

Eva Fjeldstad

# Takk for maten!

*Boka som tarmen din  
har ventet på*

KOLOFON FORLAG

# Innhold

<b>Verdens viktigste kanal</b> .....	7
<b>Innledning</b> .....	16
La oss ta med praksis og erfaring fra fortida inn i framtida. ....	16
Litt mer om hva denne boka omhandler.....	17
Takk for hjelpen!.....	18
Hvordan bruke boka .....	19
<b>DEL 1</b>	
<b>Mennesket – en enhet og en del av helheten</b> .....	21
Viktigheten av bakteriene .....	21
Bakterienes rolle gjennom evolusjonshistorien.....	22
Noen betraktninger om forståelsen av bakterienes betydning.....	23
Tarmmikrobene og mennesket.....	25
Mangfoldet i tarmbakteriene og hvordan de samarbeider med oss og hverandre.....	27
Hvordan oppstår og utvikles menneskes mikrobiom?.....	27
Tarmbakteriene dine liker ikke junkfood selv om du gjør det.....	29
Hvordan bakteriene bruker genene.....	30
Symbiose og dysbiose.....	31
Stress, mosjon og tarmbakteriene .....	32
Antibiotika og tarmbakteriene.....	34
Vi er et økosystem og lever i et økosystem. ....	37
<b>Overvekt og fedme – et bakterieproblem (?)</b> .....	41
Hvorfor blir vi fetere? .....	41
Hvem har «skylda» og hva kan gjøres?.....	43
Stress og overvekt.....	45

