



Fodr din tyktarm med nye bakterier - kostforsøg

Hvad sker der egentlig i din krop, og særligt i dit tarmsystem, når du ændrer på den mad du spiser? Der bliver stadig lavet undersøgelser af, om det er sundere for mennesker at spise særlige typer af mælkesyrebakterier. Det man kalder probiotika. Andre forskere er stadig i gang med at undersøge hvilken betydning madens sammensætning har for vores mikrobiom, og dernæst hvilken effekt det har på os. Det er det man kalder præbiotika. Har du prøvet at undersøge hvad det betyder for dig?

I bunden af denne tekst er der et forslag til hvordan du kan undersøge det i praksis på en enkel måde.

Den store yoghurtbølge for 100 år siden

I 1904 i Paris gav forskeren Elie Metchnikoff et foredrag om, hvordan mennesker fra Kaukasus-bjergene var utroligt sunde og blev meget ældre end gennemsnittet i Europa. Det skyldtes ifølge Elie, at de drak mælk der var blevet syrnede af særlige mælkesyrebakterier. Dette foredrag medførte at det bedre borgerskab, først i Paris og siden i mange andre store byer, også i København, begyndte at gå på særlige barer for at spise yoghurt.

Tonsvis af bakterier

I dag spiser og drikker en dansker i gennemsnit 28 kg syrnede mælkeprodukter hvert år. Det selvom det ikke er blevet bevist at de har en sundhedsfremmende effekt, hvis du altså i forvejen er sund og rask.

Probiotika - fodr din tarm med nye bakterier

Du er måske allerede stødt på historien om lorten, og hvordan et føl spiser sin moders afføring for at få den rigtige tarmmikrobiota. Det er den samme idé der lå bag Elie Metchnikoffs hypotese om, at mælkesyrebakterierne kunne holde vores tarme fri for skadelige bakterier og dermed holde os sunde og raske i mange år. Mælkesyrebakterier har en kæmpe betydning i vores liv, men det er altså ikke videnskabeligt bevist at de gør dig sundere end hvis du ikke spiser for eksempel syrnede mælkeprodukter.



Mælkesyrebakterier er guld værd

I dag omsætter mælkesyrebakterie-industrien for milliarder af kroner. Både dem der laver mælkeprodukterne og dem der udvikler og producerer bakteriestammerne. Så selv om videnskaben ikke underbygger det, så er forbrugerne, som jo også er dig og mig, ret

Bakterierne i dit liv



tydelige i deres adfærd. Syrnede mælkeprodukter er kommet for at blive. Det kan også have noget at gøre med at det rent faktisk smager godt.

Mælkesyrebakterier og immunsystemet

Forresten så var ham Elie Metchnikoff ikke helt tosset. Fire år efter sit foredrag i Paris modtog han Nobelprisen i medicin for sin forskning i immunsystemet. Hvad han ikke vidste dengang, var at vores immunsystem er dybt afhængig af tarmbakterierne for at lære at kende forskel på dem der kan skade os og de mutualistiske bakterier der helst skal være i vores tyktarm.

Nu til undersøgelsen

Mælkesyrebakteriers påvirkning af din egen krop

1. Drik en halv liter kærnemælk hver dag på samme tidspunkt i syv dage. Alt andet gør du som du plejer. Kærnemælk indeholder levende mælkesyrebakterier. Det er dem der giver den syrlige smag og lette prikken på tungen.

2. Prøv derefter at erstatte kærnemælken med skummetmælk i de næste syv dage. Den eneste forskel på de to mælkeprodukter er mælkesyrebakterierne.

Observation

Hver dag kan du føre protokol over tre enkle faktorer som kan være med til at afdække om dit mave-tarmsystem opfører sig anderledes ugen med en halv liter kærnemælk om dagen i madplanen.

De tre undersøgelsesområder vi foreslår er:

1. Flatulens/prutter:

Hvor meget prutter du i løbet af dagen i forhold til hvad du plejer? På en skala fra 1-10 hvor ti er mest.

2. Toiletbesøg:

Hvor mange gange har du afføring i løbet af dagen. Hold det op i mod hvad du plejer.

3. Lortens fasthed:

Der findes en videnskabelig skala for hvordan man bedømmer en lort. Det sker efter fasthed på en skala fra 1-8. Det kaldes det Bristol Stool Chart og du kan se et eksempel på skalaen her:

Type 1: Små hårde kugler, som nødder, der er svære at presse ud

Type 2: Pølseformet, men med buler

Type 3: Som en pølse, men med sprækker

Type 4: Som en pølse eller en slange, jævn og blød

Type 5: Mindre bløde klumper med tydelige kanter, der er lette at få ud

Type 6: Luftige små stykker med ujævn overflade og grødet konsistens

Type 7: Vandet og uden substans, fuldstændig flydende

Type 1 og 2 indikerer at man har hård mave. Type 3 og 4 er det der betegnes som almindelig afføring, hvor type 5-7 kategoriseres som løs mave og diarré.

Vores egen lort er tabu og vi taler helst ikke om det

We know! Det her bevæger sig ind på et meget følsomt og privat territorium for mange mennesker. Ikke desto mindre er der ret stor sammenhæng mellem det vi spiser, den måde vores mave-tarmsystem og mikrobiota håndterer maden, og så den afføring der



Bakterierne i dit liv



kommer ud i sidste ende. Når man ændrer sine madvaner, kan det sagtens have indflydelse på form og farve på lorten, eller afføringen som den mere videnskabelige betegnelse lyder. Vi udfordrer helt klart en eller to grænser hos mange mennesker med denne form for undersøgelse, og håber at I kan se de spændende perspektiver der er i at undersøge, hvordan maden påvirker din fordøjelse og tarrmbakterier.

