

PLUS

Guide

April 2014 - Se flere guider på bt.dk/plus og b.dk/plus

16
sider

Få en **SUND** mave og tarm

- 9 trusler mod din tarm
- Førstehjælp til dårlig mave

FÅ EN SUND MAVE OG TARM

INDHOLD:

Bakterierne i maven redder dig	4-5
Fakta: Tarmbakterier	6
Symptomer på dårlig mave	7
Guide: Førstehjælp til dårlig mave	8-11
Guide: Ni trusler mod din tarm	12-15

PLUS

PLUS udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K, **Mail:** plus@bt.dk, **Web:** www.bt.dk/plus og www.b.dk/plus, **Ansv. chefredaktør:** Olav Skaaning Andersen, **Redaktør:** Mette Bernt Knudsen, **Bemærk:** Der kan være omtalt forhold, der ikke længere er gældende. Se udgivelsesdato på forsiden af publikationen.



BAKTERIERNE I TARMEN

Med de rigtige bakterier i tarmen kan vi lettere holde alvorlige sygdomme væk

Torben Bagge
bagge@bt.dk

De 100 trillioner bakterier, vi har i tarmen, har langt større sundhedsmæssig betydning for os end hittil antaget. De sikrer os en god for-døjelse, men langt mere end det. De spiller også en helt afgørende rolle i kroppens værn mod alvorlige, måske livstruende sygdomme, viser ny dansk forskning.

Forskere ved Københavns Universitet har i en undersøgelse dokumenteret, at hver fjerde dansker har alvorlige problemer med tarmfloraen. De har kun 40 pct. af den normale tarmflora. Dermed er de i øget risiko for ikke bare at få mave-tarmbesvær, men risikerer måske også i højere grad at blive overvægtige, få type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom og kræft, vurderer forskerne.

Den førende danske forsker på området betegner de danskeres situation som 'foruroligende'.

- Vores forskning har vist, at de personer, som har færre og ikke så varierede tarmbakterier, generelt er mere overvægtige.

Der er altså en tydelig forbindelse mellem en forarmet bakteriekultur i tarmen og risikoen for at komme til at veje for meget. De har også for mange af den type bakterier, som medvirker til at skabe betændelses-tilstande forskellige steder i kroppen. Andre undersøgelser har bekræftet, at det øger risikoen for type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og måske kræft, især tarmkræft, siger professor og forskningsdirektør Oluf Borbye Pedersen, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet.

Svære at undersøge

Professoren fortæller, at man først inden for

det sidste par år - ved hjælp af ny og moderne dna-teknik - har fået et indgående kendskab til de mange forskellige slags bakterier i tarmen. Problemet har tidligere været, at de ikke tåler ilt, og at man således ikke kan undersøge dem ved f.eks. at dyrke dem i en petriskål eller kigge i et mikroskop.

- For et par år siden kendte vi kun til under 20 procent af de vigtige tarmbakterier, men vi er blevet utrolig meget klogere nu. Jeg vil sammenligne tarmens bakteriekultur med en tropisk regnskov med mange forskellige vækster.

Alle har en værdi. Jo flere af de sunde og 'hjælpssomme' bakterier vi har i tarmen, desto sundere ser det ud til, vi er, siger forskeren, der endnu ikke har nogen skudsikker forklaring på, hvorfor så mange har en så meget ringere tarmbakterieflora end gennemsnits-danskeren.

- Vi har flere gode arbejds-hypoteser. Franske kolleger er samtidig med os kommet med en undersøgelse, der viser, at hvis man sætter overvægtige med et nedsat antal tarmbakterier på slankekost i bare seks uger - dvs. især mange grøntsager med stort indhold af vigtige kostfibre - får de delvis nogle af de tabte bakterier tilbage i tarmen. Den grønne og fedtfattige kost øger altså tilsyneladende både antallet og mangfoldigheden af sundhedsfremmende bakterier, siger Oluf Borbye Pedersen, der også har en teori om, at bl.a. en fejlprogrammering i kroppens dna og forskellige miljø- og livsstilsfaktorer kan spille ind.

