

# Bedre fordøyelse på 3 uker

Små grep kan gi store forandringer



**SELVGJORT ER VELGJORT:** Mye av maten vi nordmenn setter på matbordet, er prosessert ferdigmat med et ofte høyt saltinnhold. – Det kan forstyrre bakteriefloren og bidra til tilleggs smaker det ofte bedre, sier høyskolelektor ved Institutt for helsefag ved Oslo Nye Høyskole Eirik Garnås. Foto: ISTOCK

Av HANS PETTER TREIDER

**Stress og bekymringer kan skape utfordringer for fordøyelsen. Det samme kan for lite vann og enkelte medisiner gjøre. Ved hjelp av enkle grep kan mange si farvel til mage- og tarmproblemene – på bare tre uker.**

Studier viser at opptil 20 prosent av den voksne norske befolkningen sliter med tilbakevendende forstoppelser og fordøyelsesproblemer. For mange vil disse plagene kunne løses ved enkle grep. Allerede etter få dager vil man kunne merke forbedringer.



Høyskolelektor Eirik Garnås har en mastergrad i klinisk ernæring og arbeider som høyskolelektor ved Institutt for helsefag ved Oslo Nye Høyskole. Foto: PRIVAT

– Kjernen i problemet er at kostholdet vårt har endret seg radikalt i løpet av kort tid, mens fordøyelsessystemet er uforandret, sier høyskolelektor Eirik Garnås.

Han viser til befolkningsgrupper som har et kosthold som i langt større grad er basert på naturlige råvarer, og der langt færre sliter med mage- og tarmrelaterte lidelser enn i vår del av verden.

Maten mange av oss setter på bordet, er ofte prosessert og har tilsetningsstoffer som er fremmede for kroppen. Den er også relativt steril, uten gunstige bakterier.

Når vi fjerner oss mer og mer fra naturen og dens biodiversitet – det vil si det naturlige, biologiske mangfoldet av levende organismer – mener høyskolelektoren at vi vil oppleve økende problemer knyttet til nettopp mage- og tarmproblematikk.

– Et bredt spekter av mikroorganismer er nødvendig for god fordøyelse og mage-tarmfunksjon, forklarer Eirik Garnås

Han legger til at det slett ikke bare er fordøyelsen som disse mikroorganismene har en positiv innvirkning på; de virker i tillegg betennelsesdempende, samt at de spiller inn på vår mentale helse.

## Alle gode ting er ...

Vi skal komme tilbake til Eirik Garnås, men først et besøk hos klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør.



Klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør har doktorgrad i ernæring fra Oslo universitetssykehus. Foto: ANITA SÆLØ

Hun mener det særlig er tre faktorer som spiller inn når det gjelder fordøyelsen.

- Kosthold.
- Fysisk aktivitet.
- Stressmestring.

Og vi starter med det vi legger i handlekurven når vi er i matbutikken.

– Her er kostfiber selve nøkkelen. Kostfiber er karbohydrater som ikke brytes ned av enzymene i tarmen, men går ufordøyd ned til tykktarmen, der er de mat for bakteriene. Når disse fibrene går gjennom systemet vårt, er de også med på å skape volum på avføring, noe som også gjør vi ikke blir så harde i magen. For de som sliter med luftplager og diaré derimot, kan det for enkelte være hensiktsmessig å redusere noe på fiberinntaket.

betennelsesreaksjoner i kroppen. Løsningen på dette problemet er å lage mer av maten selv. Da har man full kontroll på innholdet – og i



**GROVT OG GODT:** Grove kornprodukter som havregryn, ekstra grove knekkebrød eller ekstra grovt brød til et par måltider om dagen gjør godt for magen. – Kli og linfrø er spesielt viktige, påpeker klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør. Foto: ISTOCK

