

## Sådan skabes balance i tarmen

Med en CSAPx2 analyse får man at vide hvilke ubalancer der er i mavetarmkanalen, og med den rette viden kan der udarbejdes en målrettet behandlingsplan i forhold til at genoprette en sund fordøjelsesfunktion.

Behandlingsplanen kan gå ud på at fjerne uønskede bakterier, genindføre gavnlige mælkesyrebakterier, balancere pH, hele tarmen ved inflammation og irritation i tarmvæggen, genskabe et korrekt forhold i de kortkædede fedtsyrer og sidst, men ikke mindst understøtte fordøjelsen.

Testresultaterne viser præcist, hvilke ubalancer der er i mavetarmkanalen, og med den rette viden kan der udarbejdes en målrettet behandlingsplan i forhold til at genoprette en sund fordøjelsesfunktion.

## Markører der vurderes i analysen

- Mælkesyrebakterier
- Uønskede mikroorganismer: bakterier, svampe og parasitter
- Fordøjelsesfunktionen
- Absorption
- Inflammation
- Immunrespons
- Kortkædede fedtsyrer
- pH

**phytokost**  
KOSTVEJLEDNING

**Jytte Langkjær**

KOSTVEJLEDER, TRIVSELSCOACH, LABORANT  
ALLERGI – INTOLERANCE – FORDØJELSESPROBLEMER - ANALYSER

A.Andersens Vej 24B • 8600 Silkeborg

Tel: 3053 3548 • mail@phytokost.dk  
www.phytokost.dk • www.madvaerkstedet.com



# Fordøjelsesbesvær

## CSAPx2 fæcesprøve

Mange mennesker lider af fordøjelsesproblemer. Det kan være alt fra luft i maven til voldsomme mavesmerter på grund af ubalance.

Med CSAPx2 afføringsprøven gives der svar på mere end 25 mulige årsager til symptomerne. På baggrund af analysesvaret kan den rette behandling opstartes, så symptomer kan lindres.

## Fordøjelsessystemet

Menneskets tarmsystem er meget komplekst og skal ikke kun fordøje og optage maden. Andre vigtige faktorer for tarmens sundhed er blandt andet de mange mikroorganismer, der lever side om side, samt immunforsvarets funktion.

Undersøgelser viser, at et sundt tarmmiljø vil indeholde den rette mængde af gavnlige bakterier, i balance med andre mikroorganismer. De gavnlige bakterier har blandt andet til opgave at begrænse skadelige mikroorganismer, og spiller en vigtig rolle i forhold til opretholdelsen af biokemiske funktioner, som f.eks. optagelse af næringsstoffer og afgiftning, indflydelse på immunsystemet, fordøjelsens funktion og dannelse af neurotransmittere.

### Tegn på fordøjelsesproblemer

- Diarré
- Forstoppelse
- Luft i maven
- Mavesmerter
- Allergi-symptomer
- Fordøjelsesbesvær
- Svampeovervækst
- Bakterielle infektioner
- Irritabel tyktarm – IBS
- Samt mange forskellige andre symptomer i kroppen

## Årsager til fordøjelsesproblemer

Nutidens livsstil med stress, bakterielle infektioner, brugen af antibiotika og et ensidigt kostindtag kan give ubalance i mavetarmsystemet.

## Stress

Stress kan påvirke fordøjelsen, dels fordi den mekaniske tygning ofte foregår hurtigt og ikke altid tilstrækkeligt.

Når kroppen er stresset ses der forstyrrelser i både mavesyre- og enzymproduktionen, hvilket kan resultere i ufordøjet mad i tarmen. Faktorer som disse kan øge tilstedeværelsen af forrådnelsesbakterier.

Hvis forrådnelsesbakterierne får lov at dominere, kan det resultere i symptomer som f.eks. ildelugtende afføring, luft i maven, diarré og forstoppelse.

## Infektioner

Når mennesker får infektion eller betændelse, må de tage antibiotika. Indtaget af antibiotika er i disse tilfælde vigtigt, men antibiotika dræber ikke kun de sygdomsfremkaldende bakterier, det kan også ændre på tarmfloraen.

Når tarmfloraen har mangel på de gavnlige bakterier, kan mængden af uønskede bakterier øges, og der kan opstå irritation og uønsket passage i tarmslimhinden (utæt tarm/leaky gut). Dette resulterer i at større molekyler kan passere og give symptomer, som f.eks. kan vise sig som fødevarereaktioner.

## Ensidig kost

Spiser man ensartet hver dag, med f.eks. begrænset indtag af frugt og grønt eller hovedsageligt hvidt brød, kan man risikere at få funktionel mangel på næringsstoffer.

Andre vigtige faktorer der kan mangle, kan være kostfibre, som også er vigtige for tarmens funktion. Fra dem dannes kortkædede fedtsyrer i tarmen, men de hjælper også tarmen med at komme af med afføringen, ved at påvirke peristaltikken (bevægelsen) i tarmen. Får man ikke fibre nok kan det bl.a. resultere i forstoppelse, begrænset afgiftningsfunktion og overvækst af forrådnelsesbakterier.