- Forsøg peger også på, at vores store, unødvendige antibiotikaforbrug kan påvirke tarmens bakterieflora og øge fedme-risikoen. Museunger, som får antibiotika, bliver således hurtigt meget fede, siger professoren, der også har kig på de mundskyllevæsker, mange af os bruger.

- Folk kan ikke undgå at sluge noget af den væske, og vi har en teori om, at det måske også kan have dårlig indflydelse på tarmbakteriernes sammensætning. Vi ved det ikke, men det er noget af det, vi måske skal undersøge nærmere,

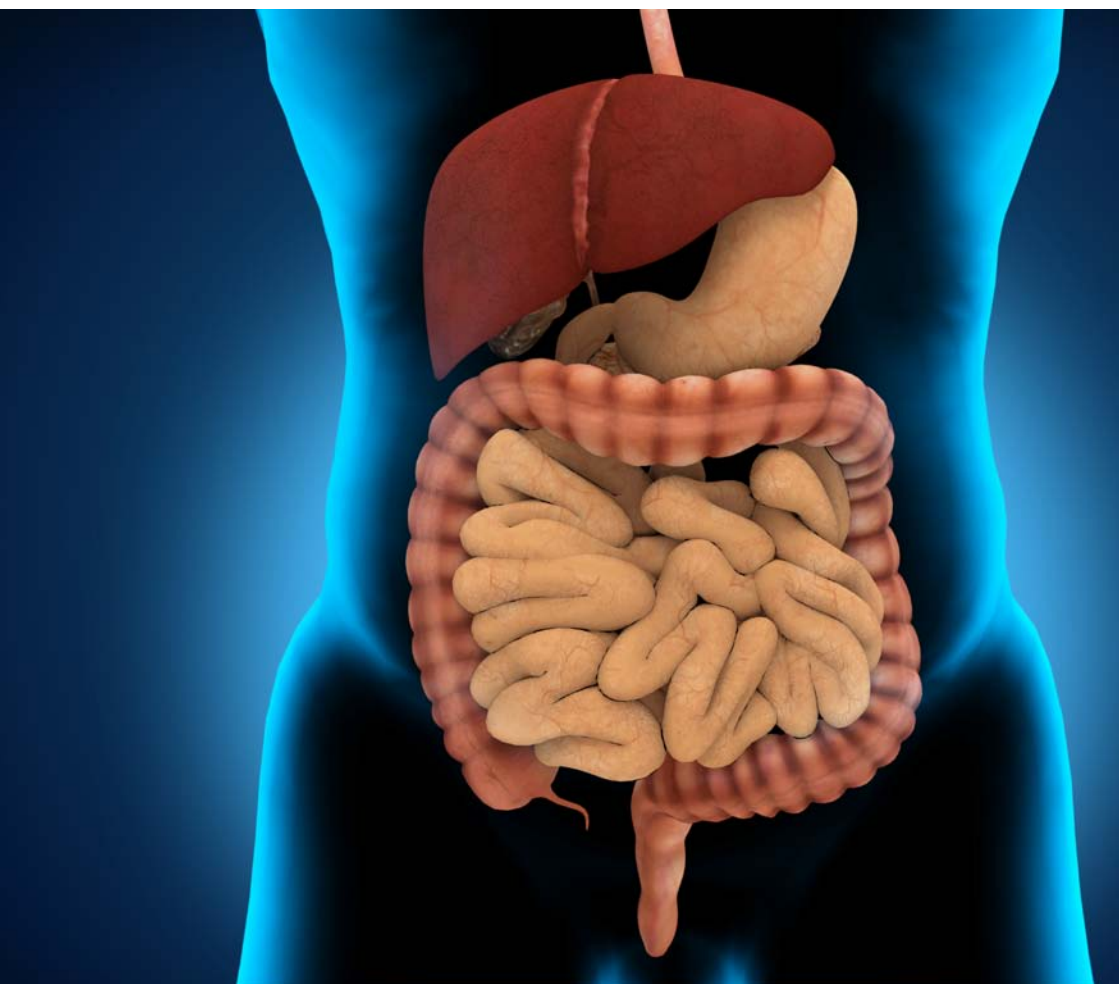
TARMEN REDDER DIG

siger han.

