

Nyhetsbrev 8 26**Hur mycket fibrer ska man äta?***Etiam unus pilus umbram suam habet –**"Även ett hårstrå sin skugga har".*

Vi ska äta dagligen omkring 35 g fibrer av olika slag. Lösliga fibrer fungerar som en svamp, suger upp vätska och lugnar tarmen. Olösliga fibrer fungerar som en kvast, sopar igenom tarmen och resistent stärkelse fungerar som gödsel, matar bakterierna i tjocktarmen.

Lösliga fibrer – “gelbildande, lugnande, blodsockerstabila”

Binder vatten → bildar gel → bromsar matsmältning → matar tarmbakterier. Stabiliserar blodsocker, sänker LDL-kolesterol, minskar inflammation via SCFA (Short Chain Fatty Acids) och är mildare för känslig tarm.

Olösliga fibrer – “bulk, rörelse, tarmmotorn”

Ger volym → stimulerar tarmrörelser → förebygger förstoppning. Ger kortare passagetid, ökar mättnad och är bra för regelbundenhet.

Resistent stärkelse som inte bryts ned i tunntarmen

Resistent stärkelse (RS) når tjocktarmen intakt – där den fungerar som **prebiotika** och mat åt tarmbakterierna. Den fungerar alltså mer som **fiber** än som kolhydrat. Ökar produktionen av smörsyra, stärker tarmbarriären, minskar låggradig inflammation, förbättrar immunbalansen och är bränsle för tjocktarmens celler. Dessutom sänker de det glykemiska svaret, förbättrar insulinkänsligheten och minskar sötsuget. Eftersom RS fermenteras långsamt, uppstår en längre mättnadskänsla.

Olika typer av fibrer

Betaglykaner – finns främst i havre och korn. När betaglykaner tar upp vatten, bildar de en gel, vilket blir tydligt i exempelvis havregrynsgröt. Förutom klassiska fiberegenskaper har betaglykaner också en kolesterol- och blodglykossänkande effekt.

CNM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se



Fruktaner

En lättfermenterad fiber som förekommer bland annat i spannmål, lök, purjolök, kronärtskocka och banan. **Inulin** är ett exempel på en fruktan i FODMAP-gruppen som fermenteras i tjocktarmen.



Cellulosa

Är en olöslig fiber i spannmål som passerar matsmältningen i stort sett opåverkad. Cellulosa är en **polysackarid** (kolhydratkedja) och är huvudkomponenten i **växters cellväggar** och ger dem struktur och styrka. För oss människor fungerar cellulosa som **olöslig kostfiber**.



Arabinoxylaner

Finns främst i råg, men även i vete och korn. Förutom goda oligosa fiberegenskaper i sin naturliga form, har dess nedbrytningsprodukter i form av oligosackarider, AXOS, visat sig gynna vissa "goda" bakteriestammar i tjocktarmen.



Pektin

Naturligt förekommande i frukt och i cellväggarna hos många växter. Pektin har liknande egenskaper som betaglykaner och sväller och bildar gel vid upptag av vatten.



Resistent stärkelse

Resistent stärkelse finns i fullkorn, linser, bönor, kall kokt potatis och gröna bananer. Den tas inte upp som energi i tunntarmen, utan fermenteras till kortkedjiga fettsyror, smörsyra, i tjocktarmen. Smörsyra tros kunna stärka tarmens barriärfunktion.

Fibrer med olika funktioner

De olika typerna av kostfibrer har helt olika roller i matsmältningen, och när man förstår dem blir det mycket lättare att förklara *varför* vissa livsmedel lugnar magen, andra sätter fart och andra matar tarmfloran. **Lösliga** fibrer lugnar och stabiliserar och **olösliga** fibrer driver och rensar. Däremot **matar** fermenterbara fibrer bakterierna och resistent stärkelse **bygger upp** tarmbarriären. Därutöver finns det viskösa fibrer som **bromsar upptag** och sänker kolesterol, sedan ger cellulosa underlag för **mekanisk rörelse** i tarmen. Tarmen fungerar bäst när man får en mix av alla sorter.

