

FÅ STYR PÅ DIN FORDØJELSE



AF HELLE LÆSSØ
HORMONSYGEPLEJERSKEN.DK

DIN MAVE FORTJENER DET BEDSTE!

Hvad betyder din mave og fordøjelsen egentlig for din sundhed og velvære?

Langt mere end du tror!

En sund tarm er grundlæggende for vores sundhed både fysisk og psykisk.

En tarm, der ikke er i top form dræner kroppen, også selv om du forsøger at spise den rigtige mad og gode kosttilskud. Hvis din tarm ikke fungerer optimalt, er det lige som at hælde vand på en gås: Intet optages.

Med denne e-bog kan du blive lidt klogere på, hvordan din fordøjelse fungerer, hvad der kan gå galt, og hvad du selv kan gøre for at optimere din fordøjelse.

Bogen er til dig, der kan genkende en eller flere af følgende problemstillinger:

- ♦ Har du problemer med din mave? Føler du den lever sit eget liv?
- ♦ Kan du ikke komme "rigtig" på wc (uden at tage HUSK eller afføringsmiddel)?
- ♦ Føler du dig oppustet og træt efter et måltid, specielt når du har spist protein eller meget kulhydrat?
- ♦ Har du droppet at spise protein, da du føler du slet ikke kan fordøjet det?
- ♦ Kan du se madrester i din afføring?
- ♦ Har du ofte ondt i maven?
- ♦ Lugter din prutter af noget der er løgn?
- ♦ Føler du ikke, at du har glæde af din sunde mad eller dine kosttilskud?
- ♦ Får du kvalme af kosttilskud?
- ♦ Har du umotiveret vægtøgning?
- ♦ Er din hud blevet grå?
- ♦ Er du tit oppustethed, når du har spist?
- ♦ Har du bøvsen og måske brænden bag brystbenet?
- ♦ Har du fået diagnose "irritabel tyktarm"?

På de kommende sider tages du igennem fordøjelsessystemet fra A-Z, symptomer og årsager til et fordøjelsessystem i ubalance, og mulige løsninger til at få balance igen.

Fordøjelsen fra A-Z

Oftest skænker vi slet ikke vores fordøjelse en tanke - kun ved problemer med den!

Har vi gener og problemer fra mavetarmkanalen, bruger vi ofte betegnelsen "ondt i maven", uanset hvor i systemet, problemet er. Gener bliver beskrevet, som et fysisk symptom et bestemt sted og ses ikke som en del af et system, der ikke fungerer optimalt. Men fordøjelsen er langt mere kompleks, og har en sammenhæng fra ende til anden. Ofte forbinder man gener med mavesækken, selv om de kan være mange andre steder.

Fordøjelsen starter i munden og ender i toilettet.

Fordøjelsen er den proces, hvor kroppen optager næringsstoffer og udskiller resterne af maden og affaldsstoffer fra leveren.

- ♦ Fordøjelseskanalen starter i munden og slutter ved endetarmen.
- ♦ Involverer mund, spiserør, mavesæk, 12 fingertarm, tyndtarm, tyktarm og endetarm.
- ♦ Lever, galde og bugspytkirtel er vigtige elementer i fordøjessystemet.



Fordøjelsens 7 trin

Trin 1

Fordøjelsen starter i det øjeblik vi tygger maden. Spyt frigives med de første enzymer, som sammen med tygningen gør maden til en blød masse, som kan synkes og fordøjes.