Professoren tror på, at identifikationen af de mange tarmbakterier kan føre til opfindelsen af en kapsel med hundredevis af de mest sundhedsfremmende bakterietyper. Ved dagligt at sluge den, kan man så sikre sig ikke kun en god fordøjelse, men forebyggelse af flere folkesygdomme.

- Det vil jo være spændende, hvis vi kan ud-

pege de vigtige sundhedsfremmende bakterier i tyktarmen, give dem i kapselform og derved måske sikre, at folk kan forblive sunde, slanke og slippe for alvorlig sygdom. De mælkesyrebakterier, man behandler tarmbesvær med lige nu, rummer kun enkelte af de vigtige bakterier, og deres virkning er endnu ikke veldokumenteret.



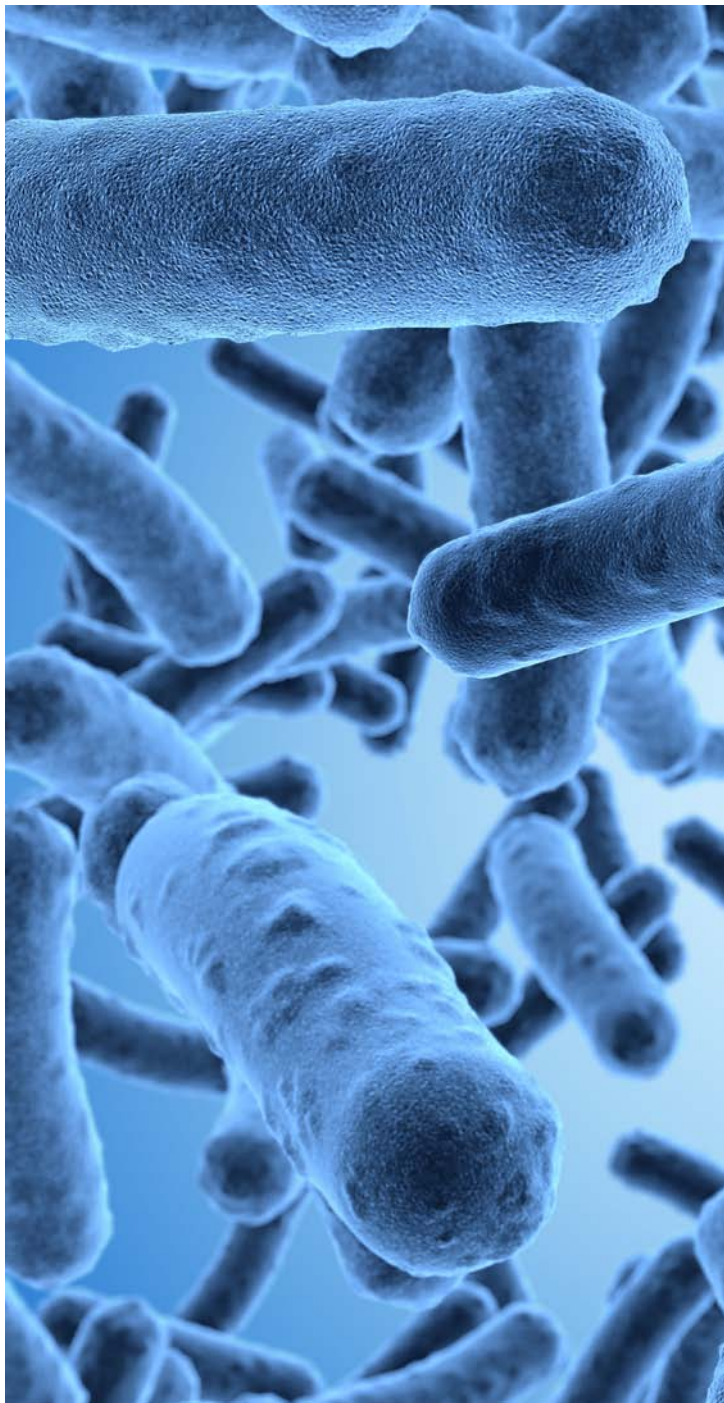
TARMBAKTERIER

Din tarm indeholder trillioner af bakterier. Samlet vejer de ca. 1,5 kilo.