## DEL 2

### Hva vi bør spise for å få best mulig tarmhelse .....49

#### Rein mat uten sprøytemiddelrester

#### og bakteriedrepende tilsetningsstoffer .....50

Økt omsetning av økologisk mat.....51

Ugressmiddelet glyfosat .....51

Innsekts- og muggmidler.....53

Rapport fra Europaparlamentet.....53

Sprøytemidler kan gjøre større skade i små enn i store mengder.....54

Konserveringsmidlene – den innvendige «vasken» .....54

Økt bevissthet vedrørende giftstoffer i maten .....57

#### Mat med levende bakterier og mat som nærer bakteriene .....59

Bakterienes ønskemat .....59

Mat som ikke er fordelaktig for helse .....61

#### Fermentert og levende mat av alle slag .....63

Probiotiske tilskudd.....63

Hva er fermentering .....64

Vi spiser for lite levende bakterier.....64

Helsefordelene ved fermentering (noen av dem) .....65

Fermentert mat er trygt å spise.....66

Hjemmefermentering.....67

Fermentering av grønnsaker.....69

Hvordan lage melkesyregjærede grønnsaker?.....70

Fermenterte grønnsaker trinn for trinn.....71

Kombucha.....79

Vannkefir.....85

Miso og tamari .....87

#### Grønnsaker, frukt og bær.....89

Helsefordeler ved plantekjemikalene.....89

Variasjon og fettrikt tilbehør .....91

Grillmaten og grønnsakene.....91

Flere positive sider ved frukt og grønt.....92

Grønnsaker som tarmbakteriene gjerne vil ha.....95

Tarmens supermat .....96

Oligosakkarider og inulin .....96

Grønnsaker med inulin – asparges, løk, hvitløk og jordskokk .....98

FODMAP-dietten og tarmbakteriene.....101

Arabinogalaktaner – gulrot, reddik og tomat .....102

Salat, brokkoli og alle de andre grønne bladgrønnsaker.....103

Stangselleri .....105

Poteten.....105

Litt om alle andre grønnsaker .....106

Frukt og bær som nærer tarmbakteriene .....109

Arabinogalaktaner i frukt – kiwi og pære.....109

Sitrusfruktens fantastiske helsefordeler .....111

Banan .....111

Bær.....113

#### Urter, krydder og krydderurter .....115

Urter gjennom historien.....117

«Ugressurtegrønnsaker» .....119

En oversikt over noen av de vanligste urter og krydder .....122

Viktigheten av urter og krydderurter.....136

Blandinger av urter og krydder.....138

#### Belgfruktene – Bønner, erter og linser .....143

Tilberedning av belgfrukter for å minske luftproblemene.....145

Tilberedning av belgfrukter for å eliminere antinæringsstoffer.....146

Soyabønnen .....149

#### Nøtter og frø.....151

Nøtter er tarmkrefthindrende supermat .....152

Peanøtt – som egentlig er en belgfrukt .....154

#### Korn og bakevarer.....157

Havre er et «superkorn» .....157

Quinoa, bokhvetemel, hirse, mais og ris.....159

«Urkorn» – våre gamle kornsorter.....160

Hvorfor vi ikke skal spise den moderne hveten og «kjøpebrød».....163

<b>Melk og meieriprodukter</b> .....	165
Vellagrede oster .....	165
Fermenterte melkeprodukter forlenger livet.....	167
Yoghurt og kefir .....	168
De fleste melkeprodukter er ikke bra for tarmhelsen .....	170
<b>Kjøtt, fisk og egg fra dyr som har valgt sin egen mat</b> .....	173
Endringer i kjøtt- og fiskeproduksjonen .....	173
Det å spise kjøtt og fisk som har valgt sin egen mat .....	175
Kjøttkvalitet, bærekraft og dyrevern .....	176
Kraftkoking .....	181
Buljong .....	182
Hvordan koke kraft .....	184
<b>Sunne fettsyrer</b> .....	189
Olivenolje .....	189
Meierismør.....	191
Kokosfett .....	192
MCT-olje.....	193
Økologisk solsikkeolje .....	193
Raps.....	194
De oljene vi skal unngå .....	195
<b>Naturlige søtningsmidler</b> .....	197
Honning og vårt søte behov .....	197
Rårørsukker.....	199
Andre naturlige søtningsmidler.....	200
<b>Kaffe, te, vin og sjokolade</b> .....	203
Kaffe .....	203
Te .....	204
Vin .....	204
Sjokolade.....	205

## Del 3

<b>DEN GULE KOKEBOKA</b> .....	207
Innledning .....	208
God morgen .....	212
Havregrøt på mange måter .....	214
«Risengrynsgrøt» .....	218
Bløtlagt eller spiret korn med frukt og bær, nøtter og frø .....	219
Quinoagrøt .....	220
Chiapudding .....	222
Smoothie .....	224
Knekkebrød .....	226
Brød bakt med surdeig.....	228
Solskinnsarmelade.....	232
«Ost» av cashewnøtter .....	234
Sjokoladepålegg av cashewnøtter .....	235
Bønnepostei med friske urter .....	236
Hummus med tomat.....	238
Melkesyregjæret gulrot, kål og blandede grønnsaker.....	240
Marokkanske sitroner.....	242
Sursyltede rødbeter og agurker .....	243
Kimchi og kimchi.....	244
Salater og dressinger .....	246
Grønn salat .....	248
Salat med litt sterkere dressing.....	250
Gulrotsalat.....	251
Veganes, 1000 øyer og chilisaus. ....	252
Salat med bønner .....	254
Reker med asparges og oliven .....	255
Potetsalat.....	256
Risepapir med fyll og søt chilisaus .....	258
Restelunsj med fisk .....	260
Brennesle- eller grønnkålsuppe.....	262
Gresskarsuppe .....	264
Blomkålsuppe med asparges og variasjoner .....	266
Gulrotsuppe med appelsin .....	268
Misosuppe med ingefær og grønnsaker .....	270

Tomatbasert fiskesuppe.....	272
Linsegryte .....	274
Kikertgryte med ris og frukt .....	276
Rakfisk .....	278
Sild .....	280
Sursild med tyttebær .....	282
Tomatsild .....	283
Karrisild med ananas .....	284
Sennepsild med koriander eller dill.....	284
Fisk i ovn med asparges og gulrot .....	286
Fiskepinner med rosa saus.....	288
Bacalao .....	290
Fiskegryte med tomatsaus.....	292
Fiskekaker med urter .....	294
Fiskekaker som ikke smaker fisk.....	296
Kjøttpudding.....	298
Kylling .....	300
Gullkylling <i>Kylling med gurkemeie, ingefær, chili, spinat og paprika</i> .....	302
Sjokoladelår <i>Kyllinglår i kakao- og nøttesaus med chili</i> .....	304
Kyllingsuppe med rød quinoa .....	306
Fårikål.....	308
Lammegryte med løk .....	309
Lammegryte med gulrot .....	310
Ristede gresskarkjerner.....	313
Ovnsbakte rotgrønnsaker .....	314
Rotmospuré.....	316
Gulrot med estragon .....	317
Tomatsaus med squash og andre muligheter .....	318
Løkringer med veganes og/eller søt chilisaus .....	320
Rotekake – eller lett vint epledessert.....	322
Epleburka .....	324
Sorbet .....	326
Kikmousse <i>Sjokolademousse uten egg ... men med kokevannet fra kikerter</i> .....	328
God natt.....	330

## Del 4

<b>Fordøyelsesproblemer</b> .....	333
Irritabel tarm .....	333
<i>Symptomene på IBS:</i> .....	334
<i>Litt historie</i> .....	334
<i>IBS og FOODMAP-dietten</i> .....	335
Jakten på de manglende bakteriene og den optimale tarmfloraen .....	337
SIBO .....	338
<i>Behandling av SIBO</i> .....	339
<i>Dietter i behandling av SIBO og IBS</i> .....	340
<i>Årsakene til SIBO – og IBS</i> .....	341
<i>SIBO, IBS-D og IBS-C</i> .....	342
<i>2QR:</i> .....	342
<i>Atrantil</i> .....	343
Overvekst av «gode bakterier» .....	344
<i>Prokinetic agent og faste</i> .....	345
<i>Funksjonell nevrologi</i> .....	346
Tilbakefall .....	347
<i>Biofilm</i> .....	347
<i>Magesyre og enzymer.</i> .....	348
<i>Tygg godt og stress ned.</i> .....	349
Forsinket matvareallergi .....	349
<i>IgA</i> .....	350
<i>IgG</i> .....	350
<i>Egg, melk og hvete</i> .....	351
<i>Hva du kan finne ut ved å ta en matintoleransetest</i> .....	352
<i>Et konkret eksempel</i> .....	352
Lektiner .....	356
Reparasjon av tarmslimhinna .....	356
Hva er løsningen?.....	357
<b>Takk – og til ettertanke</b> .....	358
Bokliste og nettsteder .....	362
Referanser og noter .....	365
Stikkordregister .....	375

