

Styrk dit barns tarm

af Rikkeliva Holm

Tarmen og fordøjelsen er et yderst interessant område, som jeg hele tiden bruger tid på at dykke dybere ned i. For selvom det tilsyneladende er såre simpelt – der skal mad ind i den ene ende og lort ud i den anden – så rummer fordøjelsen virkelig mange aspekter, der har en stor betydning for os som helhed.

Hvordan, fordøjelsen fungerer, har en stor indvirkning på, hvordan dit barn har det – både fysisk og psykisk. De fleste kender til situationer, hvor de oplever at få ondt i maven af bestemte følelser – det kan være en bekymring eller en anden følelse, der associeres med ubehag. De fleste kender sikkert også til at miste appetitten eller at skulle på toilettet hele tiden af nervøsitet for forestå en eksamen eller en jobsamtale. Vores børn har det på samme måde. I disse tilfælde er der jo intet ”galt” rent fysisk, men følelserne og dermed nervesystemet påvirker direkte fordøjelsen gennem det enteriske nervesystem, også kaldet mave-tarm hjernen.

Det ved de fleste. Men de færreste ved, at det omvendte også gælder! Tarmens tilstand påvirker din hjerne og resten af kroppen. Psykiske lidelser og neurologiske sygdomme har ofte sit ophav i en inflammatorisk tarm ligesom eksem, astma og autoimmune sygdomme kan ledes tilbage til en tarm i ubalance. Det fantastiske er, at nøglen til healing og forebyggelse af disse tilstande også ligger her.

Den bedste gave, du kan give dit barns tarmsystem, er at servere god og varieret mad med masser af grønt. Det er den absolut vigtigste faktor, i forhold til at genoprette og vedligeholde en sund sammensætning af tarmbakterier og dermed en velfungerende fordøjelse.

Jo tidligere du starter med at fodrer de gavnlige mikrober, jo lettere vil det være at holde dit barns tarmsystem fit-for-fight og samtidig undgå kræsenhed.

Probiotika og kosttilskud kan være en fantastisk (og for nogle uundværlig) hjælp, men den allerstørste forskel, gør du ved at lave sund og nærende RIGTIG mad til dit barn.

Hvad skal der til, for at tarmen er sund?

Først og fremmest skal tarmbakterierne have en sammensætning og en mængde, så de er i stand til at varetage de opgaver, som de har. Det er bl.a. at forarbejde maden, så den kan optages korrekt, fermentere fibre og herudfra danne vitaminer og fedtsyrer, som har til formål at nære og beskytte tarmvæggen. Vi ved endnu langt fra alt om hvilke bakterier og hvilken mængde, der er optimal, men vi ved, at en sammensætning med mange forskellige bakterier er at foretrække frem for få bakteriestammer.

Vi ved at mikrobiomet, som er betegnelsen for den unikke sammensætning af bakterier, grundlægges allerede i livmoderen og ved fødslen. Mors sammensætning af bakterier, miljøet og måden vi kommer til verden på, spiller altså en kæmpe rolle i forhold til udviklingen af mikrobiomet. Ligeledes har det en betydning, hvilket miljø vi lever i. Mikrobiomet har brug

for, at vi bliver udsat for naturlige jordbakterier – gerne dagligt. Det gør vi i forbindelse med den mad, vi spiser og selvfølgelig også, når vi færdes i naturen, ordner have, bader i hav- og søvand mm.

Slimhindecellerne i tarmvæggen skal være sunde og intakte. Flere tilstande, bl.a. autoimmune reaktioner, kan ødelægge slimhinden og de små "villi" på cellerne, så næringsoptagelsen og modstandskraften nedsættes.

Hvordan skal sund afføring så se ud?

Det spørgsmål får jeg meget ofte stillet af forældre, så det vil jeg selvfølgelig forsøge at besvare.

Det afhænger selvfølgelig meget af dit barns alder!

Her tager jeg udgangspunkt i et lidt større barn, der er stoppet med at bruge ble.