De fleste bakterier har en gavnlig effekt. Er med til at omsætte føde, danne vitaminer, holde sygdomsfremkaldende bakterier væk, styrke immunsystemet osv.

Først de sidste år har forskerne fået større viden om de mange typer bakterier i tarmen.

Det er nu dokumenteret, at bakteriefloren har betydning for risikoen for overvægt, type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom og kræft (især tarmkræft)





SYMPTOMER PÅ DÅRLIG MAVEN

- De fleste har formentlig oplevet ubehag og trykken i maven og almen utilpashed. Mere vedvarende kan der være tale om:
- Udspilet og oppustet mave
- Trykken/smerter inde under ribben eller nedenfor
- Krampe-tilfælde (kolik), måske om natten
- Svien bag brystbenet, halsbrand, sure eller luft-opstød, kvalme
- Dårlig ånde
- Tynd mave (afføring)
- Hård mave (afføring)
- Hyppig eller stop for afføring
- Fornemmelse af forstoppelse eller blokering i maven eller dårlig tømning
- Ildelugtende tarmluft eller afføring
- Usund hud og udseende
- Influenza-lignende tilfælde, 1-2 dage.

Førstehjælp til maven



MOTION: Bevægelse er vigtig for tarmene og maven. Det stimulerer tarmens bevægelser og gavner dermed også tarmfloraen. En halv time om dagen.

VAND: Drik rigeligt - mindst 1,5 l daglig. Vand øger madens hastighed gennem tarmsystemet. Begræns dit forbrug af kaffe og alkohol ved mavebesvær. Forsigtig med kulsyreholdige drikke.

REGELMÆSSIGHED: Forsøg at få regelmæssige spise- og toiletvaner. Spis også mad, der passer dig. Mærk efter, om du bliver mere oppustet efter at have spist visse kulhydrater. Forsøg evt. at spise færre af dem.

GRØNT: Har i forsøg vist sig bl.a. at styrke bakteriefloraen i tarmen.

FIBRE: Få den rette mængde fibre. Hvis du spiser mange fibre uden at få nok væske og motion, kan der dannes en 'fiberprop' i tarmen. Den kan forværre forstoppelse.

FRUGT: Spis frugt. Op til to-tre portioner daglig - f. eks. bananer, ananas, appelsiner og jordbær.

FIBERRIG MORGENMAD: Produkter, der indeholder mindst 15 g fibre pr. 100 gram, har mange gavn af. Prøv f.eks. ruggryn.

FULDKORNSBRØD: Indeholder masser af de opløselige kostfibre, som styrker tarmfunktionen. Ca. 8 g fibre pr. 100 g. Mættur hurtigt.

HØRFRØ: De små frø indeholder slimstoffer, som smører tarmen og letter passagen. Det er vigtigt at bløde dem op, før man spiser dem. Ellers kan de have modsat virkning.

TØRREDE BØNNER: Styrker ifølge forsøg den gode tarmbakterieflora. 18 g fibre pr. 100 g.

SVESKER: Rene fiberbomber, der udover at stimulere tarmfunktionen også virker styrkende på immunforsvaret. Lad dem stå i bløden natten over. Spis ikke for mange i begyndelsen. Ca. 8 g fibre pr. 100 g.

PORRER: Rige på såkaldte præbiotiske inulinfibre, der styrker tarmen. Også fyldt med antioxidanter som bl.a. vitamin C og E, der styrker immunsystemet.

SYRNEDE MEJERIPRODUKTER: Gå efter produkterne med mælkesyrebakterierne bifido acidophilus og F19, der ifølge forskning stimulerer tarmen. Medvirker til at holde skadelige bakterier væk.

YOGHURT OG SKYR: Et halvt glas yoghurt eller skyr daglig er godt for din tarm og mave og nedsætter samtidig din risiko for at blive ramt af type 2-diabetes. Det viser et nyt kontrolleret studie fra Universitetet i Cambridge.

