

Några råd från Magsmart av David Jonsson

- Bakteriefloren påverkar enligt författaren en hel rad medicinska, psykologiska och psykiatriska tillstånd samt vår aptit- och viktreglering.
- Odla därför medvetet en bra tarmflora ("tarmbiota").
- Restriktivt med antibiotika.
- Motion kan inte kompensera för dålig kost.
- Tarmfloran kan försämrats dramatiskt på bara ett par dagars dålig kost.
- Matintag och viktkontroll är inte bara en fråga om viljestyrka och att tänka "rätt" – tarmbiotans påverkar i hög grad vår aptit och vårt intag.
- Lyssna till kroppens signaler, se till att bli hungrig respektive mätt. Ät långsamt för att hinna nås av kroppens signaler.
- Inflammationshämmning är kanske den mest centrala effekten av tarmvänlig kost. Inflammationshämmande födoämnen är bl a fet fisk, ingefära, gurkmeja, lök, sötpotatis och ananas.
- Stress försämrar tarmbiotans och leder till ökad inflammation.
- Dieter avrådes från – skaffa dig en kostfilosofi istället, och ju färre regler desto bättre.
- Raw food har inga tydliga fördelar i sig. Kokning/uppvärmning medför ibland fördelar, t ex skonsammare mot tarmen och ökat näringsupptag. Havregryn kokas med fördel.
- Begränsa inte ditt urval av födoämnen mer än vad som är sakligt motiverat – variation är värdefullt både för tarmbiotans och för hälsan i övrigt.
- Ät hel mat, dvs inget som är processat. Kan du hitta något liknande i naturen så köp det. Mycket av vår moderna "mat" är inte alls mat!
- LCHF har inga fördelar i sig. Bättre att bara byta till bra kolhydrater än att i onödan begränsa sitt kosturval.
- Cellulära kolhydrater, inte processade. Max 23 viktprocent kolhydrater, dvs utesluter även knäckebröd, fiberpasta och annan i o f s fiberrik mat. Pasta kan ersättas av glasnudlar gjorda på mungbönor.
- Mycket vattenlösliga fiber viktigare än fördelningen protein/fett/kolhydrater för viktkontroll. Drink rejält med vatten och undvik socker. Samt ställ dig frågan: *Varför* är jag överviktig?
- Andelen protein/fett/ kolhydrater är att döma av många studier av ursprungliga folks matvanor relativt ointressant. Bra kosten utmärks av och har gemensamt vad de *inte* innehåller (processad mat, mjöl, socker, raffinerade fetter).
- I naturen finns inte mat som är rik på kolhydrater utan att samtidigt vara rik på fiber, undantaget honung. Det finns inte heller någon mat som är rik på både socker och fett.
- Inget socker eller vitt mjöl, minimera processad mat liksom halv- och helfabrikat.
- Sparsamt med mättat fett, särskilt palmitinsyra.
- Ät hela fettkällor – avokado, nötter, fet fisk, oliver – i st f raffinerade oljor.
- Nötätare är smalare än de som inte äter nötter.
- Pannkakor kan göras på ägg och bananer i st f på mjöl och ägg.
- Tarmvänliga livsmedel som också är allmänt bra för hälsan: Blåbär, banan, kardemumma (bra mot uppblåsthet), mynta (också bra mot uppblåsthet, kan även intas som te), rått potatismjöl, psylliumfrön.
- Särskilda matrekommendationer: fiberrika växter, frukt, bär, kokta havregryn, hela korn, råris, quinoa, nötter, psylliumfrön, chiafrön, potatismjöl, kardemumma, syrade grönsaker, yoghurt, probiotika, ägg.

- IBS har starka kopplingar till stress, kost och tarmbiota. Långvarig stressreduktion gör det möjligt för parasympatiska nervsystemet att börja sköta tarmarna som de ska. FODMAP-mat bör ibland uteslutas, liksom stora måltider. Man får pröva sig fram. Ät på regelbundna tider, lyssna på magens reaktioner, ge tid för vila och matsmältning. Glutenfri kost hjälper de flesta med IBS, men det beror inte på avsaknaden av gluten utan på känslighet för FODMAP-kost.
- Somlig mat som din tarm reagerar dåligt på kan vid ett senare tillfälle med bättre tarmbiota gå alldeles utmärkt att äta. Tarmens tillstånd växlar med stress, omständigheter och långsiktiga kostvanor.
- Lär dig göra syrade grönsaker själv. Recept finns i boken.

Michael Rangne

2016-07-18