

Fordøjelse og mikroorganismer:

På/i hele kroppen findes millioner af mikroorganismer – bakterier, svampe, virus og parasitter – mange flere end vi har celler i kroppen. Mikroorganismer findes i kroppens "huler" : mundhule, urinveje, kønsorganer, øregange, næse, mave/tarm samt huden og hjælper med at beskytte mod diverse sygdomme. Derfor er balancen mellem gode og dårlige mikroorganismer vigtig og den påvirkes både af levevis, gener og alder og ændrer sig hele livet.

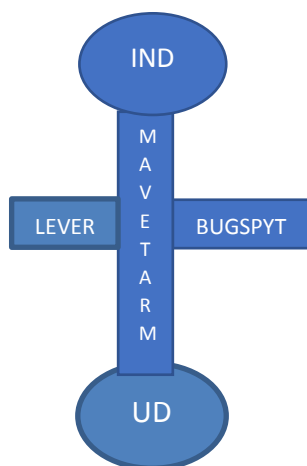
De fleste mikroorganismer findes i tarmene – vi har >300 forskellige arter, der udgør TARMFLORA = MIKROBIOTA = MIKRIBIOM og de vejer 1- 2 kg og er helt unikke for den enkelte – en slags fingeraftryk!! Så fordøjelseskanalen har afgørende betydning for dit helbred. 70-80 procent af dit immunforsvar ligger i fordøjelseskanalen. Mange lymfeknuderne sidder i og omkring fordøjelseskanalen. som også kaldes den 2. hjerne, da der i fordøjelsen produceres mange af de transmitterstoffer, der bruges i hjernen. Der er en tovejskommunikation mellem tarm og hjerne.

Al sygdom stammer i bund og grund fra en dårlig fordøjelse, da dårligt fungerende fordøjelse – altså optag af næringsstof og udskillelse af affaldsstof - giver inflammation og inflammation kan udvikle sig til sygdom.

Hvordan optimeres en god fordøjelse?? Ved at sørge for god fordeling mellem de såkaldte GODE/HELSEFREMMEDE og DÅRLIGE/SYGDOMSFREMKALDENDE mikroorganismer i tarmen.

Dårlig balance i tarmflora giver ☹️	God balance i tarmflora giver 😊
Autoimmune sygdomme	Stærkt immunforsvar
Fordøjelsesproblemer	God fordøjelse
Træthed, Candida	God energi
Hudproblemer/eksem	Sund hud
Forkølelser og andre infektioner	Færre infektioner
Diabetes 1 + 2	Vægttab
Neurologiske ubalancer	God mental og neurologisk tilstand

Fordøjelseskanalen ER en lang kanal med ind og udgang samt 2 tilførelses kanaler, nemlig lever og bugspytt:



Ind = mund

Mave: antal mikroorg: 100 - 1000

12-fingertarm: 10.000 – 100.000

Tyndtarm: 1000 – 10.000.000

Tyktarm: milliarder - billiarder

Selv om der er flest bakterier i tyktarm, er det i tyndtarmen, de vigtigste processer foregår. Det er her næringsstoffer optages gennem små fimrehår og bringes ud i blodet og rundt i kroppen.

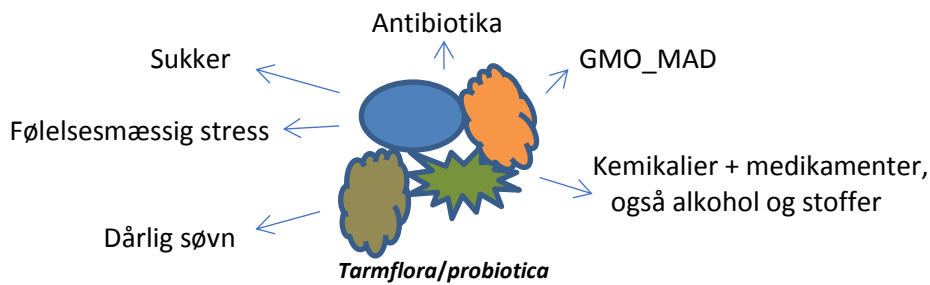
Tarmenes slimhinder er kroppens første forsvarsværk indvendigt og skal holdes tykke og elastiske for at fungere optimalt.

De 2 tilførelses kanaler:

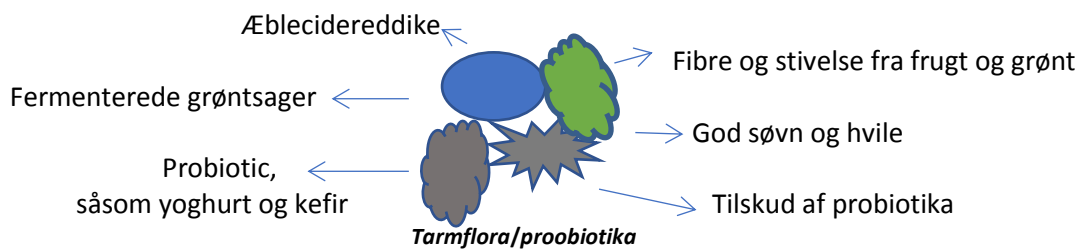
Lever og bugspytt: danner fordøjelses sekreter til nedbrydning af næringsstoffer.

Ud = endetarm

Udover alder og gener har flg. negativ effekt på tarmfloraen:



Optimér og få positiv effekt på tarmfloraen med flg:



Præ- og Pro-biotikahva er hva ??