# Innledning

## La oss ta med praksis og erfaring fra fortida inn i framtida.

Jeg sluttet «*Takk for maten?*» med å snakke om forskning som viste at rein mat, mosjon og stressmestring gir bedre livskvalitet og forlenger livet. Det viser seg at disse faktorene er de viktigste for å forlenge endestykket på kromosomene våre (telomerene), hvilket innebærer nettopp langsommere aldring og et friskere og lengre liv. Selv om mat så absolutt skal være hovedsaken også i denne boka, passer det bra å begynne første kapittel med noen tanker om hvordan vi mennesker blir påvirket av ulike faktorer og hvorfor det er viktig å se mennesket som en enhet – som et eget økosystem. Det viser seg at stress og mosjon påvirker tarmbakteriene og derved tarmhelsen vår i tillegg til å påvirke telomerene. Kanskje det er tarmbakterienes tilstand som påvirker telomerene? Poenget er at alt vi gjør påvirker alt i oss, og tarmbakteriene er etter all sannsynlighet en av de viktigste enkeltfaktorene som påvirker helsa. Det vi putter i munnen påvirker tarmbakteriene, som i sin tur påvirker tarmen, hormonbalansen, ledd og muskler, hjerte og lunger, huden, om vi er tykke eller tynne, og om vi er deprimerte eller fulle av overskudd og entusiasme. Den måten vi har innrettet oss på med den moderne livsstilen, har gjort det vanskelig for de milliarder av bakteriene som lever i oss og som vi er avhengige av. De er våre hjelpere og «produksjonsfabrikker» av livsviktige vitaminer og fettsyrer blant annet, og vi takker dem ofte for deres bidrag til vår helse med å gi dem mat som svekker eller dreper dem. Eller vi stresser så mye at det dreper bakteriene. Dette synes ikke som en god idé eller en hensiktsmessig måte å innrette seg på.

Vi lever også i en relasjon til det rundt oss, som en del av naturen, om vi liker det eller ikke. Omgivelsene stresser oss eller roer oss, alt etter hvilke omgivelser vi er i og hvilke rolle vi har. Vi kommer ikke unna. Mennesket har de siste årtiene fjernet seg stadig lenger vekk fra det naturlige og forsøkt å gjøre seg helt uavhengig av det som skjer i naturen og med naturen. Vi spiser stadig mer død og syntetisk mat som har vokst ved hjelp av kunstig gjødsel og er sprøytet med kjemiske stoffer, for å fjerne den delen av naturen som vi ikke liker - som insekter, ugress og «skjønnhetsflekker». Det er også en trend å dyrke grønnsaker helt uten jord (såkalt hydroponisk dyrking). Vi lever i en kultur der vi prøver å fjerne det naturlige, som svette og naturlig kroppsbeholdning. Vi er livredde for bakterier og gjør alt vi kan for å fjerne dem med antibac og bakteriedrepende vaskemidler. Så viser det seg at deres eksistens er avgjørende for at vi skal kunne leve et godt liv. Konsekvensene av dette unaturlige, syntetiske og bakteriefrie livet er medvirkende årsak til sykdom, lidelse og tidlig død.

Jeg vil gjerne spre forståelse for at denne måten å leve på er noe vi må endre - og hvordan vi kan endre den uten å «gå tilbake til steinalderen». Hovedfokuset mitt er mat, næringen vår, bensinen som skal drive motoren. Den utrolig fine og kompliserte «motoren» menneskekroppen er i kombinasjon med alle mikrobenes i tarmen, trenger drivstoff med mange ulike komponenter for å fungere ordentlig. Den moderne maten inneholder lite av det bakteriene trenger for å holde oss friske, mye av det de ikke trenger, og en god del av det som skader dem.

Jeg tenker vi må ta tilbake noen av de grunnleggende kunnskapene vi har forlatt om maten vår. Dette gjelder blant annet rein mat og fermentert mat, næring fra hele dyret og ikke bare fileten, ordentlige næringsrike korn-

varer og sunne fettsyrer. Mange av de tradisjonelle matvarene og produksjonsmetodene viser seg å være bedre for helsa enn moderne mat og produksjonsmåter.

## Litt mer om hva denne boka omhandler

Ut i fra dette, har jeg først en del i boka der jeg skriver om viktigheten av tarmbakteriene, hvordan de og vi har utviklet oss her på kloden vår, og hvordan hvert enkelt menneskes mangfold av bakterier og andre mikrober – vårt mikrobiom – utvikler seg. Deretter skriver jeg om hva som skjer når mikrobiomet kommer i ubalanse – og om hvordan stress påvirker balansen i tarmfloraen. Jeg sammenligner også mikrobenes i jorda og mikrobenes i tarmen og viser at det der også er en sammenheng – at vi som sagt er en del av helheten.

