

## Du er hvad du spiser, optager og fordøjer!

Start med at forestille dig, at du er tilbage i hulen, længe før tv og internet. Hvis du fik ondt i maven, hvad ville du så tro, der var galt? Du ville få den tanke, at det var noget du havde spist. Noget, som du ikke kunne tåle, måske fordi det var giftigt, fordærvet, eller ikke beregnet for din art. Det er sund fornuft. Vi mennesker har fjernet os langt fra vores evne til at vurdere, hvad der er godt og skidt, samt vores oprindelige føde - dét vi genetisk er skabt til at spise: Planter, grønt, frugt, nødder, frø, kerner, kød og fisk. Vores vestlige kost indeholder alt for meget hvidt brød, sukker, junk-food og tilsætningsstoffer. Vi er ikke skabt til at spise og nedbryde denne føde.

Vi har levet 100.000 generationer på stenalderskost (det vi genetisk er skabt til at spise), 500 generationer med korn og mælkeprodukter, og 2-3 generationer med pesticider, farvestoffer og junk. Så hvis du har mange problemer med maven kan det hjælpe rigtig meget at ændre på kosten og måske finde tilbage til vores oprindelige kost. Ud over mad kan stress, psyken og inaktivitet også påvirke vores fordøjelse.

I fordøjelsen nedbrydes kulhydrat, fedt og protein til byggesten for kroppen. Nedbrydningen sker i fordøjelseskanalen, som bl.a. består af en række ”værksteder”, hvor redskaberne til nedbrydningen er specialiserede enzymer. Fordøjelsen starter allerede ved tanken om mad, synet og duften. Hjernen sender besked til hormoner og enzymer om at gøre klar. På mange institutioner for ældre bliver der ikke længere lavet mad. I stedet får beboerne serveret mad, som bliver produceret op til fire dage forud, vakuumpakket og derefter opvarmet i mikrobølgeovn før servering. Der er intet, som hjælper de gamle, trætte sanser i gang med at tænke på fordøjelse.

Jeg vil give en kort og forenklet beskrivelse af, hvad der sker i de forskellige ”værksteder”. Når du tygger, bliver maden findelt, så det bliver lettere at opløse og optage næringsstofferne. Spyt og spytenzymer begynder at opløse madens indhold af næringsstoffer, så de kan optages og udnyttes. Tyggebevægelsen sender også besked til resten af fordøjelsen om, at der kommer mad. Maden synkes og sendes gennem spiserøret til mavesækken. Her æltes maden ved hjælp fra den store mellemgulvsmuskel. Mavesaften består af vand, saltsyre, enzymer og hormoner. Saltsyren hjælper med at dræbe uønskede bakterier i maden. I mavesækken spaltes også vitamin B12 fra madens protein og en række mineraler gøres klar til optagelse.

Fra mavesækken glider maden videre til tolvfingertarmen. Her starter optagelsen af mineraler, og der sendes besked til galdeblæren og bugspytkirtlen om at sende galde, enzymer og hormoner. Bugspytkirtlen sender enzymer, der spalter kulhydrat, protein og fedt. Galden gør fedtet i maden blandbart med vand. Overfladen i tyndtarmen er foldet i millioner af små og større folder, og hvis alle folderne blev glattet ud, ville overfladen være på størrelse med en fodboldbane. Den enorme overflade giver gode betingelser for at optage vores næringsstoffer. Tyktarmen er depot for de ufordøjelige næringsstoffer.

Rigtig meget kan gå galt i dette fantastiske system og i værste fald give symptomer helt andre steder i kroppen. Her kommer nogle gode råd til en bedre fordøjelse:

- Tyg maden grundigt og giv dig tid til at spise
- Drik ikke til maden, men mellem måltiderne, da væske fortynder fordøjelsesenzymerne
- Undgå slik, sodavand og sukker de fleste dage
- Gå en tur på mindst ½ time hver dag eller dyrk motion
- Spis masser af grønt (kogt, dampet og rå) samt fisk og fjerkræ, som er lettere at fordøje

- Spis groft og varieret
- De gode fedtstoffer i fede fisk, nødder, avocado og planteolier smører tarmen
- Måske spiser du noget du ikke tåler – mælk, hvede, gluten, æg, soja, kaffe m.fl.
- Hold måltiderne simple - bland ikke for meget sammen
- Spis mindre til måltiderne og spis når du er sulten
- Tag et tilskud af de sunde bakterier til tarmen

Læs mere i bogen ”Problemer med maven” af Mia Damhus, hvis din mave trænger til et eftercheck!

### **Grød er godt til maven!**

Grød af havregryn, boghvedegryn eller ”Den flade maves grød” fra Aurion (købes i helsekost butikker). Sæt 1 dl grød i blød i 2½ dl vand og kog op næste morgen i 4-5 minutter. Lad grøden stå og trække 15 minutter. Tilsæt lidt hørfrøolie når grøden tages fra varmen og drys med mandler, kokosmel og kanel. Brug tørret frugt og frisk frugt i stedet for sukker.