

Bakterierne i dit liv



Præbiotika - spis dig til nye og bedre tarmbakterier

Hvad betyder det?

Præbiotika indeholder, i modsætning til probiotika, ikke levende bakterier i sig selv. Ordets forklaring kan deles op i præ, der betyder før, og biotika der betyder noget der er levende. Groft oversat betyder det “før det levende”. Præbiotika er defineret til at være en ingrediens i vores mad, ofte plantefibre, som menneskets fordøjelse ikke selv kan nedbryde, men som til gengæld fungerer som supermad for bakterier der lever i tyktarmen.

Dem med den bedste madpakke vinder

I tyktarmen er det særlige bakterier som også har en gavnlig effekt på vores tarmes ve og vel, der kan udnytte energien fra præbiotika. Da vores tyktarm også er en kampplads for hundredevis af bakteriestammers overlevelse, vil dem der får den bedste mad til at vokse, også være dem der kommer til at dominere.



Lugten af sure tæer i din tyktarm

Når man spiser plantefibre som præbiotika er det altså en bevidst måde at fodre sine tyktarmsbakterier på, så de mikroorganismer vi ønsker flest af kan vokse bedst, og gøre et godt stykke arbejde sammen med dig for at holde din krop i topform. Blandt andet ved at producere små fedtsyrer, som det ildelugtende smørsyre, der er guf for de celler der udgør vores tarmvægge.

Nu til Forsøget:

Undersøgelse af plantefibres påvirkning af din mave-tarmoplevelse

Oversigt	forslag til madplan	observation og registrering
DAG 1	Spis det du plejer - husk at registrere hvad du indtager.	
DAG 2	Spis hurtige kulhydrater morgen middag og aften.	

Bakterierne i dit liv



	ingen eller meget få fibre. For eksempel hvidt brød, hvid pasta og kogte kartofler, juice, saft	1 Skriv ned hvad du spiser i løbet af dagen. Opdel det så det er nemt at overskue. for eksempel med kategorier som drikkevarer, kød, grønt, frugt, gryn, brød og slik. 2 3 Hvor mange prutter du slår i løbet af dagen og skriv ned for hver time. 4 5 Hvor mange gange du går på toilettet for at lave afføring - skriv ned for hele dagen og angiv tidspunkter for besøget. 6 7 Når du er på toilettet, scor din afføring på Bristol Stool chart skalaen.
DAG 3	Spis hurtige kulhydrater morgen middag og aften. ingen eller meget få fibre. For eksempel hvidt brød, hvid pasta og kogte kartofler, juice, saft	
DAG 4	Spis masser af fiberrig mad. For eksempel bønner, kål, gryn og *groft brød.	
DAG 5	Spis masser af fiberrig mad. For eksempel bønner, kål, gryn og *groft brød	
DAG 6	Spis det du plejer. forsæt din observation.	



*Hvis brødet er nøglehulsmærket er det helt sikkert groft nok til at leve op til forsøget.

Vejledning til observation og registrering

Hver dag kan du føre protokol over tre enkle faktorer som kan være med til at afdække om dit mave-tarmssystem opfører sig forskelligt, med den føde du spiser og drikker.

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. Toiletbetøget:

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:

Bakterierne i dit liv



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 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.