Trin 2

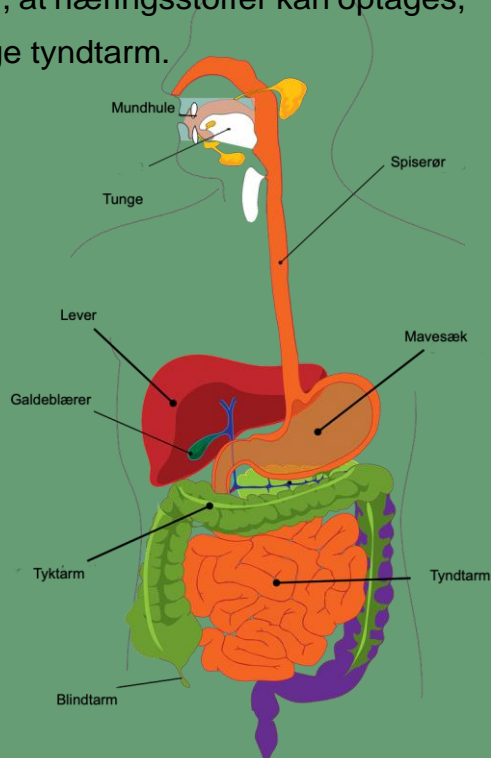
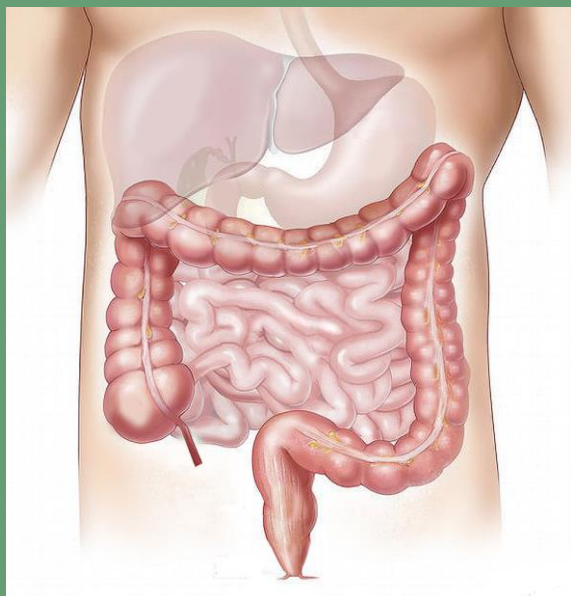
Når maden er tygget, transporteres den ned gennem spiserøret. Når maden synkes i svælget, transporteres det via spiserøret forbi mavemunden og ned i mavesækken.

Trin 3

I mavesækken frigives saltsyre og safter, som nedbryder maden til en "suppe" af mavesafter. Saltsyren har den funktion, at den bl.a. virker bakteriedræbende. Jo mere protein man spiser, jo mere mavesyre frigives der. Det er optimalt for fordøjelsen.

Trin 4

Fra mavesækken går den halvfordøjede masse ned i tolvfingertarmen, hvor enzymer fra bugspytkirtlen og galde fra leveren, nedbryder massen yderligere. Galden hjælper med at nedbryde fedt. Dette er af afgørende betydning for, at næringsstoffer kan optages, når massen løber videre ind i den op til 7 meter lange tyndtarm.



Trin 5

Nu er massen nået til tyndtarmen. Ud over tyndtarmen er lang, så er det også foldet som små bakke og dale. Hvis man bredte den ud ville arealet udgøre en fodboldbane! Indersiden er beklædt med slimhinde.

Denne slimhinde er beskyttet af et slimlag, som lever af det vi kalder "mælkesyrebakterier" og sammensætningen afgøres af vores kost, stressniveau mm. Der findes op til 1000 forskellige arter af disse bakterier, som kan veje op til 2 kg i alt!

Sammensætningen af denne tarmflora har betydning for, hvordan vi har det både fysisk, psykisk og mentalt. Er der fx overvækst af candida og besøg af parasitter, så kan det også føre til sygdom og ubalance.

Slimhinden i tarmen er beklædt med såkaldte villi. Det kan sammenlignes med græsstrå, der står side om side. Gennem disse villi/græsstrå optages næring fra suppen; dvs. de nedbrudte partikler, som er vitaminer og mineraler, optages i cellevæggen og går i blodbanen.

Op mod 70% af vores immunforsvar, lymfoidt væv, er repræsenteret her, hvilket er ret smart! Er der bakterier eller andre snyltere, som har overlevet mavesyren, så kan kroppen få ram på dem her, i forbindelse med, at de går i blodbanen.

Trin 6

Fra tyndtarmen går både de ufordøjede og fordøjede rester videre over i tyktarmen. Her dannes nogle enkelte vitaminer. Tyktarmen er ca. 1,5-2 m i længde. Alt hvad der er her, betragtes af kroppen som affald. Leverens restprodukter udskilles også i tyktarmen. Affaldet går fra at være flydende til fast masse, da vandet bliver optaget.

Trin 7

Til sidst, når massen til endetarmen, hvor den faste masse udskilles som afføring.