Brist av fibrer i tarmen

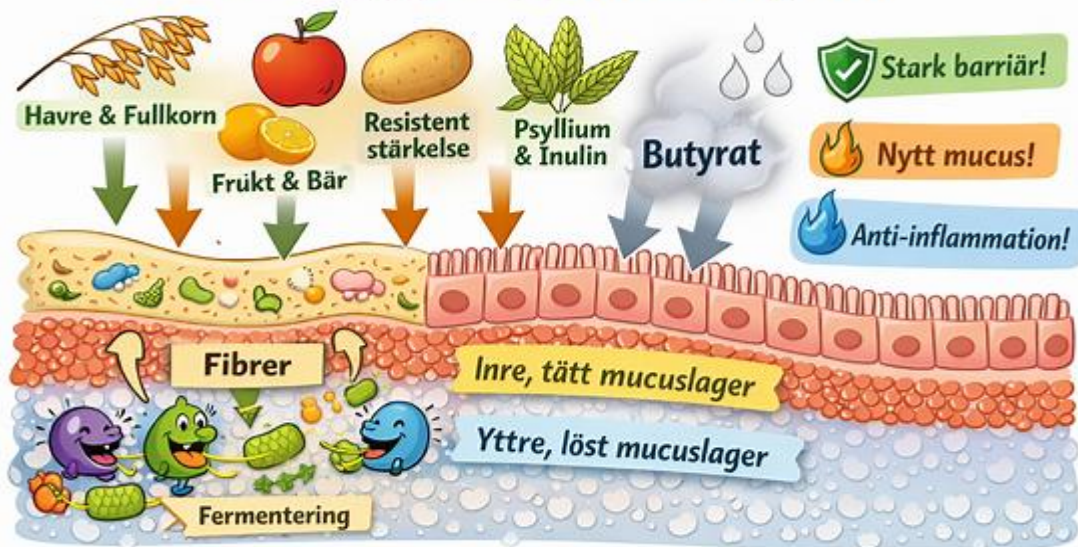
Fibrer är huvudnäringen för tarmbakterier. Utan fibrer producerar bakterierna mindre butyrat, propionat (en kortkedjig fettsyra) och acetat (fettsyra i tarmen). Tarmcellerna får mindre energi, immunbalansen försämras och låggradig inflammation ökar. Tarmen blir mer sårbar, mer reaktiv och mindre motståndskraftig.

När bakterier inte får fibrer, börjar de äta av **slemlagret** som skyddar tarmväggen. Det leder till tunnare mucuslager (ett **skyddande slemskikt** som täcker hela tjocktarmen), ökad kontakt mellan bakterier och epitel, högre risk för immunaktivering och ökad genomsläpplighet ("leaky gut"-liknande tillstånd). Brist på fibrer kan också leda till förstoppning, hård avföring, ökad risk för hemorrojder och divertiklar (tarmfickor).

Nämnda fenomen är vanligtvis smygande och utspridda över tid. Vi vet bara hur vår egen mage fungerar och har svårt att tänka in oss i andras situationer. Din läkare arbetar efter vetenskap och beprövad erfarenhet, vilket innebär att hittar han inte några avvikande sjukdomsmarkörer i ditt blodprov, är du frisk. Det hör till saken att en läkarutbildning har endast 8 timmars undervisning/föreläsning i nutrition – motsvarar 0,5 högskolepoäng. Att jämföra med totalt 360 hp under en hel utbildning. Det kanske är på väg att förändras, då det pågår enormt mycket forskning på området "mage/tarm och tarmbiomet". Det kanske gör läkaren till en mera allmänt intresserad person på nämnd område och lite känsligare för dina problem!

"En fiberfattig tarm är som en skog utan löv – marken torkar, mikroorganismerna dör och erosionen börjar."

Fibrer bygger upp mucuslagren!



Vi måste visa respekt och omtanke

Att visa respekt för naturens uppfinningsrikedom är en förutsättning att förstå hur vårt matsmältningssystem är uppbyggt och fungerar. Det måste vara ett mycket tåligt system, detaljstyrd in i minsta sekvens, dock med en mycket vid och öppen förmåga att improvisera, när någonting går snett. Kroppens förmåga att kompensera är utan motstycke och påvisar den inre intelligensen. Men **polymorfismen** som är naturens kännetecken, visar på oräkneliga möjligheter för kroppen att reagera och kompensera. Det innebär att vissa individer drabbas av alla tänkbara tarmkomplikationer och andra klarar sig nästan helt utan några påfrestningar livet igenom.

Nåväl, vi har förvärvat en stor förståelse för metabolismens detaljer. Vi tror oss kunna ingripa och regissera kroppens helt automatiska försvarssystem, genom att manipulera vissa symtom med hjälp av kemiska mediciner. I normalfall trycker vi ner kroppens signaler och blir förvånade att problemen återuppstår i förvärrad form. Ju mer vi grottar ner oss i detaljer, ju svårare blir det att överblicka helheten.

Det finns troligtvis inga sjukdomar, utan att tarmproblem är inblandade!