Ulike typer mat påvirker tarmbakteriene, tarmen og derved kroppen på ulike måter. Jeg har derfor skrevet om hva den viktigste «tarmmaten» inneholder og hvordan den påvirker tarmen og tarmbakteriene - og derved hele kroppen - i del 2 av boka. Jeg håper at de fleste skal få en forståelse av hvorfor det er viktig å bruke en del av disse matvarene i det daglige kostholdet, og hvor enkelt det er å glede de små vennene i tarmen.

I del 3 – Den Gule Kokeboka, kommer jeg med oppskrifter på hvordan vi kan kombinere ulike matvarer og gi tarmbakteriene våre et godt liv. Ulike ingredienser brukt sammen, kan i en del sammenhenger gi en bedre virkning enn hver ingrediens for seg.

De som er vant til å lage mat, vil finne detaljnivået i oppskriftene unødvendig. Men jeg håper de vil finne en del tips og råd som inspirerer til å endre en del av favorittoppskriftene - slik at maten kan bli mer hensiktsmessig «tarm-mat». Forhåpentlig vil de også finne noe nytt og spennende de vil forsøke å lage.

De som ikke er vant til å lage mat og som lever på mest ferdigmat, er en viktig målgruppe for Den Gule Kokeboka. Jeg håper

de vil kunne bruke oppskriftene og se at det å lage mat som tarmbakteriene gjerne vil ha, slett ikke er vanskelig eller spesielt tidkrevende.

Det å glede seg til for eksempel en middag som står og sprer nydelige dufter ut i kjøkkenet og stue i flere timer, for deretter å fryde ganen og tarmbakteriene - og mette magen - er en god opplevelse jeg unner alle.

**Det hele er egentlig ganske enkelt og logisk: Spis mat som inneholder levende bakterier og mat som nærer dem - og unngå å spise mat som dreper de gode bakteriene.**

I «*Takk for maten?*» beskrev jeg hvordan ulike stoffer som blir tilsatt maten vår, kan hemme og drepe bakterier og skade tarmslimhinna. Jeg skrev om hva det kan føre til for helsa når vi ødelegger og skader tarmen og tarmbakteriene. Det var forsinket matvareallergi som var mitt hovedtema den gang. Dette skal jeg følge opp her også, men jeg har lært at det er mer som kan skje med dårlig tarmbakteriefloora, skadet tarmslimhinne og lekk tarm. Lekk tarm var så vidt akseptert som et faktum blant leger da jeg jobbet med den forrige boka. Nå snakker «alle» om det. Det som også er interessant for meg, er å se at de legene som har skrevet bøker om hva man skal gjøre for å bevare og bygge opp igjen tarmfloraen og få god helse (se boklista bak i boka), kommer med i all hovedsak de samme anbefalingene som jeg kom med i 2015. Alle anbefaler mat uten sprøtemiddelrester. (Her vil jeg med en gang presisere at det er giftfri mat som er hovedpoenget. Mye lokal, rein mat uten økologisk sertifisering er selvfølgelig like bra

for helse.) Videre anbefaler de å unngå tilsetningsstoffer – og da spesielt de antimikrobielle konserveringsmidlene. De anbefaler kjøtt og fisk vokst opp med giftfritt fôr og ber oss holde oss unna sukker, kunstige søtningsmidler, den moderne industrihveten og de fleste melkeproduktene. De ber oss spise mye grønnsaker og frukt og mat med levende bakterier som for eksempel melkesyregjærede grønnsaker. De anbefaler kaldpressede økologiske oljer og ber oss styre unna margarin og raffinerte planteoljer. Forholdet mellom og mengden av de ulike matvarene kan variere fra forfatter til forfatter, men det er langt flere likheter enn forskjeller.

Men den maten som er bra for tarmbakteriene og dermed for vår fysiske og psykiske helse, kan ofte gi store problemer for fordøyelsen, og spesielt for de ca. 20 prosentene av befolkningen som har mer eller mindre kroniske problemer med fordøyelsen. Det har ikke alltid bøkene om hva vi skal spise for å få god helse tatt tak i. David Perlmutter har for eksempel skrevet en fantastisk bok om hva vi skal spise for å få sunn tarm og et klart hode,

og han bruker blant annet mye løk. Men ikke alle kan spise maten han anbefaler, fordi de får store problemer med fordøyelsen. Dette har dietter som FODMAP-dietten tatt tak i. Løk er et relevant eksempel. Løk er en vesentlig næringskilde for at tarmbakteriene skal kunne produsere stoffer som er viktig for god hjernehelse, men løk kan lage store problemer i tarmen hos mange mennesker.

De fleste som har fulgt FODMAP-dietten og blitt kvitt en del av mageproblemene, vet imidlertid at dette er en diett som i all hovedsak demper symptomer. Denne dietten *kan* dessverre også «sulte» ut de gode tarmbakteriene. Hva gjør man da? Og hva er årsaken til at man ikke tåler den maten som de gode tarmbakteriene elsker og bør få for å lage de næringsmidlene vi trenger? Den maten som er essensiell for å ha en god helse? Det har jeg forsøkt å ta tak i og analysere i Del 4 som handler om fordøyelsesproblemer. Enkelt er det ikke, men jeg håper mange kan finne svar og tips der som kan bedre fordøyelsen, og derved den totale helsetilstanden.