Præbiotika:

ufordøjelige komplekse kulhydrater/kostfibre (inulin, oligosaccharider, pektin) der stimulerer vækst og aktivitet af gode og sunde bakterier i tarmen.

Eksempler herpå:

banan, cikorie, asparges, havregryn, artiskok, mælkebøtte, hvidløg, løg, bambusskud....

Synbiotika: probiotika og præbiotika i samme produkt

Probiotika:

Pro = For Biotic = Livet
(Anti = imod Biotic = livet)

Defineres som:

en levende organisme, der i rette mængde støtter værtens helbred positivt. Altså beskytter og nærer sundheden.
Ofte er det bakterier, men kan også være en svamp, der støtter din krops evne til at optage næringsstoffer og bekæmpe infektioner.

Probiotika har stor betydning for dit generelle velbefindende og gode helbred. I disse år forskes der meget i probiotikas betydning for en lang række sygdomme – alle stort set relateret til livsstil!!
Livsstilen har ændret sig markant de sidste årtier og specielt, da køleskabet gjorde sit indtog. Da behøvede vi ikke mere fermentere for at konservere og derved mistede vi indtag af mange gode bakterier.

Probiotika's virkning i kroppen :

Probiotika har kort fortalt: stor betydning for immunsystem, nervesystem og stofskifte.

Betydning for immunsystem:

- Øger produktion af antistoffer, UDEN at medfører inflammation, som ved patogene bakterier
- Stimulerer immunceller, aktivere B- og T-celler, samt øger antal af hvide blodlegemer
Modner makrofager, T og NK celler
- Udkæmper skadelige bakterier, gær og svampe ved at optage pladsen i tarmen og spise den næring, der er til rådighed og danner bla mælkesyre, som de skadelige bakterier ikke kan lide

Betydning for stofskifte:

- Fremmer optagelse af næringsstoffer ved at danne enzymer og andre kemiske stoffer, der kan nedbryde svært optagelige fødevarer som eksempelvis komplekse kulhydrater.
- Producere forskellige vitaminer, bla B12 og K2
-

Betydning for hjernen:

- Danner transmitterstoffer til hjernen

Probiotika virker på 3 niveauer i tarmen:

I tarmens hulrum, hvor de tager pladsen op for dårlige bakterier/svampe.

På tarmslimhinden/tarmlinjen som de styrker og gør mindre gennemtrængelig via stofstifteprodukter og syre-basebalance .

På indersiden af tarmen hvor de hjælper immunsystemet med kodning af pro/anti-inflammation.

Typer af probiotika:

Forskellige stammer har forskellige egenskaber og en kombination af flere forskellige stammer giver den størst mulige effekt i kroppen.

Lactobacillus: den mest almindelige og der findes > 50 arter. Forekommer i fordøjelseskanalen, urinvejene og kønsorganerne.

Bifido: der findes 30 arter og de forekommer i tyktarmen. Største gruppe af bakterier hos spædbørn.

Lactobacillus		Bifido	
acidophilus	Producerer K-vit og laktase (god v. mælkeintolerance), styrker immunsystem, antibakteriel, afhjælper gas	bifidum	Hjælper med produktion af vitaminer, styrker immunsystem, forebygger diarre
casei	Hæmmer Helicobacter pylori, Bekæmper infektion	Infantis	Modvirker diarre og forstoppelse
bulgaricus	Syrebestandig, bekæmper skadelige bakterier og toksiner	longum	Støtter lever og reducere inflammation
rhamnosus	Bekæmper infektioner i urinveje og luftveje og reducere stress	breve	Mindsker ophobning af fedt i kroppen

Saccharomyces boulardii, en svamp der er god til at genopbygge og reparere tarmslimhinden samt reducere inflammation

Streptococcus thermophilus: bruges meget i kombination med Lactobacillus til fermentering af fødevarer.

Bacillus coagulans og **subtilis**: varmebestandige bakterier, styrker immunsystemet, forbedrer næringsoptagelse og hæmmer inflammation.

Kilde: Dr.Axe, food is medicine.

Probiotika som kosttilskud:

Probiotika fås både som kapsler og pulver til opløsning og der diskuteres til stadighed, hvad der er bedst.

Kapsler/tabelletter: det er svært at sige præcist HVOR de opløses og bliver aktive. Sker det i maven ødelægger mavesyren nogle af bakterierne, sker det i tolvfingertarmen er galden hård kost. Opløses kapslen dårligt er den måske kun aktiv i tyktarmen.

Kapslen giver god hygiejne og bedre beskyttelse – mindre mulighed for forurening af probiotikaen.

Pulver: opløses i væske, derved kan probiotikaen hurtigt sprede sig og være aktiv allerede fra mave og tyndtarm.

Aktiviteten påvirkes af væsken den opløses i: syrlige ting som juice, yoghurt naturel og æblemos giver negativ effekt, mens søde ting som frugt yoghurt, mælk/sojamælk og sød saftvand giver fuld effekt.

Indtagelse er bedst på tom mave, så der ikke er udskilt en masse mavesyre med øget risiko for ødelæggelse af probiotikaen.

Af VitaLin v Lilly Nilsson, Akupunktur, Massage & Urteterapi, www.vitalin.dk, info@vitalin.dk

Gennem mit virke i klinikken de sidste 17 år, har jeg set, hvor stor betydning fordøjelsen har for folks helbred og velbefindende. Så for mig er det glædeligt, der kommer så megen fokus og forskning på dette område.