***Når fordøjelsen og maven, fungerer optimalt og upåklageligt, foregår det sådan.
Men sådan er desværre ikke for mange mennesker!***

Symptomer på en mave i ubalance

Symptomer på et fordøjelsessystem i ubalance kan være:

- ◆ Ondt i maven
- ◆ Mavekramper efter mad
- ◆ Sure opstød
- ◆ Forstoppelse
- ◆ Tynd mave
- ◆ Oppustethed
- ◆ Dårligt lugtende prutter
- ◆ Vægtøgning
- ◆ Kvalme
- ◆ Kedelig hud
- ◆ Træthed
- ◆ Måske har en diagnose som "Irritabel tyktarm"

Er der noget du kan genkende?

Læs mere på de næste sider om, hvilke årsager der kan være, og hvad du kan gøre for at mindske symptomerne.



Årsager til forringet fordøjelse

Mangel på mavesyre

Hvis du mangler eller har nedsat produktion af mavesyre, så startes den naturlige fordøjelse og nedbrydning af din mad ikke optimalt. Det betyder, at de næringsstoffer, du skulle have fra maden nedsættes og risikoen for fremmede bakteriers indtrængen øges.

Mangler du mavesyre vil du ofte føle dig træt, tung og oppustet efter et måltid!

Der kan være flere årsager til, at du mangler mavesyre:

Alder: Produktion af mavesyre falder med alderen. Jeg ser faktisk ofte kvinder fra slut 40-erne, der mangler mavesyre og som har mange problemer med deres mave. Du kan selv teste for, se om du mangler mavesyre via Rødbedetesten eller Natrontesten

Stofskifte: Et (måske uopdaget) nedsat stofskifte, der ikke er velbehandlet medfører mangel på mavesyre. Alt kører for langsomt, også produktionen af mavesyre og safter.

Medicin: Behandling mod for MEGET mavesyre! Har man døjet med halsbrand, opstød eller måske mavesår, så iværksættes behandling med protonpump hæmmere, kaldet PPI.

En utrolig udbredt og i mine øjne en alt for brugt behandling, der ikke er belæg for! Der skrives mange utroligt mange recepter ud på PPI, uden man anbefaler andre tiltag, der kunne afhjælpe eller minimere generne. Har man blødende mavesår, skal PPI selvfølgelig bruges, og når der så er styr på det, bør man lave tiltag, som kan hjælpe tarmen på anden måde.

Problemet med brugen af PPI er, at man kommer til at mangle næringsstoffer som bl.a B12, at bakteriefloraen ændres i negativ retning, og risikoen for hjertekarsygdom, demens og knogleskørhed øges.

Test dig selv: Mangler du mavesyre?

Som jeg tidligere har beskrevet, er det afgørende for din fordøjelse, at du producerer nok mavesyre. Her følger vejledning til rødbede- og natrontesten.

RØDBEDETESTEN

Har du mavesyre nok, vil den rødbedens farve ændres til normal urinfarvet.

- Bland 3 dl friskpresset rødbedesaft med 1 dl vand på tom mave.
- Spis gerne lidt protein samtidig, f.eks. et hårdkogt æg, kyllingekød eller en håndfuld nødder.
- Drik rødbedesaften.
- Udlad at drikke væske og spise de næste 3 timer.
- De næste 3 timer skal du tjekke din urin, hver gang du går på toilettet.
- Hvis din urin er rød eller lyserød, tyder det på, at du har for lidt mavesyre.
- Hvis din urin ikke er rød eller lyserød, tyder det på, at du danner nok mavesyre. Er du i tvivl, så lav Natrontesten eller gentag Rødbedetesten om en uge.

NATRONTESTEN

Har du mavesyre nok, vil du bøvse inden for 3 minutter.

- Laves på tom mave om morgenen
- Bland ½ tsk natron i 1 dl vand og drik det
- Bøvser du straks, har du givetvis for meget mavesyre
- Bøvser du efter max 3 min har du mavesyre nok
- Bøvser du slet ikke eller efter 3 minutter, så mangler du mavesyre

Obs! Det er ca. tider.

Hvad gør du, hvis du har for lidt mavesyre?

Du kan øge mængden af mavesyre naturligt ved at spise bitterstoffer fra rucola, mælkebøtteblade, artiskok, fermenteret kål og syltede agurker. Start gerne dagen med et stort glas vand med friskpresset citron, eller drik et glas før hvert måltid. Tjek jævnligt om dette er nok for at kompensere for manglende mavesyre.

Er dette ikke nok?