## Takk for hjelpen!

Jeg fikk god hjelp på ulike måter av andre fagpersoner, venner og bekjente da jeg skrev «Takk for maten?». Det har jeg også fått i arbeidet med denne boka.

Takk til Fride Aasen for faglige innspill, og takk til alle som har testet ut oppskrifter! En spesiell takk til min samboende leietaker Susanne Lefwerström for utprøving av oppskrifter og tålmodig venting på at bildene skulle bli tatt innen maten kunne spises. Takk til Kristin Hagemann for nyttige tilbakemeld-

inger på språket – og også på en del av oppskriftene. Takk til Hilde Moldestad, Gunilla Wodell, Carin Ramse og Lotte Shepard for å lese og gi nyttige tilbakemeldinger på deler av boka – og til Sven Oluf Solem, Elisabeth Risvåg og Birgit Rikenberg for korrekturlesing i ulike stadier av prosessen og ulike deler av boka. Sist, men ikke minst vil jeg si takk til min konsulent på Kolofon Forlag, Ki Rokkan, og Egil Davidsen som også denne gangen har produsert boka.

Hurdal, september 2017  
Eva Fjeldstad

## Hvordan bruke boka

Ønsker du å få en oversikt over hva som er mine begrunnelser for å anbefale den maten jeg gjør, så er det mest hensiktsmessig å begynne med begynnelsen og lese gjennom Del 1 og Del 2 først.

Men er du mest opptatt av de konkrete oppskriftene, er det ikke noe i veien for at du kan gå rett til Del 3, Den Gule Kokeboka for å få konkrete forslag og tips.

Alle oppskriftene har et grønt avsnitt. Der er det kort forklart hvorfor de ulike ingrediensene er bra for tarmen og fordøyelsen forøvrig. Det er sidehenvisninger til den eller de sidene der du finner mer om ingrediensene, slik at det går an å sette seg bedre inn i de forskjellige temaene uten å ha lest alt i Del 2 på forhånd.

*De fleste oppskriftene har også noen linjer i kursiv. Der er det tips til ulike endringer av oppskriftene for variasjon og bruk av fantasi. De fleste oppskriftene har også alternativer til ingredienser som er FODMAP.*

Kapitlet om Fordøyelsesproblemer i Del 4 er en gjennomgang av det jeg har erfart og det jeg har greid å finne av teori, tips og råd i forhold til hva som er årsaker og hva som kan gjøres med en slitsom og irriterende tarm og generelt dårlig fordøyelse. Det er viktig å få avkreftet eventuelle mistanker om alvorlige tarmsykdommer som inflammatoriske tarmsykdommer og kreft dersom du har store plager. Men har du fått bekreftet at du ikke har noen alvorlig tarmlidelse hos legen, er det mye du kan gjøre for å bli bedre. Du kan selvfølgelig prøve de rådene og tipsene som er i Del 4 på egenhånd. Men jeg vil anbefale at du oppsøker en terapeut som kan noe om dette, slik at du slipper fomle alene om du har store problemer. Mange utøvere av alternativ medisin har en helhetlig forståelse av kropp og helse og de problemstillingene som blir tatt opp i dette kapitlet. Leger som arbeider med funksjonell medisin, er også et godt alternativ.





Bilde av Jorden tatt fra Apollo 17

Foto: NASA

# DEL 1

## Mennesket

### - en enhet og en del av helheten

**Boka skal som tittelen tilsier, være en bok om hva som er bra for tarmen. Da er det naturlig å begynne med noen ord om «oppdagelsen» av mikrobenene i tarmen og hvorfor de er så viktige.**

#### Viktigheten av bakteriene

Det er først de siste 10 årene at forskere har vist interesse for dette viktige forskningsfeltet. I 2008 ble The Human Microbiome Project (HMP) etablert. Prosjektet skulle primært kartlegge bakteriemangfoldet hos mennesket og finne sammenhenger mellom endringer i tarmfloraen og ulike helsetilstander. Fra 2014 har fase 2 i prosjektet (iHMP) fortsatt studiene vedrørende sammenhengen mellom bakteriene i tarmen og ulike aspekter ved vår helse. Et av satsningsområdene er tarmbakterienes rolle i de inflammatoriske tarmsykdommene som Crohns sykdom (CD) og ulcerøs kolitt (UC). Det viser seg at tarmbakteriefloraen hos dem med disse sykdommene generelt er kraftig redusert, slik at de har færre ulike bakterietyper enn de som er friske (1). Dette gjelder også blant annet de som har diabetes type 2, de som lider av overvekt, og også ofte de som har psykiske lidelser.

