



“Jeg tror, at vi vil blive bedre til at bruge vores viden om tarmens bakteriesamfund til at diagnosticere og måske endda forebygge og behandle bestemte sygdomme“

Tine Rask Licht
Professor, DTU
Fødevareinstituttet

Tine Rask Licht, DTU Fødevareinstituttet

2024-05-29 08:37 CEST

Ny bog om tarmens bakterier

Tine Rask Licht, professor og konstitueret Instituddirektør på DTU Fødevareinstituttet har netop udgivet bogen: "Mavefornemmelser og mikrobiologi". Bogen handler om bakterier og om, hvad bakterierne betyder for os mennesker - især handler den om det komplekse samfund af bakterier, der bor i vores tarm og, hvad tarmbakterierne betyder for vores sundhed.

Vi har mødt Tine Rask Licht til et interview i forbindelse med bogudgivelsen. Hvorfor er der opstået en stor interesse for mikrobiotaens betydning? Og hvilke fødevarer er vigtige at spise, hvis vi vil gøre noget godt for vores tarm? Læs med her:

1.Kort bio. Tine Rask Licht

Tine Rask Licht er professor og konstitueret institutdirektør på DTU Fødevareinstituttet. Hun forsker i, hvad kosten betyder for tarmens bakteriesamfund, og hvordan samspillet mellem kost og bakterier påvirker sundheden.

2.Tidligere blev afføring i høj grad betragtet som et 'affaldsprodukt'. De senere år er der opstået en stor interesse og omfattende forskning i mikrobiotaens betydning for vores sundhed. Hvad tror du, er årsagen til at den store interesse?

Den primære årsag skal findes i, at forskerne efter årtusindskiftet har fået en helt ny værktøjskasse til at studere mikrobiotaen. Et eksempel på nye værktøjer er nye metoder til at sekventere DNA, som er meget billigere og hurtigere end de gamle metoder. Hertil kommer nye muligheder for at bruge informationsteknologi til at håndtere meget store og komplekse mængder af data.

3.Hvad handler bogen "Mavefornemmelser og mikrobiologi" om?

Den handler om bakterier, og om hvad bakterierne betyder for os mennesker. Især handler den om det komplekse samfund af bakterier, der bor i vores tarm, og om hvad tarmbakterierne betyder for vores sundhed. Ud over at fortælle om slutresultaterne fra diverse studier, kommer bogen også lidt dybere ind i forskningens maskinrum, og fortæller om hvordan, vi arbejder med at forstå bakterierne, og hvorfor det kan være svært.

4.Hvilke fødevarer er det vigtigt at inkludere i kosten, hvis man ønsker at gøre noget godt for sin mavetarm sundhed?

Fiberholdige fødevarer fra planteriget. For eksempel fuldkorn, rodfrugter, kål, løg og porrer.

5.Hvilke områder tror du fremtidig forskning inden for mikrobiotaen kommer til at beskæftige sig med?

Jeg tror, at vi vil blive bedre til at bruge vores viden om tarmens bakteriesamfund til at diagnosticere og måske endda forebygge og behandle

bestemte sygdomme. Her ud over tror jeg, at efterhånden som vi bedre forstår samspillet mellem tarmens bakterier og vores kost, vil vi kunne udvikle kostråd, der er bedre målrettede og tilpasset bestemte grupper af mennesker, baseret på deres tarmbakteriesamfund.

6.Hvad er din favorit grøntsag og dit yndlings fuldkornsprodukt?

Min favoritgrøntsag må vist være spidskål. Gerne gratineret med fløde og parmesan, men også dejligt for eksempel i en appelsinsalat. Men asparges er også herligt – Det er svært at vælge en enkelt grøntsag ud. Duften og smagen af nybagt brød, for eksempel bagt på fuldkornshvedemel eller fuldkornsrugmel, er noget af det bedste jeg ved.

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 fødevareraktiviteter.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36