

## Problem med mage och tarm allt vanligare

Problem med mage och tarm har blivit allt vanligare hos oss svenskar. 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 allt fler fått problem med sin mage och tarm och ord som ”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 laktos i mjölk. Aldrig förr har laktosfria produkter, havre- och sojamjölk sålt som idag och tillverkarna gnuggar sina händer i förtjusning över den ökade mängd varor de säljer till alla som misstänker att de är laktosintoleranta.

Förmodligen har de flesta med dessa problem, drabbats av just laktosintolerans, men fått detta på grund av att de påverkat sin tarm med ämnen som tarmen inte mår bra av eller som skadat tarmslemhinnan. Flera ämnen kan även ha påverkat eller förstört 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 dricka mjölk.

### 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 vi 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 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.

### Laktos

Laktos eller mjölksocker som det också heter, ger mjölken dess söta smak. Laktos finns i all mjölk, både i mjölk från djur och i vår modersmjölk. Laktos består av två olika sorters socker glukos och galaktos, som är sammanbundna med varandra. För att vi ska kunna tillgodogöra oss mjölksockret via upptag i tarmen, måste det först sönderdelas med hjälp av ett enzym som heter laktas. Hos vissa, kan detta enzym saknas helt eller finnas i för låg halt. Dessa personer är/ blir då intoleranta mot laktos.

Laktosintolerans visar sig oftast som kurrande mage, gasbildning, koliksmärtor och diarré. Laktosintolerans anses vara ärftligt och är vanligare i Medelhavsområdet, Asien och vissa delar av Afrika än hos oss.

Många laktosintoleranta tål dock fermenterade mjölkprodukter som till exempel fil, yoghurt och ost bättre än vanlig mjölk. De bakterier som tillförts vid fermenteringen bryter ofta ned laktosen som man annars reagerar på. Hårdost är generellt fri från laktos. I några fall kan hårdost med kortare lagringstid än 3-4 veckor innehållit små mängder laktos. Dessa låga halter saknar ofta betydelse för personer med laktosintolerans. Mesost och messmör innehåller mycket laktos och måste uteslutas helt. Även mjölkchoklad och glass baserat på mjölk innehåller mycket laktos. De små mängder laktos som ingår i smör är ofta inget

problem för den laktosintolerante. Tyvärr går en del personer över till kemiska margariner när det blivit konstaterat att de inte tål laktos. Ät aldrig kemiska margariner, dessa innehåller många både farliga och tveksamma kemiska ämnen. Om man även är överkänslig mot mjölkprotein som finns i smör och därför inte kan använda detta, så bör man använda kokosolja, rapsolja eller olivolja vid matlagningen istället och aldrig margariner.

## Vad är problemet?

Mag- och tarmproblemen och även laktosintoleransen har ofta kommit till av någon orsak. En vanlig orsak är felaktig kost 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, livsmedelstillsatser, för mycket fibrer eller användning av det starkt bakteriedödande giftet fluor är vanliga orsaker.

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 reklamkamrater 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.

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 torkar även ut tarmslemhinnorna och gör att de fungerar sämre.

Dagens moderna kaffemaskiner har också orsakat att många drabbats av ”ballongmage”. I det kraftigt söndermalda kaffet frigörs flera och mera garvsyror, vilket påverkar magen och man kan på sikt få problem som liknat laktosintolerans. Är du drabbad av en mage som svullnar upp ibland och jobbiga gaser eller smärtor i magen, gå över till den gamla hedliga kaffebryggaren eller allra helst undvik kaffe helt.

Många läkemedel, kosttillskott och bantningspreparat innehåller cellulosa E460-E468. Cellulosa kan skada tarmslemhinnorna om man inte dricker tillräckligt med vatten tillsammans med läkemedlet eller kosttillskottet. Undvik alla bantningspreparat, då de gör mer skada än nytta.

För lite vätska är också ett vanligt problem när det gäller tarmslemhinnan. 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.

Men det värsta sparar vi till sist. En vanlig konsistensgivare som finns i mycket av det vi äter som heter karragenan E407 har visat sig påverka tarmen mycket negativt. Ämnet kan orsaka svåra tarmsjukdomar som t.ex. Crohns sjukdom, öka risken för magsår och dessutom skada tarmslemhinnan och orsaka tarminflammation. Problemet är att karragenan är mycket vanligt i laktosfria produkter, så har men börjat med dessa är det i stort sett omöjligt att få ordning på sin mage och tarm igen. Och så länge man fortsätter att använda produkter som innehåller ämnet, blir det aldrig ordning på tarmen. Karragenan finns även ofta i ”vanlig” 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 strösselkolor med silverfärg. Även konserveringsmedlen E220, E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228 kan påverka känsliga magar. Konserveringsmedlet E239 som kan finnas i den italienska osten Provolone, E284 och E285 kan också påverka tarmen.

Konsistensgivarna E418 kan orsaka tarminflammation, E420, E421, E431, E432, E433, E434, E435, E436, tarmstörningar och E464 matsmältningsproblem och gaser.

E470a, E470b, kan påverka tarmluddet, vilket normalt inte bör ge problem med uppsvälld mage eller gaser, men minskar kroppens förmåga att ta upp vitaminer.

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

E504 kan orsaka tillfälliga diarréer och 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, dock ej ofta några varaktiga skador på tarmen.

E574, E575, E576 och E577 kan skada tarmludden.

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.

Även om du fått diagnosen laktosintolerans av läkare, kan det vara idé att prova att ta bort dessa E-nummer och förändra sin kost. Det kan ta mellan 3-6 månader att få en fungerande tarm. Om däremot laktosintoleransen funnits med i stort sett ända sedan födseln eller från det man började äta "vanlig mat" eller är ett släktproblem, är nog chansen mycket liten att dessa förändringar fungerar.

Var rädd om din mage i jul, den blir lätt för full av all julmat och godis och får problem att hinna bryta ner allt innan man stoppar in nytt.

Tänk även på att denna mörka årstid är det svårt att få i sig tillräckligt med D-vitamin som vi normalt får från solen. Kanske behövs tillskott så man slipper "vårdepressioner" och undviker risken att bryta ben och armar om man skulle ramla.

Ha ett trevligt slut på 2011 och vi hörs igen med nya nyhetsbrev 2012

Tommy Svensson

Utbildningscenter

[www.utbildningscenter.se](http://www.utbildningscenter.se)