← **– Hvor finner vi disse kostfibrene?**  
– I frukt og grønnsaker, belgfrukter samt i grove kornprodukter. Anbefalt mengde kostfiber per dag er 25 gram for kvinner og 30 gram for menn. Ser vi befolkningen under ett, ligger vi fem gram under, noe som slett ikke er verst. Men zoomer vi inn på individnivå, vil vi se at forskjellene er store: En del får i seg nok, mens en god del får i seg altfor lite, orienterer Sundfør, og foreslår:  
● Minst fem om dagen (av frukt og grønnsaker)  
● Minimum to ukentlige porsjoner med belgfrukter  
● Grove kornprodukter (som havregryn, ekstra grove knekkebrød eller ekstra grovt brød) til et par måltider om dagen. Kli og linfrø er spesielt viktige.  
– Spiser du havregrøt om morgenen, så tilsett litt havrekli eller linfrø. Baker du brød eller rundstykker, så tilsett dette her også. Eller putt litt oppi yoghurten. Effektene av linfrøene blir best hvis du lar de svellet i vann i 12 timer, forklarer Sundfør.

### Aktivitet og stress

Også fysisk aktivitet har innvirkning på fordøyelsen.  
– Tarmveggen inneholder muskulatur som vi ikke bevisst kan styre selv. Men vi ser at denne muskulaturen påvirkes av fysisk aktivitet. Jo mer vi er i bevegelse, desto bedre fordøyelse er det sannsynlig at vi får, forteller Sundfør.  
– Og så det tredje punktet: Stress.  
– Og det kan slå begge veier. Noen får diaré når de skal ha eksamen, hos andre blir det full stopp. Å lære seg stressmestring og metoder for å redusere bekymringstanker, kan være en god investering dersom man sliter med fordøyelsen, legger ernæringsfysiologen til.  
– **Hva kan det komme av at flere kvinner enn menn rapporterer om fordøyelsesproblemer?**  
– Kvinner har nok lettere for å prate om denne type plager, men den fulle og hele forklaringen er nok mer sammensatt enn som så. Jeg tror dette også kan relateres til stress – siden mange kvinner har store arbeidsoppgaver både hjemme og på jobben. En del undersøkelser viser også at bekymringstanker er hyppigere forekommende hos kvinner.  
– Men det er også et fjerde punkt som er viktig i denne sammenhengen, og det er: Regelmessighet.  
– Å spise til faste tider gir et jevnt avføringsmonnster. Det ideelle er måltider hver fjerde time. Da holder man systemet i gang. Få og store måltider gir oftere en økt fordøyelsesproblematikk, understreker Sundfør.

**En sviske?**  
– **Spiser man frokost klokken syv om morgenen mandag til fredag, må man altså opp tilsvarende tidlig lørdag og søndag?**  
– Nei, selvfølgelig ikke. Man kan spise sen frokost lørdag og søndag. Men vi ser at hos dem som ikke har faste måltider, eller som jobber skift – følgelig med måltider midt på natten – blir fordøyelsen i mange tilfeller en utfordring.  
– **Å spise sviker er et velkjent kjerringråd, men virker det?**  
– Du kan like gjerne spise ferske plommer. Det kan imidlertid virke uoverkommelig å sette til livs ti store plommer fremfor et tilsvarende antall fiken, der vannet er skviset ut. Det er kostfibre det handler om her også. Men for all del, sviker er smart. En studie fra 2011 viste at å spise seks sviker to ganger om dagen var vel så effektivt som å bruke volumøkende midler, forklarer Tine Sundfør.

