

# Sådan kommer tarmen i god form

En tarm i fin form har stor betydning, eftersom 75 procent af kroppens immunforsvar ligger i tarmens ca. 2 kilo bakterier. Disse bakterier udgør et vigtigt værn mod fremmede bakterier og stoffer fra mad og drikke, fordi de forhindrer farlige stoffer og bakterier i at vandre videre ind i kroppen og gøre skade. Men jo dårligere fordøjelsen virker, jo dårligere effekt har forsvarsvænet. Så her er gode råd til, hvad man selv kan gøre for at opbygge en god fordøjelse.

• Af Lars Aksel Jakobsen  
laj@raskmagasinet.dk

**D**er er adskillige årsager til, at voldsomt mange mennesker jævnligt trækkes med en dårlig fordøjelse. Nutidens livsstil er nemlig i stadig højere grad bundet op på stress, bekymringer og nervøsitet. Og når disse usunde faktorer tilmed ledsages af usunde spisevaner, et stigende medicinforbrug, et for stort indtag af sukker, kaffe, alkohol og røg og ikke mindst mangel på motion, bør det ikke overraske, at træg fordøjelse og oppustet mave faktisk rammer hver tredje dansker. Eller knapt to millioner mennesker.

Masser af studier viser, at det er problematisk at lide af dårlig fordøjelse igennem længere tid. Dels kan det være med til at udvikle alvorlige sygdomme og dels er prisen en dårligere livskvalitet, hvorfor der er al mulig grund til at gøre noget ved problemet.

Det siges jo, at man er, hvad man spiser, men i virkeligheden er man, hvad man optager. For maden kan være nok så kvalitetsfuld og økologisk, men fungerer fordøjelsen ikke optimalt, vil man ikke få fuld valuta for pengene. Maden skal nedbrydes ordentligt, før kroppen kan bruge den optimalt.

## De kostelige kostfibre

Mad, der indeholder rigeligt med kostfibre, er i mange tilfælde nøglen til en god fordøjelse. Kostfibre er særligt grove kulhydrater fra vegetabiliske madvarer som kornprodukter, frugt og grøntsager, der adskiller sig fra kostens almindelige kulhydrater ved ikke at nedbrydes af mave-tarmkanalens fordøjelsesenzymer. Dermed når de frem til tyktarmen relativt uforandrede. Det skyldes, at kostfibre passerer gennem systemet, uden at være ordentligt forarbejdet og det er gunstigt for tarmen. Kostfibre sætter skub i fordøjelsen og kan på den måde få gang i 'hård mave', samt sikre en regelmæssig afføring.

På længere sigt har kostfibre, gennem deres påvirkning af kroppens fedt- og kulhydratstofskifte samt tarmens generelle funktion, tillige positiv indflydelse på blandt andet kolesteroltallet og risikoen for at udvikle visse kræftformer.

Flere undersøgelser viser yderligere, at en fiberrig kost medvirker til at forebygge hjertekarsygdomme. Det sættes i relief af det faktum, at konsekvensen af at spise for få kostfibre til gengæld er, at risikoen for kolesterolaflæjringer stiger, ligesom blodets indhold af skadeligt fedtstof øges. Årsagen til kostfibre's gunstige indflydelse er komplekse, men en af de primære er deres evne til at reducere blodets indhold af usundt fedt ved blandt andet at forsinke og hindre en del af madens optagelse, herunder også fedt og kolesterol.

## Fiberrig føde er lig med godt helbred

Havregryn og flere andre fiberrige madvarer, som byg, rug og champignon indeholder en del vandopløselige kostfibre af en særlig type, kaldet betaglukaner. De har vist sig at have særlig stor indflydelse på leverens kolesterolproduktion, fordi de i tarmsystemet danner en vandig gel, der binder en del galdealte og derfor 'tvinger' leveren til at producere nye galdealte under anvendelse af kolesterol fra blodet. Det er årsagen til, at kolesteroltallet sænkes.

Med hensyn til kræftforebyggelsen er det også her talrige virkningsmekanismer, der træder i kraft. En af de væsentligste er, at kostfibre ved at give tarmindeholdet masser af fylde og bringe maden hurtigere igennem systemet, nedsætter den tid, som potentielt kræftfremkaldende stoffer har kontakt med tarmvæggene. Undersøgelser viser, at hvis man for eksempel spiser 30 gram kostfibre i stedet for 15 gram kostfibre dagligt, sænkes ens risiko for at udvikle tarmkræft med hele 40 procent.

Men kostfibre beskytter altså ikke kun tarmene mod kræft. Således er der solid dokumentation for, at også andre kræftformer optræder sjældnere blandt personer der spiser en fiberrig kost. Årsagen er blandt andet, at fibre påvirker tarmfloraen positivt. Et stigende antal undersøgelser peger i retning af, at menneskets tarmflora har stor indflydelse på immunforsvarets styrke samt produktionen af flere hormoner.