Så bør du tage et tilskud med betain/pepsin kapsler i forbindelse med dine måltider. Bitterstern dråber kan også bruges.

Det kan være forskelligt, hvor mange betaine/pepsin kapsler, du skal tage i forbindelse med et måltid.

Er det et "tungt" måltid med fx kød, pasta og sovs, kræver det mere end et letter måltid med fx salat og æg. Du skal have en følelse af "lethed" og ikke være oppustet og træt efter et måltid. Hvis du får for meget betaine/pepsin, kan du få ondt i maven. Det går over igen, men tag mindre næste gang ved et måltid, der er magen til.

Det kan være nødvendigt at tage ekstra tilskud af zink og B12-vitamin, da mangel på mavesaft kan føre til dårlig optagelse af disse næringsstoffer. Det er også en god ide, at få målt jernstatus i kroppen for at udelukke jernmangel.



Forstoppelse

Mange lider af forstoppelse, og er kun på wc hver 2.-3. dag - nogle måske sjældnere. De har lært at leve med det eller bruger måske afføringsmiddel for at få tømt tarmen. Er du ikke på wc 1-2 gange om dagen, så er passagetiden i tarmen for lang!

Problemet er, at affaldsstofferne i tyktarmen reabsorberes til blodbanen og optages i kroppen igen. **Man får altså belastende kroppen med restprodukter, som leveren har udrenset en gang! Kroppen kommer på overarbejde - uden grund! Du kan opleve vægtøgning og væskeophobning af forstoppelse.**

Årsager til forstoppelse:

- ♦ **Langsommere tarmbevægelser** kaldes peristaltik. Den forringes naturligt med alderen, så det er vigtigt, at man støtter den på bedste vis med bl.a. motion og daglig bevægelse. Gå 10.000 skridt om dagen.
- ♦ **Nedsat stofskifte** gør, at kroppen fungerer ikke fungerer optimalt; heller ikke tarmen. Ubehandlet lavt stofskifte betyder "slow-motion" i alle kroppens funktioner.
- ♦ **For lidt mavesyre** kan også resultere i forstoppelse, da maden ikke bliver nedbrudt tilstrækkeligt og derfor bliver passagetiden øget.
- ♦ **For lidt væske** kan gøre at afføringen simpelthen "tørre ud" og derfor ikke kan komme gennem tarmen hurtigt nok. Man bør minimum drikke 1,5 l væske i døgnet afhængig af vægt, aktivitetsniveau og kost.
- ♦ **For få fibre**, for lidt grønt og for forarbejdet mad. Din tarm har ikke nok at arbejde med til at holde på væsken i tarmen.
- ♦ **Forkert vinkel på dine ben** ved toiletbesøg! Jo, den er god nok. Dine ben bør være i 90 grader, når du sidder på toilettet, er den mere end 90 grader kan din endetarm blive blokeret. Så er dine ben for korte for, at få den korrekte vinkel, kan lille skammel under fødderne kan være løsningen!
- ♦ **Stress** betyder kamp og flugt i dit system. Din krop har brug for, at sende blodet væk fra tarmen og ud i vitale organer som hjertet og store kar for, at kunne "overleve". Det betyder nedsat flow i fordøjelsessystemet.
- ♦ **Mælkeprodukter** kan virke stoppende på tarmen. Der er meget faktisk meget mælkepulver i en Cafe Latte som er lavet på en industri maskine. Så drikker man 2-3 kopper på arbejdet om dagen, så får man faktisk en del.



Hvad gør du, hvis du lider af forstoppelse?

Det er afgørende, at du dagligt **drikker vand** nok. Hver dag! Så alt efter hvor fysisk aktiv du er, og hvor meget du sveder, bør du skrue op og ned for dit væskeindtag. Som minimum bør du drikke mellem 1½-2 liter rent vand i døgnet. Kaffe tæller ikke, da det er vanddrivende og trækker væske med ud. Grøn te og tynde safter er ok i regnskabet.

Bevæg dig nok, gå som minimum 10.000 skridt dagligt. Moderat motion kan også bruges, få pulsen op ½ time dagligt. Yoga giver massage af tarmene og kan laves hjemme på stuegulvet. Der findes mange forskellige programmer i app-store. Det behøver ikke være mere end et kvarter.

Slap og stress af! Det er lige så vigtigt at slappe af som at bevæge sig!

