

## Mag- och tarmproblem samt IBS

Några av de främsta orsakerna till mag- och tarmproblem har visat sig vara tillsatsen karragenan (E407) eller att man använder munskölj, tuggtabletter eller tuggummi med fluor. Se till att inga varor innehåller karragenan E407 (mycket vanlig i grädde och glass) Köp alltid 40 %-ig grädde och kolla noga så inte tillsatser finns med.

Problem med mage och tarm har blivit allt vanligare och bara de sista 10 åren har över 400.000 människor fått mag- och tarmproblem i vårt land. Förutom magsäcken har vi ett antal meter tarm som ska sköta om matspjälkning och upptaget av näringsämnen, samt se till att utrensning av en del gifter fungerar. Mag- och tarmsystemet är ett av kroppens viktigaste system och det är av stor vikt att detta fungerar på rätt sätt för att vi ska må bra.

På senare tid har ord som "ont i magen", "ballongmage" och "gasmage" blivit allt vanligare. Många av dessa personer har också upptäckt att problemet blir värre när man använder mjölkprodukter och då dragit slutsatsen att de inte tål mjölk. Läkarna kallar detta ofta först laktosintolerans och sedan IBS om man inte reagerar på laktostestet.

Nu är det väldigt ovanligt att en person blir laktosintolerant efter 25 års ålder, det brukar visa sig långt tidigare. Utan här är det något man äter eller dricker som slår ut de enzymer i tarmen (laktat) som ska bryta ner laktosen.

Det är kanske inte helt fel att man fått diagnosen laktosöverkänslig, men en riktig laktosintolerans är det inte. På sikt bygger man också upp en inflammation i tarmslemhinnorna och problemen blir bara värre och värre. Men om mat tar bort orsaken till problemet, går detta att bota i de flesta fall. Det skulle inte gå om man var laktosintolerant.

Många börja då använda laktosfria produkter när magen krånglar, men dessa innehåller, i flera fall, ännu mer karragenan E407, så de flesta blir inte alls bättre.

Det gäller att helt avlägsna de ämnen som orsakat problemen och som påverkat tarmen och skadat tarmslemhinnan. Det finns mycket som kan störa den naturliga bakteriefloran i mage och tarm. Genom att förändra sin kost och sitt levnadssätt, får man, efter ett tag, tillbaka sina magbakterier och enzymer och läker tarmslemhinnan. Detta är mycket bättre än att helt plötsligt sluta med mjölkprodukter som vissa gör.

### Mjölk

Mjölk är rik på vitaminer och mineraler så som B12, A-vitamin, D-vitamin och kalcium. I mjölk finns även protein, och i mindre mängd även vitaminerna B1, B2, B3, B6, och folsyra (B9) samt mineralerna kalium, magnesium, zink och selen.

B12-brist kan på sikt påverka det centrala nervsystemet och om man fått dessa skador, är de omöjliga att reparera. Därför är det viktigt att alla som kan dricka mjölk gör detta och att alla som fått konstaterat att de har en livslång laktointolerans, äter andra produkter som är rika på B12-vitamin som t.ex. ägg, fet vildfångad fisk och/eller skaldjur.

Eftersom vi människor inte kan bilda eget B12-vitamin, som andra däggdjur kan, så det räcker till för kroppen, är mjölk en bra källa. De flesta djur har inte dessa problem, då de själva producerar tillräckligt med B12 i sin egen tarm. De kan därför sluta dricka mjölk när de slutar att amma, men det är inte lika lätt för oss människor.

Drick bara lant- eller gammeldagsmjölk, det är den naturliga mjölken för kroppen. Lätt- och mellanmjölk är så homogeniserad att vår kropp inte känner igen mjölken och ofta är det denna krossade mjölk som skapar mest problem. Lätt- och mellanmjölk är ju vitaminberikade och det gör att Livsmedelverket rekommenderar detta. Men då är det nog bättre att äta A-vitamin och D-vitamin som kosttillskott och sedan dricka riktig mjölk.

D-vitamin får vi dessutom av solen på sommaren så just detta vitamin behöver vi bara extra under vintern.

## **Vad är problemet?**

Mag- och tarmproblemen, IBS, Crons-syndrom och även laktosintoleransen har ofta kommit till av någon orsak. Vanligt är felaktig kost (för mycket kolhydrater i för hållande till proteiner) och/eller stress, som kan orsaka dålig produktion och brist på saltsyra och enzymer i magen, tarmslemhinneinflammationer och att bakterier och enzymer påverkas. Men även garvsyror, läkemedel, för mycket tuggande av tuggummi, bantningspreparat, för mycket raffinerat vetemjöl, livsmedelstillsatser och de främst karragenan E407, för mycket fibrer eller användning av det stark bakteriedödande giftet fluor är de vanligaste orsakerna.

## **Fluor**

Mage och tarmkanalen innehåller många miljarder goda bakterier och ett av de mest bakteriepåverkande gifter vi känner till är fluor. Många personer använder i dag munsköljmedel, fluortabletter och fluortuggummi, för att de fått veta av sin tandläkare eller genom reklamen på TV att detta är bra för tänderna. Men att användning av detta även påverkar magens bakterieflora negativt, bryr sig varken tandläkare eller reklamare om. För hög användning av fluor kan på sikt orsaka samma problem som en laktosintolerans. Man tycker att sköljmedlet bara finns i munnen vid en sköljning. Men det är alltid en del som följer tungkanalerna ner i halsen och kommer till slut ner i magen.

