



Henrik Munch Roager

2023-10-05 11:56 CEST

Fuldkorn og tarmfloraen

Der har igennem en årrække været stigende fokus på tarmbakterier og mikrobiotaen. Og med rette, for tarmfloraen har stor betydning for, hvordan vi har det, og påvirker både vores psyke og sundhed. Vi har mødt Henrik Munch Roager, lektor og forskningsleder på Institut for Idræft og Ernæring på Københavns Universitet, til en samtale om dette vigtige emne:

Kort bio

Henrik Munch Roager er lektor og forskningsleder på Institut for Idræt og

Ernæring, Københavns Universitet. Henrik Munch Roager forsker i sammenspillet mellem vores kost, tarmbakterier og sundhed – både hos spædbørn og hos voksne.

Hvordan har danskernes tarmbakterier det anno 2023? Hvad er udfordringerne, og hvad er styrkerne?

Det er svært at svare på - det er nok ligeså varieret, som danskernes livsstil er varieret. Den øgede opmærksomhed på plantebaseret kost er umiddelbart gode nyheder for danskernes tarmbakterier – i hvert fald, hvis det betyder, at vi spiser mere varieret. Omvendt kan man sige, at danskernes øgede indtag af stærkt forarbejdet mad, potentielt kan udsulte vores tarmbakterier og mindske tarmbakteriernes mangfoldighed.

Hvad kan man gøre for at få en god tarmflora – Har du tre gode råd?

Grundlæggende handler det om at spise varieret og sørge for, at bakterierne i tarmen får deres kostfibre. Derfor vil vi mine tre råd være:

Først og fremmest, spis varieret.

Spis frugt, grøntsager og bælgfrugter.

Og spis dit rugbrød og en portion havregryn – så er du godt kørende ☒

Du har bl.a. undersøgt hvad en kost rig på fuldkorn kan gøre for vores sundhed. Hvad fandt du ud af?

Vi fandt ud af, at en kost rig på fuldkorn sænker vægten og mindsker inflammationsmarkører, som forenklet sagt er stoffer, der cirkulerer i blodet og fortæller os om immunforsvaret et lidt ekstra oppe at køre. Det betyder, at en kost rig på fuldkorn sandsynligvis mindsker risikoen for type-2-diabetes og hjertekarsygdomme.

Vi fandt også ud af, at fuldkornskosten overraskende nok ikke ændrede sammensætningen af tarmbakterier i de frivillige deltagere. Vi tror, at det skyldes, at danskere som deltog i forsøget var vant til at spise meget fuldkorn. Men dog kunne vi se, at tarmbakteriernes aktivitet ændrede sig. Vi

fandt nemlig højere niveau af butyrat, også kaldet smørsyre i blodet - et stof som bakterierne danner, når de fermenterer kostfibre. Dette stof ved vi er gavnligt for tarmcellerne og er med til at regulere immunforsvaret. Derfor kunne denne øgede dannelse af dette stof måske forklare de gavnlige effekter, vi så på immunforsvaret.

Hvad er din yndlingsfuldkorn?

Jeg elsker at starte dagen med en skål havregryn med mælk. Havre er fyldt med gode fibre, som giver mæthed og giver tarmbakterierne noget at fordøje.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarer virksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36