MÆLKESYREBAKTERIER: Du kan evt. tage bakterierne i kapselform. Der er lige kommet en ny, forbedret type probiotika-kapsler på markedet, midlet Duolac (fra Orifarm), der fås på apoteket. I de nye kapsler er de vigtige bakterier bedre beskyttede end i ældre produkter. Man er mere sikker på, at bakterierne i deres aktive form når ned i tarmen og gør gavn her. Virkningen er stadig omdiskuteret blandt eksperter.

NATURMIDLER: Pebermynteolie modvirker træg mave og luft i maven. Olien får den glatte tarmmuskulatur til at slappe af. Et andet virksomt middel er loppesfrøskaller, der med 95 pct. fibre modvirker både forstoppelse og diarré. Te på tørrede kommenfrø hjælper mod luft i maven. Hæld kogende vand over frøene og lad trække i 20-30 minutter.

HAVREDRIK: Profermin er navnet på en havredrik, syrnnet med mælkebakterier, som i kliniske afprøvninger har vist sig at kunne modvirke både sygdommen colitis ulcerosa og irritabel tyktarm.

Drikken, der må betegnes som en medicinsk fødevarer, kan købes på nettet.

FODMAPDIÆTEN: Diæten - udviklet i Australien - har i kontrollerede forsøg vist sig at kunne enten lindre eller helbrede irriteret tyktarm/IBS. Den handler om at udelukke bestemte typer kulhydrater, som gærer i tarmen. Diæten har i nogle tilfælde vist sig dobbelt så effektiv som medicin. Anbefales af læger og diætister på Herlev Hospital og Aarhus Universitetshospital. Få præcis information om kuren i bogen LowFodmapd giver ro i maven (Muusmann).

PAS PÅ MED:

UNDGÅ MAD, som din mave reagerer imod. Mange er f. eks. følsomme over for store mængder kulhydrater. Nogle får det bedre ved at undgå luft-udviklende fødevarer som f. eks. løg, hvidløg, bælgfrugter, kikærter, linser, rugbrød og pærer.

NEJ TIL FEDT Nogle mennesker har bedst af ikke at spise fedt mad.



Kilder; Københavns Universitet, Sundhed.dk o.a.



NI TRUSLER MOD DIN TARM

Læs her om symptomer på og behandling af de mest almindelige tarmlidelser

Torben Bagge
bagge@bt.dk

Tarmsygdomme fylder meget i det danske hospitalsvæsen. Hvert år får 4.300 diagnosen tarmkræft. En ud af 20 rammes - de fleste over 50 år. I håb om at kunne nedsætte antallet får 400.000 tilbudt screening for denne kræftform.

En udbredt tarmlidelse er også udposninger på tarmen, som op imod 50 procent af alle danskere dør med, og som medfører mere end 4.000 indlæggelser om året.

Her er nogle af de største trusler mod din tarm:

SE NÆSTE SIDE



UDPOSNINGER PÅ TARMEN (DIVERTIKLER)

ÅRSAG: Opstår, når trykket inde i tarmen gennem længere tid er stort. Derved trykkes tarmens væv ud i små lommer. Fiberfattig kost, overvægt og for lidt motion menes at være medvirkende årsager, og der er også en arvelig faktor. Jo ældre, desto større risiko.

SYMPTOMER: Skiftevis diarré og forstoppelse, oppustethed, smerter o.a.

BEHANDLING: Rigelig motion og væske. Evt. fibertilskud. Undgå tobak, alkohol, for meget kaffe o.a.

CROHNS SYGDOM

ÅRSAG: Kronisk tarmbetændelse, hvis årsag er ukendt. Men en arvelig faktor spiller ind.

SYMPTOMER: Periodevis mavesmerter, diarré, vægttab, let feber o.a.

BEHANDLING: Medicin (binyrebarkhormoner) kan ofte hæmme betændelsen. Operation kan blive nødvendig. Fedtfattig kost kan modvirke diarré.

ULCERØS KOLIT

ÅRSAG: Tarmbetændelsen omfatter næsten altid endetarmen. Årsagen er ukendt, men der er en arvelig tendens. De fleste rammes i alderen 15-30 år.