Da jeg skrev «*Takk for maten?*», som kom ut for to år siden, skrev jeg mye om viktigheten av tarmbakteriene (2). Den ene artikkel-

len fra forskning.no i 2010, som jeg refererte til den gang (3), la stor vekt på matens, og spesielt fibrenes betydning for god tarmhelse. De som spiser lite fiber, får et redusert antall type bakteriearter. Maten har med andre ord lenge vært i søkelyset når det har vært snakk om tarmbakterier, og viktigheten av kostholdet blir stadig mer anerkjent i medisinske kretser.

I 2015 var det i hovedsak det fysiske aspektet av helsen jeg skrev om, selv om det psykiske også ble nevnt. Det har imidlertid stadig kommet ny forskning de siste årene som viser at tarmbakteriene er minst like viktige for det psykiske aspektet av vår helse.

Jeg tror du må sitte og lese på nettet hele døgnet om du skal få med deg hovedtendensene. Det er for øvrig ganske overraskende at forskerne ikke har vært interessert i dette viktige forskningsfeltet tidligere. Mikrobenene har vært det mest vesentlige for alt liv – bestandig.



## Overvekt og fedme – et bakterieproblem(?)

**Stadig flere blir overvektige. Det snakkes om en fedme-epidemi. Siden dette er et stort samfunnsproblem og det viser seg å ha mye å gjøre med tarmbakteriene, har jeg gitt problemet et eget kapittel.**

Det finnes ikke helt klare oppdaterte tall på antall overvektige i Norge. Folkehelseinstituttet refererer til Helseundersøkelsene i Nord-Trøndelag som de nyeste undersøkelsene. Den siste ble foretatt i perioden 2006-2008. De andre er fra 1984-86 og 1995-97 (1).

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag viste at andelen voksne med overvekt og fedme økte i perioden 1985-2008. Menns vekt økte i snitt om lag 6,5 kg på de årene og kvinners vekt økte med 5,5 kg. Den største vektøkningen var blant de yngste voksne, og særlig økte vekta blant yngre menn. I årtier har USA vært landet med verdens tykkeste innbyggere. Men nå er vi selv i ferd med å ese ut til amerikanske tilstander.

Undersøkelsene fra Nord-Trøndelag viser også at andelen nordmenn som lider av fedme øker i rekordfart – og at den prosentvise økningen til og med er større enn økningen på samme tid i USA, selv om tallene fra USA starter og ender med høyere tall enn de nor-

ske. Dette opplyser Jøran Hjelmesæth ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold (2). Han er redd for at fedmeepidemien vi nå ser, kan føre til en hyppigere forekomst av både type 2-diabetes og hjerte- og karsykdommer i årene fremover.

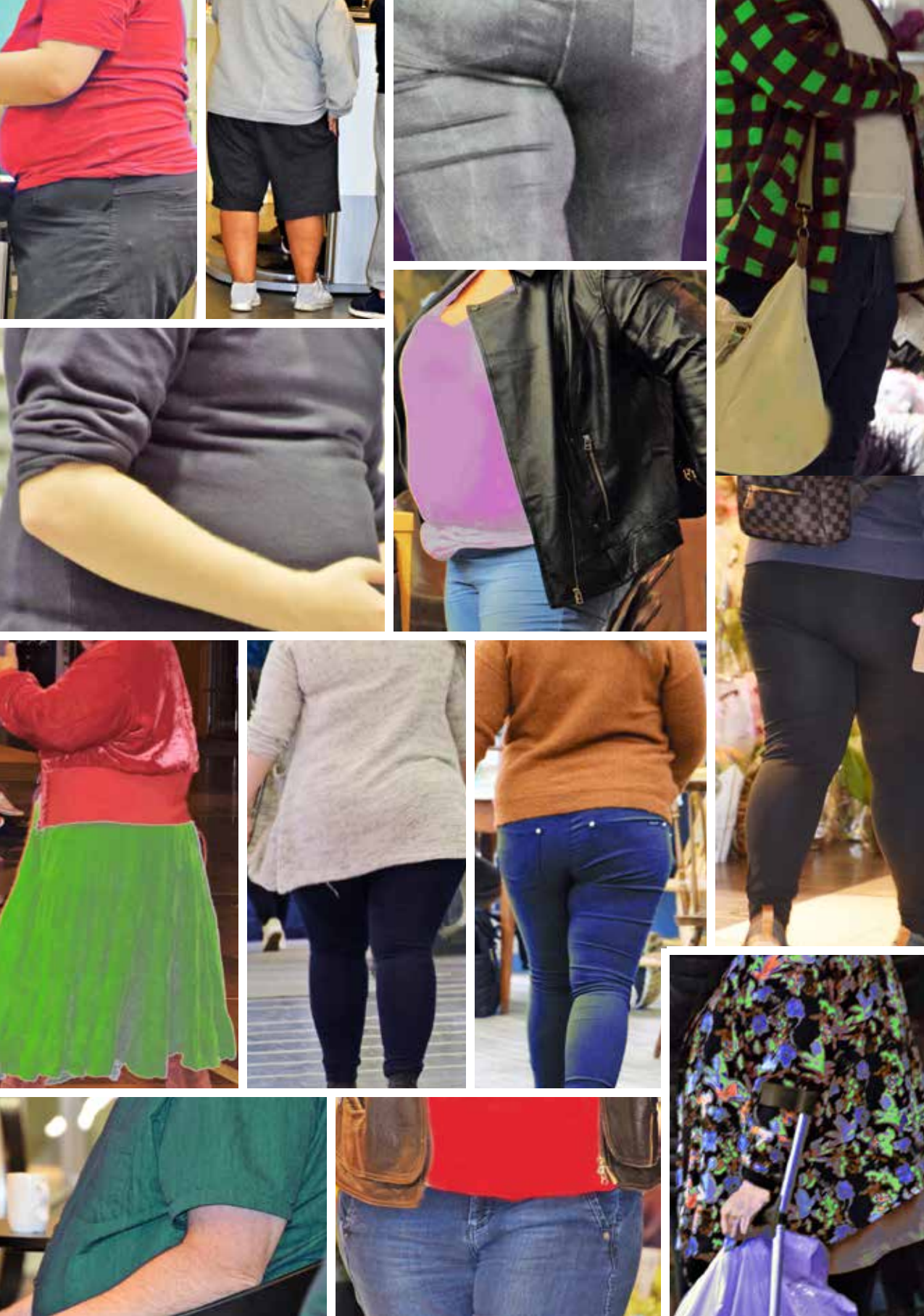
I mars 2017 kom det en studie som viste at det var klar sammenheng mellom overvekt og en rekke kreftformer. Det var blant annet kreft i spiserøret, tykktarm- og endetarmskreft, samt galleblære- og bukspyttkjertelkreft som opptrådte i klar sammenheng med fedme. Det finnes flere kreftformer der sammenhengen mellom fedme og kreft er sannsynlig, men forskerne mente det måtte mer forskning til for å konkludere med at hovedårsaken er fedme (3). Det er med andre ord særlig i fordøyelsessystemet at forskerne ser sammenhengen mellom overvekt og kreft. Derfor er det viktig for både deg som enkeltperson og for samfunnet som helhet å få stanset denne fedmeepidemien.