Dit barn skal af med afføring dagligt. Optimalt 1-3 gange dagligt. Afføringen være en blød og sammenhængende pølse uden at være splattet. Farven skal være brun i den lyse ende af farveskalaen – ikke mørkebrun eller sort og heller ikke hvid/kitfarvet. Den skal kun lugte svagt eller slet ikke lugte. Toiletbesøg skal ikke være forbundet med ubehag eller smerte, hverken før, under eller efter. Afføringen skal komme let, uden at dit barn skal presse meget. Hvis der er brug for at tørre mere end 1-2 gange med papir efter toiletbesøget, kan det være et tegn på, at der er slim i afføringen. Slim er et tegn på at immunforsvaret er aktiveret, og at der er inflammation i dit barns tarmsystem. Der skal selvfølgelig heller ikke være ufordøjet mad, hårde klumper eller blod i afføringen. Kontakt lægen, hvis der er blod i afføringen.

Det sker også, at afføringen tilsyneladende er normal, men at der stadig er symptomer som eksem, allergi mm. I de tilfælde er det stadig en god idé, at have fokus på tarmmad og genopretning af tarmen.

Det er i fordøjelsen og tarmen at vi finder fundamentet for en sund og stærk krop, både i barndommen, men i den grad også fremadrettet i voksenlivet.

Vi skal opdrage vores børn til, at kigge i kummen og vi skal turde tale om de udfordringer, der kan være med fordøjelsen, som en naturlig del af livet.

Sund mad gør tarmen glad

God mad til bakterierne

Grøntsager er guld! Fibrene i grøntsager omdannes i tarmen til fedtsyrer, der har stor betydning for de gavnlige tarmbakteriers effekt og mængde. De kaldes præbiotika og kan opfattes som mad til tarmbakterierne. Udover at være mad til tarmbakterierne gør præbiotika bakterierne i stand til at producere forskellige stoffer, der bl.a. beskytter tarmslimhinden og regulerer blodsukkeret.

Når dit barn spiser grøntsager, sikrer du, at tarmbakterierne trives.

Men er nogle grøntsager bedre end andre? Generelt handler det bare om, at få grøntsager på bordet dagligt, men nogle grøntsager har større indhold af præbiotiske fibre end andre. Det gælder bl.a.

- Løg, hvidløg og porre
- Artiskok
- Asparges
- Julesalat
- Mælkebøtteblade – de er selvfølgelig årstidbestemte. Pluk gerne en god buket et par gange om ugen i sæsonen og put dem i salaten eller en pesto. De kan også tilsættes til smoothie og juicer i små mængder.)
- Kål

Og det er helt i orden at skjule grøntsagerne lidt i en smoothie, boller i karri eller kødsovs!

En anden god form for præbiotika er resistent stivelse.

Resistent stivelse er en stivelsesform, der ikke optages af kroppen, men derimod passerer ned gennem fordøjelsen og fungerer som mad til tarmbakterierne.

Du får bl.a. resistent stivelse i

- Kartoffler, der har været kølet ned. Når kartofler køles ned omdannes det meste af stivelsen, amylose, til resistent stivelse. Du behøver dog ikke spise kartoflerne kolde. De kan sagtens opvarmes igen, så længe tilberedningstiden ikke overstiger en time.
- Grønne/umodne bananer
- Plantain (også kaldet madbananer)
- Chufanødder og –mel, som kan bruges til at bage med – få mere info og opskrifter på <http://www.chufa.dk>
- Kastanjemel er en anden god kilde til resistent stivelse. Du kan bruge det i stedet for almindeligt mel i brød, boller, pandekager, vafler, muffins osv.

Mad med sunde bakterier

Hjemmefermenterede fødevarer er smækfulde af gode probiotiske bakterier. Fermentering er en ældgammel traditionel metode, der er brugt i alle dele af verden i mange tusind år. Fermentering er en smart og nem måde at konservere fødevarer, så de kan holde sig i lang tid. Efter opfindelser som køleskab, fryser og ikke mindst tilsætningsstoffer og metoder, der kan gøre fødevarer langtidsholdbare, er fermentering desværre gået lidt i glemmebogen i vores del af verden.

