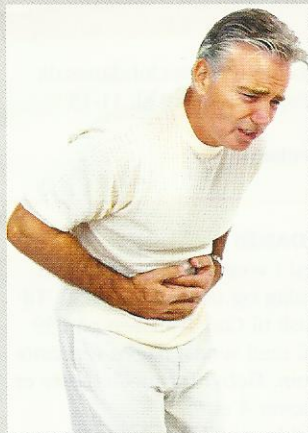


Mavens og tarmens betydning for helbredet – og madintolerancer

Af Pentti Raste



Mavens og tarmens fejlfrie funktion er væsentlig for hele kroppens helbred og velbefindende. Svulmende mave efter et måltid, uregelmæssig tarmfunktion, forskellige smerter, træthed, migræne, forskellige allergiske sygdomme, ledbesvær og tilføjede eksem og depressioner kan stamme fra tarmens funktionsfejl og madoverfølsomhed.

Før at kroppen kan få alt, hvad den behøver, skal fordøjelsen fungere ordentligt. De nødvendige næringsmidler og sporstoffer skal kunne komme ind i kroppen, og på den anden side skal de skadelige stoffer ikke kunne penetrere tarmens slimhinde.

Hvis tarmens slimhinde af en eller anden årsag er irriteret, betændt eller skadet, foregår fordøjelsen ikke længere optimalt.

Der findes mange faktorer, som påvirker fordøjelsen, så sagen er kompliceret. Den rette sammensætning af tarmbakterier, forkerte bakterier, svamp og parasitter ødelægger funktionen og gør slimhinden betændt, hvorefter denne slipper forskellige skadelige stoffer igennem, som kroppen så må kæmpe imod. Et eksempel er den velkendte Helicobacter-infektion og den betændelse, denne forårsager i mavesækken. En anden ganske hyppig årsag til betændelse er en parasit, som hedder Giardia. Den bliver ofte ikke opdaget på grund af upålidelige laboratorietest.

Mangel på fordøjelsesenzymer forværrer også funktionen. Fordøjelsen begynder allerede i munden, når spyt blandes med maden. Siden behøves mavesyre, galde og bugspytkirtlens enzymer samt den rette type af tarmbakterier for at kroppen skal kunne få gavn af alle de vigtige komponenter i føden.

Specialisternes undersøgelser med skopier og biopsi er vigtige, men de finder ikke altid årsagen til besværet, eller finder kun en del af årsagerne. Det er svært at undersøge mavens syreproduktion, og ifølge Finsk Gastro Panels undersøgelser, er syremangel hyppigere end man tror. Mange af disse patienter får også syrenedsættende medicin mod deres mavebesvær.

Overfølsomhed over for forskellige nærings- og tilsætningsstoffer er ganske almindeligt og også videnskabeligt accepteret. Herudover forårsager mange tilsatte kemikalier og miljøgifte også problemer. Overfølsomheden forårsager irritation og betændelse af mave-tarmkanalens slimhinde, og kroppens forsvarsmekanismer må arbejde kontinuerligt i forsøget på at eliminere de uønskede stoffer, som den betændte tarm slipper igennem.

Diagnostikken er svær og ofte møjsommelig! De rigtige madallergier påvises af en klassisk hudtest, som måler IgE-antistoffer, og en såkaldt RAST-test fra blodet. Disse tests er desværre ikke helt pålidelige. Øvrige madoverfølsomheder, som ikke er rent allergiske, påvises ikke i disse undersøgelser. De mest almindelige madintolerancer er mod laktose og gluten. Der er laboratorietest for begge, men de er ikke altid tilstrækkeligt følsomme og opdaget ikke milde tilfælde. Resten af overfølsomhederne har ingen pålidelige laboratorieundersøgelser. Den eneste sikre metode er en udelukkelsesdiæt med provokationstest. Det mistænkte fødevarerprodukt udelades i 2-3 uger, og derefter spiser man en større mængde af det samme produkt. En mere radikal version er kun at spise ris i cirka en uge og derefter hver 2.-3. dag begynde med en ny fødevarer, indtil man får et symptom, og de næringsstoffer, som man ikke kan tåle, bliver afsløret.