer, hvilket kan have en negativ indflydelse for mikrobiomet.

Naturligvis spiller genetik også en stor rolle, hvad angår udvikling af allergier og autoimmune sygdomme. Hvis en eller begge forældre er allergikere, er sandsynligheden for at udvikle disse sygdomme større. Men mikrobiomets rolle kan ikke udelukkes også at være afgørende for udviklingen af allergier og autoimmune sygdomme.

[« Back to Glossary Index](#)