Det parasympatiske system, som styrer fordøjelsen bliver undertrykt af det sympatiske system ved stress. Langvarig stress kan derfor resultere i en træg tarm.

Brug probiotika i en periode, fx fra NDS. Deres produkter er gode og overlever mavesyren.

Fermenteret mælkebøtte kan også bruges. Det indeholder mælkesyrebakterier samtidig med mælkebøtte støtter leverens udrensning. **Kombucha** kan også bruges.

Har du en slem forstoppelse kan du tage 2 spsk hørfrø rørt op i 1-2 dl vand. HUSK kan også bruges, men skal ikke bruges fast.

Andre årsager til forringet fordøjelse

Diarre eller for lind mave

Har du ofte diarre eller afføring mere end 3-4 gange om dagen, så kan der være en risiko for, at du ikke får de næringsstoffer, vitaminer og mineraler fra din kost, som du har brug for.

Der er en årsag til det, og du skal finde ud af hvad det er der udløser dette. Er det noget bestemt kost? Medicin? Andet? Et er sikkert; det er ikke normalt og skal undersøges.

Irritabel tyktarm

Har man uforklarlige problemer, smerter eller irritation fra fordøjelsessystemet, så kan man ende med at få diagnosen irritabel tyktarm. Det er meget brugt, at give folk denne diagnose, men den fortæller jo intet om årsagen og ofte får man ingen anvisninger, der kan afhjælpe det. Mange har glæde af at reducere mængden af kulhydrater, specielt gluten eller spise efter Foodmap princippet.

Tarmflora

Sammensætningen af vores tarmflora har betydning for, hvordan vi har det både fysisk, psykisk og mentalt. En sund tarmflora er alfa og omega for vores immunforsvar, men også for at vi optager de næringsstoffer, vi har brug for. En toptunet tarmflora det bedste forsvar mod sygdom. Modsatningen er en "hullet tarm" der optager bakterier mm.

Der er mange faktorer, der kan skubbe til en optimal bakterieflora: Stress, antibiotika, kolesterolsænkende medicin, dårlig kost, parasitter og overvækst af candida.

Man bør tilføje de såkaldte mælkesyrebakterier for, at nære, støtte og genopbygge tarmfloraen. Specielt i de situationer, hvor din krop er presset, syg, får medicin eller antibiotika. Det er vigtigt, at de kan overleve mavesyren, da de først skal virke i tyndtarmen.

Hormonforstyrrende stoffer

Virker belastende på vores fordøjelsessystem, da tarmflora belastes og leveren er på kronisk overarbejde. Derfor er det altid en god ide, at forsøge at skåne sin krop ved, at vælge Svanemærkede produkter, spise økologisk og drikke rensset vand. Brug Kemiluppen, når du handler.

Mad

Vores krop er skabt til at nedbryde mad som er uforarbejdet.

Ikke mad som er fuld af e-numre, nitrit, sukker og transfedt. Man kan blive overrasket, hvis man læse deklARATIONERNE bag på produkter, vi køber færdige!

Spis rigtig og ren mad fra frugt, grøntsager, æg, sunde fedtstoffer og kød. Er du veganer, så erstat protein optimalt med bønner, linser og nødder.

Selvfølgelig skal der være plads til udskejelser, men fundamentet skal være på plads.

Søvn

Dårlig, manglende eller nedsat søvn ændrer tarmfloraen, som er afgørende for vores sundhed. Manglende søvn giver en kronisk tilstand af stress i kroppen, som igen påvirker fordøjelsen.

Utæt tarm

Der er mange teorier om årsagerne til utæt tarm. Stress og fødevare intolerance over for visse fødemidler, betragtes som hovedårsagerne. Specielt gluten mistænkes for at være årsag til utæt tarm. Du får måske oftere infektioner eller en følelse af at være småsløj/halvsyg. Brug af antibiotika kan også være "synderen".

Har du mistanke om utæt tarm?

Så kan du med fordel drikke suppeafkog fra økologiske dyr. I moderne tale kaldes dette suppeafkog "Bone Broth" og der er skrevet flere bøger om dette. Du kan tage en kur, hvor du drikker 2 dl dagligt i en måned.

Aloe Vera drik sammen med probiotika kan også støtte en utæt tarm. Undgå gerne gluten i en periode for, at vurdere om det har en indflydelse.

Hormonel ubalance

Mange kvinder i 40-erne og 50-erne lider af hormonal ubalance pga. deres alder. Det samme får kvinder som bruger hormonal prævention i alle aldre.