**Det viktige vannet**  
Et for lavt væskeinntak er også årsaken til mye smertefullt fordøyelsesbesvær. En grei tommelfingerregel er:  
● 30 milliliter væske per kilo kroppsvekt. Det betyr at dersom du veier 70 kilo, skal du ha i deg 30 milliliter x 70, noe som utgjør 2,1 liter. Veier du 80 kilo, skal du ha i deg 30 milliliter x 80, som altså er 2,4 liter.  
– **Dette høres kolossalt mye ut?**  
– Ja, det er anseelige mengder. I tillegg trenger vi mellom 0,5 og 1 liter ekstra per time med fysisk aktivitet. Men en god del av denne væsken – cirka 1 liter – får vi fra maten vi spiser, så det kan vi trekke fra. Det resterende er viktig at vi får i oss, og da hovedsakelig i form av vann. Men melk og juice skal også regnes med.  
– **Hva med kaffe?**  
– Kaffe og svart te skal ikke telles med.  
– **Og får vi ikke i oss nok væske, vil systemet altså stoppe opp ...?**  
– Ja, da øker den risikoen og avføringen blir hard. Og her ligger nok mye av forklaringen til hvorfor fordøyelsen er et dyndet tema blant den eldre delen av befolkningen. Hos de yngre er tørstefølelsen en velfungerende regulator til hvor mye man skal drikke. Når man kommer oppi årene, ser vi at mange har en mindre tørstefølelse, og derfor ikke får i seg nok – kanskje uten selv å være klar over det.  
– **Hvis man tar tak i alt dette, vil mange av fordøyelsesproblemene kunne være løst i løpet av – la oss si – en treukersperiode?**  
– Ja, det er jeg overbevist om, konkluderer klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør.



**GOD BEVEGELSE:** Fysisk aktivitet hjelper muskulaturen i tarmveggen, og dermed kan fordøyelsen bli bedre av at du rett og slett tar deg en løpetur eller går en tur, forteller klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør. Foto: ISTOCK

### rinntaket gradvis?

– Er ikke kroppen vant til frukt, grønt og kli, så vil en gradvis innføring være det beste, foreslår Tine Sundfør.

### Det viktige vannet

Et for lavt væskeinntak er også årsaken til mye smertefullt fordøyelsesbesvær. En grei tommelfingerregel er:  
● 30 milliliter væske per kilo kroppsvekt. Det betyr at dersom du veier 70 kilo, skal du ha i deg 30 milliliter x 70, noe som utgjør 2,1 liter. Veier du 80 kilo, skal du ha i deg 30 milliliter x 80, som altså er 2,4 liter.  
– **Dette høres kolossalt mye ut?**  
– Ja, det er anseelige mengder. I tillegg trenger vi mellom 0,5 og 1 liter ekstra per time med fysisk aktivitet. Men en god del av denne væsken – cirka 1 liter – får vi fra maten vi spiser, så det kan vi trekke fra. Det resterende er viktig at vi får i oss, og



**GRØNT OG BRA FOR MAGEN:** Den gode gamle regelen om fem ganger frukt og/ eller grønt om dagen gjelder fortsatt. I tillegg er det bra å få i seg et par porsjoner belgfrukter hver uke. Likevel skal man passe på at man ikke får i seg hverken for mye eller for lite fiber regelmessig. Foto: ISTOCK

– Absolutt, etter tre uker kan man oppnå vesentlige forbedringer, supplerer høyskolelektor Eirik Garnås ved Institutt for helsefag ved Oslo Nye Høyskole.  
– Men han minner om at det er to ting man må ha i bakhodet for å få dette til: Et riktig kosthold samt en gunstig bakteriesammensetning i tarmfloraen.  
– Uten de riktige bakteriene, vil det ikke hjelpe uansett hvor mye fiber man spiser, understreker han.

### Kick-start

Men systemet går an å «kickstarte». Selv er han tilhenger av fermenterte grønnsaker i behandling av mage- og tarmproblematikk.  
– Hodekål er vanligvis hovedingrediensen. På kålen er det bakterier som under fermenteringsprosessen bryter ned karbohydratene, noe som gir flere bakterier, samt produksjon av melkesyre, sier Garnås.  
Han forklarer at man kan bruke nesten alle typer grønnsaker – og man kan også tilsette frukt i mindre mengder – så variasjonsmulighetene er mange.  
– Mistenker man at man har en dårlig tarmflora eller man får påvist dette etter en prøve, vil jeg absolutt anbefale å vurdere dette, sier Garnås.

