

Vejen til en sund mave er urgammel

Nye kostvaner og en helt anderledes livsstil end for blot et par generationer siden har givet mange mennesker store problemer med at opretholde en sund mave og dermed en god fordøjelse. For kroppen reagerer stadig, som da den i sin tid blev 'konstrueret'. Det betyder, at vi fortsat mest er beregnet til urkost og bevægelse og det giver problemer, eftersom urkosten bestod af magre pattedyr, fisk, nødder og rod- og bælgfrugter. Altså en ganske anden menu end den, flertallet i dag indtager.

• Af Lars Aksel Jakobsen
laj@raskmedia.dk

Mennesket har brug for ikke færre end 50 forskellige næringsstoffer, som alle deltager i kroppens mangfoldige funktioner. Mange af dem får vi slet ikke, andre igen ofte i for ringe omfang. Årsagen er, at vi på alt for kort tid – set i evolutionens lys – er gået fra at være urmennesker til moderne individer i en spraglet og omskiftelig verden.

Men uanset de ydre omstændigheder forlanger kroppen, at der skal være styr på kulhydrater, fedt og protein, for kulhydrater er netop sammen med fedt og protein, en af kostens grundlæggende bestanddele.

Variabelt kulhydratindtag

Kulhydrat er sukkerstoffer, der består af kemiske forbindelser, som indeholder store mængder kulstof samt ilt og brint. Kulhydrater har stor betydning for kosten. De har indflydelse på kroppens energistofskifte og bidrager med brændstof til både muskel- og hjernearbejde.

Ifølge gældende anbefalinger bør omkring 55 procent af den daglige energi stamme fra kulhydrat, en anbefaling der dog i større grad beror på anbefalingerne for et passende indtag af fedt og protein, end en egentlig vurdering af danskerens konkrete kulhydrat-behov. Derfor er der efterhånden en del forskere, som mener, at det er en god idé at lade kulhydratindtaget være variabelt, beroende på hvor meget protein og fedt man har bedst gavn af at indtage, frem for konsekvent at stræbe efter et meget højt indtag af kulhydrater.

Protein er sammen med vand og mineraler især nødvendigt for at opbygge og vedligeholde kroppens væv. Og vitaminer og mineraler har mange funktioner – blandt andet styrer de cellernes omsætning af stoffer.

Lidt forenklet siger man, at nogle af disse næringsstoffer er energigivende, og at nogle er livsnødvendige. I praksis er forskellen dog ikke vigtig, idet alle næringsstoffer er nødvendige for menneskets trivsel og derfor skal indgå i kosten.

Få kostændringer er i virkeligheden nok

Maden kan være nok så kvalitetsfyldt og økologisk, men fungerer fordøjelsen ikke optimalt, vil man ikke få fuld valuta for pengene, fordi maden ikke bliver nedbrudt korrekt og derfor ikke bruges optimalt. Så at have en god fordøjelse er alfa omega for at få en sund krop.

Og her er den rigtige kost altså af vital betydning, fordi det er den, der bestemmer, hvorvidt man har en god fordøjelse. Men samtidig siger nutidens mange kostvejledere samstemmende, at få kostændringer i virkeligheden er nok. Og tilmed små ændringer, som er over-skuelige, til trods for at de har en meget stor sundhedsmæssig virkning.

Dårlig fordøjelse er en udløber af, at vi spiser for meget forarbejdet mad, brød, pasta, sukker, alkohol, friturestegt mad og mad, der har lang holdbarhed. Og fordøjelsen lider også under, at det moderne menneske drikker for meget kaffe, te og sodavand – og alt for lidt rent vand.

Derfor er råd nummer et at spise veltillberedt mad af god kvalitet. For jo dårligere kvalitet ens mad er af, jo hårdere arbejde udsætter man sit tarmsystem for. Samtidig indeholder mad af dårlig kvalitet færre vitaminer, mineraler og enzymer, og det går ud over fordøjelsesprocessen, fordi der her skal bruges vitaminer, mineraler og enzymer. Samtidig ved man, at jo mere maden er forarbejdet, jo mindre genkendelig er den for de forskellige processer i tarmene, hvorfor mere skidt skal skilles fra og angribes af immunforsvaret. Den proces stiller også større krav til fordøjelsesprocessen.