SYMPTOMER: Blod eller blodigt slim med og imellem afføringerne. Blødningen tager til, og der kommer smerter.

BEHANDLING: Hvis medicin ikke virker, må man operere. Måske fjernelse af endetarm og tyktarm.

BLINDTARMSBETÆNDELSE

ÅRSAG: En af de hyppigste operationskrævende lidelser i Danmark. Årsagen er ukendt, men nogle gange opstår den, når lidt afføring har sig fast, eller f.eks. et lille stykke frugtkerne har sat sig i klemme. Hyppigst i alderen 2-25 år.

SYMPTOMER: Smerter ofte midt i eller øverst i maven, der i løbet af de næste timer bevæger sig ned mod højre side af maven, hvor blindtarmen ligger.

BEHANDLING: Operation i fuld bedøvelse. Blindtarmen kan være sprængt, når den opereres. Man risikerer så en bughindebetændelse.

IRRITABEL TYKTARM (IBS)

FOREKOMST: Man kender ikke årsagen med sikkerhed. Måske kan det skyldes dårlig optagelse af forskellige stoffer, forstyrrelse af salt- og vandbalancen eller forstyrrelse i tarmens peristaltiske bevægelser.

SYMPTOMER: Vekslede afføringsmønstre, luft i maven, mavesmerter o.a.

BEHANDLING: Der findes ingen sikker vidunderkur. Den nye såkaldte lowfodmap-kur har vist sig at have en vis dokumenteret effekt. Motion og rigelig væske hjælper ofte. Undgå alkohol og tobak. Læg vægt på fiberrig kost med mange grøntsager.

BLØDNING FRA TARMEN

ÅRSAG: Kan skyldes hæmoroider eller kræft.

SYMPTOMER: Enten rødt, friskt blod, der gerne stammer fra den nederste del af tarmen, eller gammelt, størket blod, der

stammer fra et område længere væk fra endetarmen. Gammel blod farver afføringen mørk eller sort.

BEHANDLING: Blødning fra tarmen kræver altid, at man finder årsagen, selv om det så viser sig, at det bare er en simpel rift eller en lille hæmorroide.

CØLIAKI

ARSAG: Dårlig optagelse af gluten. Dobbelt så hyppigt hos kvinder som hos mænd. Viser sig ofte i 40 års alderen. Kan arves.

SYMPTOMER: Diaré, træthed, vægttab, opustethed, luftafgang, nedsat muskelkraft, måske kramper.

BEHANDLING: Glutenfri diæt. Efter et halvt til et år er de fleste raske. Men diæten er livslang.

TARMKRÆFT

ARSAG: Overvægt, stort indhold af industrielt forarbejdet kød i kosten, type-2 diabetes og alkohol øger risikoen for tyktarmskræft.

I nogle tilfælde er tyktarmskræft arveligt. Næsthyppest kræftform - næsten lige mange mænd og kvinder rammes.

SYMPTOMER: Ofte snigende. Langsom ændring i det normale afføringsmønster. Man kan have blod i afføringen, men der kan være så lidt, at man ikke kan se det.

BEHANDLING: Operation med fjernelse af det syge stykke tarm. Måske efterbehandling med kemo.

TARMSLYNG

ARSAG: Bl.a. sammenvoksninger eller skrumpninger i tarmen pga. ardannelse efter tidligere operationer, bughindebetændelse, indeklemt brok, kræftknode, galdesten eller ufordøjede madrester, der har sat sig fast. Tyktarmskræft er en hyppig årsag.

SYMPTOMER: Smerter, som kommer og går, opkast, udspilet mave o.a.

BEHANDLING: Kræver hurtig behandling. Næsten altid operation, hvor blokeringen ophæves. Evt. fjernes en lille del af tarmen.



Få meget mere indhold på **PLUS** for 29 kr. per måned

Vi publicerer nye guider hver eneste dag året rundt om:

Sundhed

PLUS guide



Slank

PLUS ma



Rejser

PLUS guide



PLUS guide



PLUS guide



**Se mere
på bt.dk/plus
eller
b.dk/plus**

Privatøkonomi

Motion