## To typer kostfibre der er markant forskellige

Overordnet set findes der to typer kostfibre, nemlig de opløselige og de uopløselige. De er markant forskellige i deres evne til at binde vand i fordøjelsessystemet. De opløselige fibre danner geler med vand og kan binde op til 15 gange deres egen vægt i vand. Vandbindingen

gen gør maden mere fyldig, hvilket sænker mavens tømningshastighed samt øger madens opholdstid i tyndtarmen. De opløselige fibre findes primært i frisk og tørret frugt, gulerødder, havre, byg, rug, rugbrød og bønner. Generelt rummer vegetabiliske madvarer dog såvel opløselige, som uopløselige kostfibre.

De uopløselige fibre kan, som navnet antyder, ikke opløses i vand, men suger dog alligevel en del vand, samtidig med at de til en vis grad forgæres i blind- og tyktarm. Modsat de opløselige fibre øger de uopløselige fibre madens passagehastighed i tarmkanalen, som følge af øget mekanisk påvirkning af tarmvæggen og en større fylde i tyktarmen. Resultatet er en velfungerende fordøjelse, men en knap så mættende effekt. Man finder blandt andet de uopløselige fibre i hvedeklid, grahamsmel, hvedeprodukter og upolerede ris.

Vurderet ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv er det altså vigtigt at spise fiberrigt. Desværre viser undersøgelser, at danskernes får langt under anbefalingerne af fibre i kosten. Vurderet ud fra anbefalingen om, at man skal spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen, lever mindre end 10 procent af befolkningen således op til anbefalingen, og især blandt børn og kvinder ser man, at det i stigende grad er rugbrødet, der fravælges til fordel for mindre fiberrige alternativer som hvedeboller og franskbrød.

### **'Forkerte' grøntsager uden fibre**

Samtidig er indtaget af grøntsags fibre dalende, fordi mange danskere i dag i stigende grad spiser fiberfattige salatgrøntsager som peberfrugter, tomat, agurk og hovedsalat på bekostning af grove fiberrige grøntsager som blomkål, grønkål, ærter og knoldselleri.

Ifølge de Nordiske Næringsstof Anbefalinger bør indtaget af kostfibre ligge på mindst 3 gram per 1.000 kilojoule (cirka 250 kcal) energi, der indtages i løbet af dagen. Det svarer for de fleste voksne til 25-35 gram om dagen. Og der er ikke sat et øvre loft på indtaget for raske voksne, ligesom der heller ikke gives anbefalinger for indtaget af specifikke typer kostfibre.

Småtspisende ældre og andre personer med behov for at indtage relativt energitæt mad bør ligesom små børn spise en mindre fiberrig kost. Det skyldes, at kostfibre øger madens mæthedsværdi og dermed gør det vanskeligt at få indtaget den fornødne mængde kalorier. Og for små børn ligger anbefalingen lavere end for voksne, ganske enkelt fordi børns forhold mellem kropsvægt og energibehov adskiller sig markant fra voksnes. Som hovedregel anbefales derfor et indtag på cirka 2 gram per 1.000 kilojoule (cirka 250 kcal) til små børn.

### **Tyg maden grundigt og få optimal fordøjelse**

Det er almindelig anerkendt, at man også får dårlig fordøjelse, når man eksempelvis er for stresset til at tygge maden ordentligt. Og som en yderligere bivirkning er dårlig tygget mad med til at nedprioritere kroppens energi til tarmsystemet.

Man skal altså tygge sin mad grundigt, før man synker den. Det skaber optimal fordøjelse, optimal smagsstimulering og kan dermed også indirekte være med til at forebygge, at man spiser for meget. Man kan dog ikke sige, at der er et vist antal tygninger, man skal lave pr. bid, eftersom det er vidt forskelligt alt efter konsistensen af maden. Men jo større bidder man synker, jo større bidder skal tarmsystemet fordøje. Det er ikke godt, fordi maden ideelt set skal være 'flydende', for at den kan optages fra tarmene. Al den mad, man ikke har gjort flydende via tygning og spyt i munden, skal tarmsystemets processer så nedbryde. Og det er overarbejde for tarmene. Samtidig får mange dårlig fordøjelse, fordi de spiser for meget forarbejdet mad såsom brød, pasta, sukker og mad, der har lang holdbarhedstid. Jo dårligere kvaliteten er af den mad, man spiser, jo hårdere arbejde udsætter man sit tarmsystem for. Mad af dårlig kvalitet indeholder samtidig færre vitaminer, mineraler og enzymer, som er vigtige i fordøjelsesprocesserne, og giver i sig selv en dårligere fordøjelse.

Der er heldigvis en lang række ting, man kan gøre for at optimere sin fordøjelse. Men samtidig er det også vigtigt at slå fast, at det, der skaber god fordøjelse hos den ene, ikke nødvendigvis gør det hos en anden. Alligevel er der et generelt råd, som er godt for alle at følge: Sørg for at få nok vand at drikke hver dag. Ikke te, kaffe og alkohol, men vand. Rent faktisk skal man drikke 1/3 af sin kropsvægt i deciliter vand dagligt. Det vil sige, at en person, som vejer 75 kilo, har brug for 25 deciliter vand svarende til 2,5 liter per døgn.