### Hvorfor blir vi fetere?

Det er mange meninger om hvorfor stadig flere blir overvektige. Den mest vanlige oppfatningen er at overvektige spiser for mye og rører seg for lite. Noen mener overvektige ikke har nok viljestyrke. Andre igjen snakker om genene. Noen overvektige mener de har gener som gjør at de legger på seg fordi mange i familien er overvektige. De synes ikke de spiser mer enn andre, men legger på seg likevel.

Det er selvfølgelig mange faktorer som kan bidra til overvekt. Men det som nyere forskning viser, er at det muligens er tarmbakteriene som er hovedgrunnen her også.

Tim Spector som har skrevet boka «The Diet Myth», er en britisk forsker som i stor grad har forsket på eneggede tvillinger. Han bestemte seg for å finne «The missing link» i fedmeepidemien. Han hadde ingen tro på ideen om at det var genene som hadde







## Frukt og bær som nærer tarmbakteriene

Vi bør av mange grunner spise frisk frukt, og veldig gjerne bær hver dag. Også her har vi et herlig mangfold som tarmen gjerne vi ha:

- All den frukten vi kan dyrke i Norge, som epler av alle slag, pærer og plommer.
- Alle bærene, som blåbær, jordbær, bringebær, kirsebær, tyttebær og molter.
- Annen frukt, som bananer, kiwi, granatepler, nektariner, fersken og ananas.
- Sitrusfruktene appelsin, klementin, mandarin, grapefrukt, sitron og lime.
- Druer, aprikoser, dadler og fiken.

Vi bør spise et mangfold av alt dette, og her burde det ikke være vanskelig å variere. Heller ikke å få litt av hver farge hver dag. Særlig bær har sterk farge og mye skall i forhold til mengde – og derved også stort innhold av antioksidanter som vi så innledningsvis i dette kapitlet om grønnsaker, frukt og

bær. Men da er selvplukket bær, fersk og frossen, absolutt å foretrekke. Mosjon er bra for tarmhelsen, og en eller to turer til blåbærskogen og bringebærkrattet hvert år, er bra for helsen på så mange måter. De fleste barn setter også pris på slike turer. Selv om myndighetene beroliger oss med at det er «lave verdier av gift» i bær, så er bær dessverre en av de matvarene som oftest har giftstoffrester. Så jordbær og bringebær ferske fra butikken – sommer som vinter, er dessverre ikke noe å anbefale. Heller ikke appelsiner og bananer som ikke er økologiske (se side 50). Men det er heldigvis blant annet økologiske appelsiner, sitroner, bananer, kiwi, epler og pærer å få kjøpt i de fleste matvarebutikkene nå, og ved å kjøpe økologisk vil du være med på å øke etterspørsel og derved i neste omgang tilbudet.

La oss glede oss over den frukten vi kan få tak i økologisk, og se på de helsefordelene de har.

### Arabinogalaktaner i frukt – kiwi og pære

Som vi så i kapitlet om grønnsaker, så er det flere av dem som inneholder arabinogalaktaner (se side 102). Pære og kiwi inneholder også denne plantefiberen som tarmbakteriene kan danne mange vesentlige stoffer av.