Ikke desto mindre er det en virkelig effektiv og billig måde at få probiotiske bakterier ind i den daglige kost. Bakterierne i fermenterede fødevarer er i en form, der ikke går til grunde i syrebadet i mavesækken, hvilket gør det til en virkningsfuld metode til opgradering af bakteriesammensætningen.

Mange af de billigere probiotika-produkter, der kan købes i helsekosten og nogle supermarkeder, er ikke stabile, og bakterierne ødelægges af mavesyren, inden de når tarmene. Den lange hyldetid i butikkerne, gør også, at der ofte ikke er ret mange levende bakterier tilbage i produktet. Det er ikke noget problem med fermenterede grøntsager

Det er slet ikke så svært at fermentere grøntsager, når først du har prøvet det et par gange.

Her finder du min opskrift på [Easy-Peasy Surkål](#).

Du finder masser af gode opskrifter på diverse blogs – fx her <http://altomfermentering.dk>. Jeg kan også varmt anbefale bogen Fermentering af Søren Ejlersen m.fl.

Kontraindikationer: Der er tilstande, hvor det ikke er tilrådeligt spise fermenterede produkter. Det er særligt problematisk ved stor overvækst af candidasvampe eller bakteriel overvækst i tyndtarmen, men også i nogle tilfælde ved histaminintolerance. Her er det vigtigt, først at få styr på reaktionerne og repareret tarmen, inden dit barn begynder at spise fermenterede fødevarer.

Vandkefir og kombucha er begge probiotiske drikke, der brygges på en SCOBY (svamp) og tilsættes sukker. Der vil altid være en vis mængde sukker og alkohol i, så ved candidaovervækst er de ikke tilrådelige. Det er de heller ikke, hvis dit barn ofte har cravings efter sukker. Hvis du er gravid eller ammer, skal du heller ikke indtage kombucha, da det virker meget udrensende.

Hvis dit barn reagerer kraftigt på indtag af fermenterede fødevarer, er det vigtigt at trappe stille og roligt op. Start med 1 tsk. dagligt og øg langsomt dosis. Hvis dit barn stadig har kraftige reaktioner, skal du starte med at give et godt probiotikatilskud. Det er også en god idé at finde frem til årsagen til reaktionerne sammen med en kvalificeret behandler.

Mad til en stærk tarmvæg

Når det gælder om at holde tarmen fit-for-fight, er det vigtigt ikke kun at have fokus på tarmbakterierne, men også selve tarmen og tarmvæggen. For at tarmvæggen og slimhinden her er sund og stærk, kræver det næringsstoffer fra maden, bl.a. zink, A-vitamin, collagen og aminosyrer. Collagen finder du i bone broth, som er en fantastisk helende fødevarer. Bone broth er fond kogt på knogler og indeholder et væld af aminosyrer og collagen, der er med til at genopbygge en sund tarmvæg. Bone broth er fantastisk til supper, gryderetter og kan også drikkes varm, som en nærende suppekop. [Du finder en grundopskrift her.](#)

Essentielle fedtsyrer

Kortkædede fedtsyrer (i kokosolie og modermælk) stimulerer den glatte muskulatur i tarmen og virker derfor godt på peristaltikken.

Omega 3 er antiinflammatorisk og hjælper med at dæmpe evt. inflammatoriske tilstande i tarmen.

Derudover virker olierne beroligende på nervesystemet og er godt til børn med meget uro i kroppen.

Sukker og stivelse fodrer svampe og uønskede bakterier

Sukker og stivelse er mad til svampe og uønskede bakterier i tarmen. Sukker er virkelig én af hvor tids helt store sundhedsdræbere og samtidig virkelig svær at komme uden om, når man har børn! Det er blevet en indgroet del af de fleste børns liv, at få sukker ikke bare til festlige lejligheder, men også til hverdag i form af morgenmadsprodukter, kiks og ”sunde” snacks. Sukker skaber inflammation i tarmen, hjernen og resten af kroppen og giver uro i nervesystemet.

Den søde tand kan tilfredsstilles med frisk frugt og tørret frugt i moderate mængder. Sørg også for at give dit barn masser af god fedt og protein til at holde blodsukkeret stabilt og give en god mæthed. På den måde undgår i også sukker-cravings.

