

Madens effekt på tarmen

af Gerd Johnsen, specialsygeplejerske SD

Danskerne spiser efterhånden godt med groft og grønt i sundhedens tegn, men mange oplever, at de bliver oppustede og får ildelugtende gas i tarmen af det. Hvordan er man sund uden generende bivirkninger?

Mange kommer til at påføre sig selv en masse afføringsproblemer på grund af indtagelse af en kost, der ikke behager deres mavetarmkanal. Både for mange og for få plantefibre kan påvirke tarmfunktionen negativt.

Globalt set kan mennesket have en velfungerende tarmfunktion på baggrund af vidt forskellige typer kost.

Kunsten er at finde netop den type, der er sund for dig – for ikke alle kan tåle at spise 6 rå gulerødder om dagen, mens andre kan spise langt flere.

Undgå fiberpropper

Kostens art spiller en stor rolle for en god passagetid gennem tarmen, og her er det fibrene i kosten, som giver tarmindeholdet fylde og herved stimulerer tarmbevægelsen.

Særligt de vandopløselige fibre, som man finder i mel, grønt og frugt, kan skabe en god balance, mens de ufordøjelige fibre i for eksempel kerner blot passerer ubearbejdet igennem eller samler sig som propper i tarmen.

Lyt til kroppen

Det er vigtigt, at du lytter til din krop og regulerer din kost derefter. Hvis du får for få plantefibre, kan du risikere, at maven ikke har nok at arbejde med. Det kan udmønte sig i forstoppelse.

En ultragrov kost, for eksempel med for mange kerner, kan give store mængder luft i tarmene. Det kan være forbundet med mavesmerter og vekslende afføring.

Test din kost

Har du problemer med mavesmerter, ustabil afføring eller luft i maven og tarmene, kan du nemt teste, om der er noget i din kost, som giver dig disse problemer.

Hold en pause fra den fødevarer, som du mistænker. Hvis du mistænker flere forskellige fødevarer, så test én ad gangen.

Undlad at indtage den pågældende fødevarer i 8-14 dage. Herefter vil dit problem gå i sig selv, hvis du har fat i den rette fødevarer.

Fortsætter maveproblemerne, må du prøve med den næste fødevarer eller overveje, om problemet skyldes noget helt tredje. Hos nogle mennesker kan der eksempelvis være tale om allergi. Har du mistanke om det, skal du søge læge. Der findes forskellige slags specialkost, blandt andet glutenfri, laktosefri og FODMAP. Det vigtigste er, at du ikke opgiver at finde en løsning på dine maveproblemer, for der er altid en løsning.

Guide til madens effekt på tarmen

Hvis du føler du dig *oppustet* eller *utilpas* kan forklaringen ligge i at du indtager meget store mængder *luftproducerende kost* i form af følgende madvarer:

- kerner
- ærter og andre bælgfrugter
- kål, rå grøntsager og salater
- syredannende frugt som æbler og appelsiner
- løg og hvidløg
- sukker og sukkerholdige drikke
- kulsyreholdige drikke, alkohol, vin og øl.

Hvis du har *ildelugtende prutter* kan det være, at du spiser for meget af følgende *lugtproducerende kost*:

- æg
- porre, løg og hvidløg
- kål
- stærk krydret mad
- stærk ost

Hvis du lider du af *mavekneb*, har *forsnævninger i tarmkanalen* eller *tendens til forstoppelse*, kan du prøve at tjekke, om du indtager store mængder *ufordøjelig kost* som:

- kerner, utyggede nødder og mandler
- dadler, rosiner
- kokos
- asparges, champignon, porre, spinat, salater, majs, ærter, rå hele grøntsager
- agurkeskal, tomat, frugtskræl, frugthinder fra f.eks. grapefrugt eller appelsin, ananas, vindruer
- popkorn