Det kommer til udtryk som østrogendominans, som giver overvækst af candida, også selv om de forsøger at holde sig fra sukker og spise sundt. Når hormonbalancen genoprettes, bliver det lettere at slippe af med overvæksten af candida. Det er dog vigtigt, at gøre noget aktivt ved overvæksten samtidig. Candida kan give ustyrlig sukkertrang og ustabil blodsukker.

TEST: Har du candida?

- Stil et glas vand tildækket på dit natbord
- Når du vågner samler du, så meget spyt du kan
- Spytt ned i glasset
- Observer spytklatten efter 2 timer
- Er der kun skum og bobler på overfladen? Så har du givetvis ikke candida overvækst
- Er der tråde ned i vandet eller en klat der ligger på bunden, så har du overvækst af candida

Hvad gør du hvis du har overvækst af candida?

Du kan **tage en kur** med Citroplus i vand, Candida Support. Du tager som foreskrevet vejledning. Efter en måned tager du en ny test, og er der fortsat candida, kan du skifte over til det andet produkt.

Alternativt kan du tage en kur med Artemesin, kinesisk malurt eller Sacchaflor kapsler.

Det kan anbefales at **minimer sukker, sødestoffer, transfedt og E- numre.**

Reducere stress, prioriter søvn og hvile.

Blodtypekost kan også være en mulighed mod candida.

Idéer til en optimal fordøjelse

- ♦ Drik væske nok, minimum 1½ liter vand i døgnet.
- ♦ Tag gerne fast kvalitets-probiotika (mælkesyrebakterier) på tom mave. Evt dobbelt dosis i en periode fx 1 måned, hvis du har problemer med maven.
- ♦ Præbiotika er mad til dine hjemmeboende mælkesyrebakterierne i tarmen. Spis kombucha og fermenteret kål ind imellem.
- ♦ Drik gerne et stort glas vand med citron, som det første om morgenen.
- ♦ Støt din lever og hjælp din udrensning. Tag en kur med chorella og maretidsel hver 6. måned.
- ♦ Spis sund mad, fibre og grøntsager – der er plads til fastfood 1x om ugen.
- ♦ Transfedt, sukker og mættet fedt gør ikke noget godt for noget (kage, industrimad).
- ♦ Prioriter økologisk, så ofte du kan. Der er ingen undskyldning for at lade være.
- ♦ Spis mad med lavt glykæmisk index (GI), det stabiliserer dit blodsukker.
- ♦ Nogle sværger til Carnivore diæt, hvis de har mange problemer med sygdom/vægten.
- ♦ Sukkertrang er ofte symptom på ustabil blodsukker. Forebyg med fedt og protein i måltiderne, akut hjælper eller lidt 70% chokolade og nødder.
- ♦ Få protein nok, da det er vigtige byggesten til din krop. Mange får for lidt protein, specielt kvinder. Du skal min have 1 gram pr kg legemsvægt i døgnet. Vejer du 60 kg skal du have 60 gram protein. Hvis ikke spiser protein nok, så erstat med proteinpulver uden valle, soya og GMO.





- ◆ Suppler evt. med aminosyretilskud, hvis du erstatter kød med linser og bønner, og er i tvivl om du får nok protein.
- ◆ Få sundt fedt nok, det er vigtigt for dine hormonsystemer og nervetråde og som smørelse i kroppen. Ren olivenolie, smør og rensset fiskeolie.
- ◆ Tag gerne en kur mod candida og utæt tarm med probiotika, citroplus, bonebroth og aloe vera.
- ◆ Få søvn og bevægelse nok. Minimer stress om muligt!
- ◆ Hvis du ikke er på toilet dagligt, så find årsagen/ få hjælp til at afdække det. Forstoppelse er NO GO, da dit system bliver belastet unødigt
- ◆ Minimer madprodukter med mælkepulver – det er mættet fedt og kan virke stoppende
- ◆ Mangler du mavesyre, så erstat det eller støt kroppens egen produktion, da det er afgørende for optagelsen af næringsstofferne fra maden.
- ◆ Får du mavesyrehæmmende medicin, pga. sure opstød og mavesyre i spiserøret, så arbejd for at finde en kost der gør, at du kan undvære det. Har du mavesår er det en anden sag. Foodmap kost kunne være et godt bud!