– **Hva er løsningen?**  
– Å lage mer av maten selv. Da har man full kontroll på innholdet – og i tillegg smaker det ofte bedre, slår Eirik Garnås fast.  
– **Men hva hvis vi ønsker å gå ned noen kilo, og har blinket oss uten kur ... Hvordan vil det spille inn på fordøyelsen?**  
– Mitt råd er å unngå ekstreme kosthold. Gjør man store matvarekutt, vil man fort kunne gå glipp av viktige stoffer vi trenger for å opprettholde god fordøyelse og helse, sier Garnås.  
Han vil heller ikke anbefale pulverkurer og andre flytende kostholdsvarianter.  
– Når man drikker maten istedenfor å tygge den, hopper man over et steg i fordøyelsesprosessen, som

få mye hjelp her, mener Garnås som er enig med Tine Sundfør i at regelmessighet er et mantra.  
– Frekvensen på måltidene er selvsagt viktig, men det er også av stor betydning at det er en forutsigbarhet og stabilitet i hva man spiser. Hvis du hele tiden endrer kostholdet, vil magen og tarmen fort komme ut av balanse. Velg deg heller en del råvarer du liker og som til sammen gir deg det du trenger av næringsstoffer – og bygg opp kostholdet rundt disse. Skal du gjøre store endringer, så gjør det gradvis, ikke fra dag til dag eller uke til uke, foreslår han.

### Ikke salt til alt

Garnås mener også til moderasjon når det gjelder bruk av salt.  
– Nyere forskning viser at et høyt saltinntak kan forstyrre bakteriefloraen og bidra til betennelsesreaksjoner i kroppen. Noe av utfordringen med ferdigmaten vi spiser, er at mye av den inneholder store mengder salt. I snitt får vi i oss 10 gram per dag, og det er langt mer enn det burde være.

– **Hva er løsningen?**  
– Å lage mer av maten selv. Da har man full kontroll på innholdet – og i tillegg smaker det ofte bedre, slår Eirik Garnås fast.  
– **Men hva hvis vi ønsker å gå ned noen kilo, og har blinket oss uten kur ... Hvordan vil det spille inn på fordøyelsen?**  
– Mitt råd er å unngå ekstreme kosthold. Gjør man store matvarekutt, vil man fort kunne gå glipp av viktige stoffer vi trenger for å opprettholde god fordøyelse og helse, sier Garnås.  
Han vil heller ikke anbefale pulverkurer og andre flytende kostholdsvarianter.  
– Når man drikker maten istedenfor å tygge den, hopper man over et steg i fordøyelsesprosessen, som



**FÅ I DEG NOK:** Du har sikkert hørt det mange ganger tidligere, men det kan neppe gjentas for ofte; det er viktig for fordøyelsen at du har orden på væskebalansen. Det gjelder å få i seg nok vann hver dag. Og kaffe teller ikke med. Foto: ISTOCK

starter allerede i munnen, orienterer høyskolelektor Eirik Garnås.  
Men det er slett ikke alltid forklaringen til fordøyelsesproblemene ligger i kostholdet eller i sammensetningen av tarmfloraen. Ikke rent sjelden finnes svaret i medisinen man tar.



Valborg Hoen-Lund er spesialist i allmennmedisin med praksis i Drammen og ser ofte eksempler på at medisiner påvirker fordøyelsen. Foto: ERIK HOEN-LUND

– Morfinpreparater og andre opioider kan påvirke fordøyelsen og derigjennom avføring. Det samme kan vanddrivende, epilepsimedisiner, antidepressiver og medisiner man tar dersom man har hjertetrytmeforstyrrelser. Blodtrykksmedisiner kan

også ha treg avføring som en bivirkning. I en del tilfeller kan problemene løses ved å bytte medisinertype, forklarer Hoen-Lund.  
Spesialisten i allmennmedisin understreker imidlertid på det sterkeste at man ikke må slutte med medisinen for å få bukt med disse problemene, men heller snakke med legen sin og drøfte mulige tiltak.

### Pass på raske forandringer

Andre sykdommer kan også gi seg utslag i fordøyelsesproblemer, så som lavt stoffskifte og depresjon. En plutselig og uforklarlig forandring i avføringsmønsteret skal imidlertid tas på største alvor.  
– Det vil er mest observante på i slike tilfeller, er kreft. En brå forandring kan være et tidlig symptom på kreft i tarmen. Er man plaget av dette, ta kontakt med legen og få kartlagt årsaken, oppfordrer Valborg Hoen-Lund.