Korn og fibre

I Danmark er det tæt på børnelærdom, at grød og groft brød er sundt og godt for tarmen. Men det er en sandhed med modifikationer. Korn er generelt svære at fordøje – særligt for små børn! Så det giver faktisk ikke mening, at anbefale grød/korn som det optimale første måltid til baby. Korn, særligt de grove hele fuldkorn, kan skade tarmslimhinden og forårsage både diarré og forstoppelse. Det samme gælder fiberprodukter som Fiber HUSK.

Korn indeholder ligeledes fytin, som er et stof, der hæmmer optagelsen af mineraler.

Iblødlægning, langtidsristning og bagning med surdej gør kornet lettere at fordøje.

Allergier, intolerancer og leaky gut

Leaky gut – hvad er det?

Leaky gut er en særlig tilstand i tarmen, hvor afstanden mellem de enkelte celler i tarmvæggen er blevet for stor. Gennemtrængeligheden af tarmen er derfor øget, og der kan trænge molekyler ind i blodet, som ikke skal være der. Dette trigger både nervesystem og immunsystem og giver inflammation og stress i kroppen. Jeg oplever ofte, at klienter beretter om roligere børn, der sover bedre og er mindre syge, efter de er begyndt at få styr på ubalancerne i tarmen med probiotika, broth mm.

Mange sygdomme kan relateres til leaky gut. Tilstanden spiller ofte en vigtig rolle ved

- Allergi
- Astma
- Eksem
- Fødevareintolerance
- Autoimmune sygdomme (fx colitis, Chron's, psoriasis og diabetes type 1)
- Kronisk træthedssyndrom
- Autisme
- ADHD, ADD
- Dysleksi (ordblindhed)

- Dysfasi (forsinket sprogudvikling)

Men leaky gut kan også være til stede uden nogle af disse diagnoser.

Mennesker med leaky gut – både børn og voksne – oplever ofte en lavere stresstærskel, hjerne-tåge, koncentrationsproblemer, dårlig søvn og humørsvingninger.

Fødevareallergi og -intolerance – hvad er forskellen?

Fødevareallergi kaldes også for en primær allergi og karakteriseres ved, at der dannes IgE antistoffer mod en specifik fødevare. Reaktionen kommer med det samme og personen, der lider af en fødevareallergi er sjældent i tvivl om, at der noget i maden, han reagerer på.

En fødevareintolerance derimod kaldes en forsinket allergisk reaktion, fordi reaktionen kan komme flere timer eller døgn (op til 72 timer) efter indtagelse af den pågældende mad. Ved en intolerance dannes der IgG antistoffer og ikke IgE. Hos lægen testes kun for IgE antistoffer, hvilket er årsagen til at lægen ikke opdager intolerancer. En intolerance kan både vise sig ved gener i fordøjelsen såsom reflux, mavesmerter, forstoppelse, diarré osv., men det kan også vise sig ved symptomer andre steder på kroppen, som fx udslæt, eksem, hudkløe, tør hud, væskeophobninger, fx hævelse under øjnene, mørke rande under øjnene, kløe ved endetarmen mm.

Det kan være vanskeligt at finde frem til præcist, hvilke fødevarer, der er en reaktion på. Den billigste og bedste måde, at diagnosticere intolerancer er ved en udelukkelsesdiæt. I nogle tilfælde kan det også være en god idé, at lavet en intolerancetest. Men vær varsom. Ved mange af de tests, der udbydes er fejlmargen meget stor.

Hvad enten der er tale om en fødevareintolerance eller en –allergi, kan det ledes tilbage til leaky gut.

Nogle af de mest allergene fødevarer er

- Mælk
- Gluten
- Æg
- Peanuts
- Nødder

Gluten og mælk

Hvis dit barn har leaky gut, er det bedst at undgå gluten og mælk, da disse fødevarer kan være med til at øge gennemtrængeligheden af tarmen.

Når vi bliver ved med at indtage fødevarer, der trigger immuncellerne omkring tarmen, bliver tarmslimhinden mere og mere "irriteret", inflameret og permeabel, hvilket gør tilstanden, leaky gut, værre og værre.

