



Mat som gjør oss gladere

GRØNT: Grønnsaker som inneholder en stor variasjon av fibre, gjør tarmfloraen godt.

FOTO: FREDRIK PERSSON / TT

Ved å pleie relasjonen til magebakteriene våre kan vi bli gladere, friskere og mer skjerpede, mener forfatterne av nye bøker om tarmhelse.

KARIN PERSSON / TT, KJERSTI BLEHR LÅNKAN / NTB

- Hippocrates sa at all sykdom starter i tarmen. Det er skremmende hvor rett han hadde.

Det sier lege og forfatter Berit Nordstrand, og viser til økt forskning på tarmens betydning for kroppen de siste ti årene. Nordstrand har nettopp kommet med boka «Tarmens medisin: 6 smarte trinn til sunn tarm, friskere kropp og klart hode».

Nylig kom også den svenske vitenskapsjournalisten Henrik Ennart, i samarbeid med kokken Niklas Ekstedt, med boka «Happy Food - om hur mat och lycka hänger ihop». Ennart og Ekstedt mener du raskt kan se resultatene av riktig kost på lykkebarometeret.

Levende mat

- Mange i dag lider av diffuse helseplager: Lite energi, atferdsvansker, fordøyelsesproblemer og dårlig hukommelse, i tillegg kommer overvekt, betennelser, hjerte-kar-sykdommer og psykiske lidelser, sier Berit Nordstrand, og legger til:

- Du vet ikke hvor mye overskudd du skulle hatt, før du får orden på tarmen.

Det dreier seg om å holde liv i, og hjelpe, de gode tarmbakteriene. Og rekkefølgen på hvordan du går fram, er ikke likegyldig.

- Du må ha flere melkesyre-

bakterier i tarmen som kan fordøye fiber og få tatt opp næringen i maten. Plantefiber må du spise mye mer av, for fiber holder liv i de gode bakteriene. Hvis du allerede har svekket tarmflora, får du ofte bare luft i magen av å spise fiber, sier Nordstrand.

Det viktigste - og første - trinnet er å sikre seg levende mat, med melkesyrebakterier i.

- Syrnet og melkesyregeret mat, modnede oster og speke-mat er eksempler på mat som beriker tarmens fermenteringskammer, som jeg sier.

Rask ommøblering

Innen 24 timer vil det du spiser nå, påvirke tarmfloraen din. Pizzabiten du stapper i munnen blir poppis blant noen bakterier, mens andre bakterier er mindre fornøyd med matvalget ditt og fortsetter å vente på noe som passer deres smak bedre.

- Det går fort. Hvis man kunne filme dette minutt for minutt, ville man se hvordan det ommøbleres der inne. Bakteriene som liker det man spiser i øyeblikket, liksom «flasher» opp, sier Henrik Ennart.

Lavkarbo er lurt

Nordstrand anbefaler å redusere inntaket av karbohydrater og sikre deg godt, sunt fett. Hun råder deg til å lage kraft av bein, å få i deg nok fibre og antioksidanter fra rå grønnsaker, syrnede grønnsaker og bløtlagte fullkorn, belgfrukter, nøtter og frø. Men også å få i deg grønn te, rødvin, kakao, sjokolade, kaffe og uraffinert søtt.

- I gamle dager, før kjøleskapets og fryserens tid, fermenterte nordmenn grønnsaker de spiste gjennom vinteren. Melken ble syrnede til yoghurt. Nå

konserves maten i stedet, noe som gir mer steril mat med mindre næring, sier hun.

I tillegg sulteforer vi de gode tarmbakteriene ved å spise fiberfattig mat som pasta og hvit ris.

- Når vi sulteforer de gode tarmbakteriene, og mater de ugunstige, reduserer vi energinivået. En forstyrret tarmbakterieflora er koblet til både betennelser, overvekt, diabetes, hjerte- og karsykdommer, psykiske helseplager og kreft, sier hun.