Det räcker med den fluor vi får i oss genom dagens två tandborstningar.

Vissa munskölj innehåller även det mycket tveksamma ämnet propylenglykol E1520 som tillverkas av propyl som blir över när bensen raffineras.

Även vissa bordsdrycker innehåller fluor. På någon finns till och med en varningstext, att personer under 7-år inte bör dricka produkten.

## **Fibrer**

Fibrer är bra för magen, har man hört många gånger och visst stämmer detta. Men idag får många i sig så mycket fibrer, att magen och tarmen inte orkar med att ta hand om detta. Fibrer i tarmen i kombination att vi dricker för lite vätska, torkar även ut tarmslemhinnorna och gör att de fungerar sämre.

## **Vissa kaffeautomater**

Dagens moderna kaffemaskiner har också orsakat att många drabbats av ”ballongmage”. I det kraftigt söndermalda kaffet frigörs flera och andra ämnen än i traditionell bryggning. Vilka ämnen det är vet man inte säkert, men på arbetsplatser där man bytt ut magstörande automater har man sett stor skillnad.

Dessa kaffemaskiner påverkar magen och man kan på sikt få problem som liknar IBS. Är du drabbad av en mage som svullnar upp ibland och har jobbiga gaser eller smärtor i magen, gå över till den gamla hedliga kaffebryggaren eller allra helst undvik kaffe helt en period (tre månader) och se om det blir bättre.

## **Läkemedel**

Många läkemedel, kosttillskott och bantningspreparat innehåller cellulosa E460-E468. Cellulosa kan skada tarmslemhinnorna om man inte dricker tillräckligt med vatten tillsammans med ämnet. Undvik alla bantningspreparat med kemiska ämnen, då de gör mer skada än nytta och på sikt kan framkalla IBS.

## **Drick mer vatten**

För lite vätska är förmodligen den vanligaste anledningen tillsammans med Karragenan E407 när det gäller mag- och tarmproblem. Hjärtat tar alltid den vätska det behöver, det som blir över får de andra organen. Finns inte tillräckligt kan det på sikt skada tarmslemhinnan. Vi bör dricka minst 1,5 liter per dag, men helst 2-2,5 liter. Vid kroppsarbete eller en varm sommardag behövs ännu mer.

## **E407**

Är en vanlig konsistensgivare som finns i mycket av det vi äter. Ämnet heter karragenan och har visat sig påverka tarmen mycket negativt hos många människor. Ämnet kan orsaka svåra tarmproblem som t.ex. IBS och på sikt Crohn's sjukdom. Problemet är att karragenan är mycket vanligt i laktosfria produkter, så har men börjat med dessa, är det svårt att få ordning på sin mage och tarm igen. Och så länge man fortsätter att använda produkter som innehåller Karragenan E407, kvarstår problemen.

Karragenan finns ofta i grädde med längre hållbarhet och i grädde med lägre fetthalt än 40%. Titta alltid på alla produkter du köper så inte karragenan E407 finns med.

Andra tillsatser som kan påverka mage och tarm är:

E174 som bl.a. finns i strösselkulor med silverfärg.

Även konserveringsmedlen E220, E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228.

Konserveringsmedlet E239 som kan finnas i den italienska osten Provolone, E284 och E285 kan också påverka tarmen.

Konsistensgivaren E418 kan orsaka tarminflammation.

E420, E421, E431, E432, E433, E434, E435, E436 kan orsaka tarmstörningar.

E464 kan orsaka matsmältningsproblem och gaser.

E470a, E470b, kan påverka tarmluddet.

E491, E492, E493, E494 kan orsaka mag- och tarmproblem.

E504 kan orsaka tillfälliga diarréer.

E507 och E508 är mycket irriterande på magen. E507 är även frätande på tarmslemhinnan.

E516 Kalciumsulfat suger snabbt upp fukt från tarmen och kan orsaka stora problem.

E528 och E530 är kraftigt laxerande och kan orsaka diarréer.

E574, E575, E576 och E577 kan skada tarmludden.

E621, E627 och E631 samt jästextrakt kan orsaka tillfälliga diarréer hos vissa personer.

E953 Isomalt är ett sötningsmedel som kan orsaka diarréer.

E965, E966 och 968 Maltitol, Laktitol och Erythritol kan förutom diarré, orsaka uppsvälldhet och gaser.

E999 är tarm- och magstörande.

Om man fått diagnosen IBS av läkare, kan det vara idé att börja dricka mer vatten, bara köpa produkter utan E407 och ta bort alla produkter som innehåller fluor förutom tandkrämen och att inte dricka bordsvatten med natriumfluorid.

Om inte detta hjälper, så minska mängden vetemjöl och ta bort så många tillsatser som möjligt som nämns ovan. Det kan ta mellan 3-6 månader att få en fungerande tarm, så har inte för bråttom när det gäller resultatet.

OBS! Vitamin B5 (Pantotensyra) läker ofta inflammationer i tarmen snabbare. Finns på hälsokosten och man bör ta vitaminet på fastande mage tillsammans med ett glas juice så fort man vaknar. Juicen bör innehålla C-vitamin (ta ej brustabletter) så ren apelsinjuice blir bra. Vänta 20-30 minuter med frukosten. Ta dubbel dos den första månaden.