Stress går ud over tarmfunktionen

Og selvom det med denne viden herefter skulle lykkes at indrette sig med den rette kost, er den hellige grav alligevel ikke velforvaret. Alle undersøgelser viser nemlig, at vi også får dårlig fordøjelse, fordi vi er for stressede til at tygge maden ordentligt samtidig med, at kroppen nedprioriterer energi til tarmsystemet ved at stresse rundt.

Derfor er et godt råd at sidde ned, når man spiser – eller i hvert fald lade være med at lave andre ting, mens man spiser. For når man læser avis, ser fjernsyn, laver lektier o.s.v. under spisningen, så er tankerne jo alle andre steder end på den mad, man spiser: Man smager

ikke ordentlig på maden, man tygger den ikke ordentlig og måske opdager man ikke, hvornår man egentlig får de første mæthedstegn.

Samtidig er det en god ide at sidde stille – altså ikke gå rundt – når man spiser. For på den måde kan kroppen koncentrere sin energi om at sende blod til tarmsystemet for at sætte gang i fordøjelsen. Det er nemlig et faktum, at stress for nogens vedkommende straks sætter sig i tarmsystemet og skaber ravage, fordi kroppen i sådan en situation vil prioritere blod – og dermed energi – til lemmerne og knap så meget til organerne. For når en person er stresset, tror kroppen, at den skal kæmpe eller flygte, og så er det ikke vigtigt at fordøje lige her og nu, hvorfor fordøjelsen nedprioriteres.

Endelig ved man, at mangel på søvn giver mangel på tid til at tarmbakterier har fred til at genopbygge det værn, som er nødvendigt at have mod næste dags angreb udefra. Når bakterierne ikke får arbejdsro, kan de ikke formere sig hurtigt nok til at holde tarmen sund, og det er en af grundene til, at man langt lettere bliver syg, når man ikke sover nok.

Kostfibre har mange fordele

For di kostfibre passerer relativt ufordøjet gennem systemet, udfolder de en række gunstige egenskaber. En af de umiddelbare er evnen til at sætte skub i fordøjelsen og herved få gang i en hård mave samt sikre en regelmæssig afføring. På længere sigt har kostfibre, gennem deres påvirkning af kroppens fedt- og kulhydratstofskifte samt tarmens generelle funktion, positiv indflydelse på blandt andet kolesteroltallet og risikoen for at udvikle visse kræftformer.

Flere undersøgelser viser, at en fiberrig kost medvirker til at forebygge hjertekarsygdomme. Konsekvensen af at spise for få kostfibre er omvendt, at risikoen for kolesterolafløjninger stiger, ligesom blodets indhold af skadeligt fedtstof øges. Årsagen til kostfibre-nes 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.

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. Derved sænkes kolesteroltallet.

Også med hensyn til kræftforebyggelsen er det talrige virkningsmekanismer, der træder i kraft. En af de væsentligste er, at kostfibre ved at give tarminholdet masse 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 risikoen for at udvikle tarmkræft med hele 40 procent.

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

Anbefalinger følges ikke

Vurderet ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv er det derfor vigtigt at spise fiberrigt. Desværre viser undersøgelser over danskernes kostvaner, at indtaget er lavt. Årsagen er blandt andet, at indtaget af fuldkorn ligger langt under anbefalingerne. Vurderet ud fra anbefalingen om at spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen, lever mindre end 10 procent af befolkningen op til anbefalingen. Det er især blandt børn og kvinder, man ser, at det i stigende grad er rugbrødet, der fravælges til fordel for mindre fiberrige alternativer, som hvedeboller og franskbrød.

Indtaget af grøntsagsfibre er ligeledes dalende fordi mange danskere 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. Der er ikke sat et øvre loft på indtaget for raske voksne, ligesom der heller ikke gives anbefalinger for indtaget af specifikke typer kostfibre.