Morfinpeptider

Er dit barn afhængigt af brød? Eller craver hun ost?

Det er der faktisk mange, der gør, og der er en rigtig god forklaring på det.

Kasein er proteinet, der findes i mælk og gluten er et protein, der findes i kornprodukter som hvede, rug, byg m.fl. Når gluten og kasein ikke kan fordøjes ordentligt, omdannes de til såkaldte morfinpeptider. Og ja, du læste rigtigt: Morfin. Morfin er et opioid ligesom heroin og blokerer receptorerne i dele af hjernen. Det kan både betyde øget og lavere aktivitet og fører til stress, hyperaktivitet, koncentrationsproblemer, sløvhed mv. Det er især mennesker med autisme-spektrum-forstyrrelser, ADHD, skizofreni og lign., der har disse udfordringer, men det ses også hos ganske velfungerende mennesker uden nogen form for diagnose.

Indikationerne kan være lav stresstærskel, træthed/sløvhed, hyperaktivitet og "hurtighed" og et stort afhængighedsforhold til brød eller mælkeprodukter – særligt ost og yoghurt, der indeholder meget kasein. Løsningen er at holde sig fra gluten og mælk – ret strikst i en periode – og så arbejde på genopretning af tarmen undervejs. For mange hjælper det blot at tage et tilskud af fordøjelsesenzymer.

Tendensen til at danne morfinpeptider er til en vis grad arvelig. Vi ved også at overvækst af candida hos mor under graviditeten giver en prædisponering af barnet for senere i livet at have tendens til dannelse af morfinpeptider.

Hvad ødelægger tarmsundheden?

- Medicin. Rigtig meget medicin har en antibiotisk virkning og ændrer sammensætningen af tarmbakterier. Det gælder selvfølgelig antibiotika, men også smertestillende som Panodil, Ipren, cortisoner og p-piller. Medicin er den helt store synder, når det kommer til at slå tarmbakterier ihjel og kan helt udradere bakteriestammer.
- Sukker, fruktose samt hurtige og raffinerede kulhydrater er mad til svampe, parasitter og nogle patogene bakterier. De vil være i tarmen under alle omstændigheder, men fodrer vi dem med sukker, vil de formere sig og udkonkurrere de gavnlige bakteriestammer.
- Fødevaretoxiner i form af pesticider, nogle former for mug, hvede, gluten, sødemidler og andre kunstige tilsætningsstoffer samt raffinerede planteolier (rapsolie, solsikkeolie, sojaolie mm.). De kan skade tarmvæggen og være medvirkende årsag til leaky gut, og så er det foder til svampe mv.
- Kronisk stress (både psykisk og fysisk) – når vi er kronisk stressede er niveauet af langtidsstresshormonet, cortisol, tårnhøjt. Et tårnhøjt cortisolniveau ændrer pH-værdien i tarmen og slår dele af mikrobiomet ihjel. Mange børn er i dag stressede, pga. stressede forældre, lange dage i institutionen eller skolen, for mange og for høje krav osv.

- Kroniske infektioner/inflammationer i kroppen ændrer også på sammensætningen af bakterier og presser i det hele taget kroppens immunforsvar hårdt.
- Sterilt miljø, overdreven håndvask og brug af håndsprit er årsag til manglende udsættelse for bakterier. Bakterier, bl.a. jordbakterier, er et must for sund udvikling og vedligeholdelse af mikrobiomet. Så send ofte dit barn ud at lege i mudderet og hvis fingrene ryger i munden, er det kun et plus.
- Kejsersnit. Børn født ved kejsersnit vil have et markant anderledes mikrobiom end børn født vaginalt. Der skal derfor en særlig indsats til for at rette op på dette – og helst så tidligt som muligt. Det bedste er at pøde den nyfødte med moderens bakterier fra vagina umiddelbart efter fødslen.
- Modernælkserstatning og ingen amning. Når barnet sutter på brystet, vil baby få masser af moderens bakterieflora ind i kroppen, både gennem mælken og fra brystvorten. Modernælkserstatning i sig selv kan ligeledes være med til at ændrer mikrobiomet, da mælken er pasteuriseret, dvs. helt fri for levende mikroorganismer.