Ennart påpeker at vi til slutt kan miste de gode tarmbakteriene.

- De gode tarmbakteriene blir værende lenge i tarmen og venter, men til slutt forsvinner de, og da er de borte for alltid. Men før det kan de forvandles til fiender - og begynne å spise på tarmslimhinnen, noe som kan føre til økt tarmpermeabilitet, også kalt lekk tarm.

Berit Nordstrand forklarer dette begrepet slik:

- Hvis du har en forstyrret tarmflora, vil du ikke klare å

vedlikeholde tarmveggen. Det er et slags lim (tight junctions) mellom tarmepitelcellene som løsnar. Da kan stoffer som ikke burde være i kroppen, lekke over fra tarmen.

Bakterienes oppgaver

Bakteriene i tarmen har mange viktige oppgaver. De bidrar til nedbrytningen av maten og hjelper immunforsvaret. De lager viktige fettsyrer som motvirker betennelser, og lager også mange hormoner og signalstoffer som benyttes av hjernen. Vi som lever i den moderne vestlige verden, har som regel mellom 800 og 1000 ulike sorter bakterier i tarmen. Mennesker som lever på mer tradisjonelle måter, for eksempel urbefolkninger, har opptil 1600 sorter, ifølge boka «Happy food».

- Vi tror ofte at vi spiser mer variert enn det vi egentlig gjør. I virkeligheten inneholder produktene vi kjøper, i stor grad det samme: hvete, sukker og mais, for eksempel, sier Henrik Ennart.

Variasjon i fibre

Om vi skal få en variert tarmflora, må vi også spise mer variert - med mer fibre. Mange av de gode bakteriene oppholder seg langt nede i tykktarmen, og det gjelder å få karbohydrater ned dit som ikke brytes ned i tynntarmen.

Det finnes hundrevis ulike fibre.

- Ved å spise hele råvarer, som grønnsaker, får vi i oss flere ulike fibre samtidig. Halvfabrikata derimot, blir lett ensidig og ubalansert, ettersom mange produsenter av ferdigmat bare bruker en eller to sorter fiber, sier Henrik Ennart.

Hans råd er å sikre seg et

mangfold av fiber i kosten ved å spise grønnsaker og frukt av ulike slag hver dag, samt fullkorn - gjerne i form av hele korn der skallet er med. Han anbefaler også belgvekster, som er rike på stivelse, en type karbohydrater som kommer langt ned i tarmen uten å bli nedbrutt.

Middelhavskost

Olivener, nøtter, frø og krydderurter er andre gode valg - altså mat som ofte kalles middelhavskost. Men både tradisjonell skandinavisk mat med mye fisk og ferske grønnsaker og rotfrukter, og japansk mat, har i store studier blitt koblet med psykisk helse og velbefinnende, forteller Ennart.

Men det trengs mer forskning for å få mer presis kunnskap. Mer enn halvparten av all forskning som noensinne er gjort om tarmfloraen, er publisert de siste ti årene.

- Ved nesten annenhver sykdom, både fysisk og psykisk, ser man er lavere artsrikdom blant bakteriene i tarmen. Så selv om vi trenger mer kunnskap, vet vi allerede nok til å begynne å handle og forandre, sier Henrik Ennart.

Begge veier

Berit Nordstrand understreker at kommunikasjonen mellom tarm og hjerne går begge veier, men fremhever at forskere nå er blitt mer oppmerksomme på tarmens betydning.

- Det går omtrent ti ganger så mye kommunikasjon fra tarm til hjernen, som fra hjernen til tarmen. Forskere innen feltet har begynt å kalle tarmen for vår nye hjerne. Det er kanskje tarmen, ikke hjernen, som er kroppens kommandosentral, sier hun.



SHOT: Begynn gjerne dagen med en shot av ingefær, sitron og eple. En god start for kroppen.

FOTO: DAVID LOFTUS / BOOKMARK FORLAG