#### Kiwi

Kiwi er lav FODMAP og kan og bør spises av alle. Dette er ingen frukt med historie i Norge. Kiwi kommer opprinnelig fra Kina, men kiwi-

treet dyrkes nå flere steder i verden – særlig på New Zealand. Navnet kommer fra fuglen med samme navn og er et nasjonalsymbol på New Zealand.

Kiwi er godt i frokostblandinger og som dessert. Selvfølgelig kan du spise den rett fra fatet, men de fleste mener nok at den bør skrelles.





**TIMIAN** har også vært brukt i over 5000 år. Timianens antiseptiske og konserverende egenskaper var godt kjent også av de gamle egypterne, og urten ble brukt i balsameringsvæsker.

Urten motvirker forråtnelse i tarmen forårsaket av ubalanse i tarmfloraen, og den

kan ifølge Marcussen, brukes mot alle typer infeksjonssykdommer i fordøyelsesorganene. Den inneholder store mengder eteriske oljer som hemmer oppvekst av dårlige bakterier, hemmer virus og sopp – er appetittstimulerende og fremmer fordøyelsen. I hovedsak er virkestoffet den eteriske oljen tymol som er kraftig desinfiserende. Fordi tymol ikke opptas særlig godt fra tarmen – og derved blir værende i tarmhulrommet – har stoffet vært brukt som middel mot innvollsorm, særlig hos barn.

Tymolens gode egenskaper kan vi nå bruke for å rense opp i mikrobebalansen, balansen mellom fordelaktige og skadelige bakterier, sopp og virus. Det er derfor en god ide å bruke mer timian enn det «vi strør på maten». 1-2 ss. i en form ovnsbakte poteter smaker for eksempel godt (side 314). Timianolje kan også brukes i salatdressinger, i gryter og sauser. Timianolje har selvfølgelig en mye sterkere virkning enn tørket timian.

## Viktigheten av urter og krydderurter

Innledningsvis skrev jeg at det er glidende overganger mellom hva som er urter og hva som er grønnsaker og legeplanter. Kamille er som sagt ikke et krydder, men regnes som en urt vi absolutt bør inkludere i kosten, for eksempel som te. Når det gjelder fennikel, er den som vi nettopp har sett, både en krydderurt, en medisinsplante som drikkes som te og en grønnsak som er meget anvendelig i mange typer matretter.

Vi har også mange flere urter og krydder vi kan bruke i maten som jeg ikke har nevnt spesielt. Men når du leser om de kanskje mest vanlige urtene, så er det veldig vanskelig ikke å legge merke til at alle urtene og krydderne våre er bra for tarmen og fremmer fordøyelsen på en eller annen måte ved for eksempel å:

- øke utskillelsen av ulike fordøyelsesvæsker, som
  - galle, saltsyre og enzymer
- være antiseptiske og forhindre forråtnelse
- balansere mikrobebalansen i tarmen ved å drepe eller hemme
  - bakterier,
  - sopp
  - virus
  - innvollsormer og parasitter (kan drives ut av systemet).
- forhindre at det dannes luft og drive ut luft fra tarmen
- virke avslappende og/eller sammen-trekkende på tarmslimhinna

- være slimløsende
- bedre diaré og forstoppelse
- løse opp i kramper og bedre kolikk
- berolige nervesystemet og også «nervøse» mageproblemer
- stimulere tarmbevegelsene (peristaltikken)
- dempe betennelser
- være slimhinnereparerende
- fungere kreftforebyggende

Urter og kryddere har, som vi nå har sett, vært brukt i flere tusen år, og like lenge har urteleger og «kloke koner» visst om alle disse fantastiske virkningene urtene har. I nyere tid har vitenskapen funnet stoffer i plantene som viser seg å ha den virkningen urtehistorien har fortalt at plantene har. Hvilke bestanddeler i den enkelte plante som virker på hva, vet vitenskapen også litt om etter hvert. For eksempel vet man nå om virkningen av apigenin i persille, hvordan peppermynteoljen fungerer og noen av fordelene ved å bruke gurkemeie. Men som oftest vites ikke hvilke virkestoff som gjør hva, og de ulike innholdstoffene virker som oftest best sammen og ikke hver for seg. Det har de gjort siden lenge før ordet vitenskap ble oppfunnet.

Emeran Mayer skriver at sansemekanismene i tarmen har utviklet seg gjennom millioner av år, og at det finnes et imponerende antall tarmsensorer som reagerer positivt på en rekke urter og plantekjemikalier – fra det sterke som chili, til peppermynte, og fra det søte til det bitre. Signalene fra disse urtene overføres til hjernen og det enteriske nervesystemet, og det har en viktig effekt både på fordøyelsen og på hvordan vi har det. Han mener at naturen ikke ville skapt disse mekanismene over millioner av år med evolusjon, med mindre de kunne by på en helsefordel (22).

Urter og krydder er utviklet gjennom evolusjonen samtidig med menneskene, og bakteriene har vært med hele tiden. Evolusjonen har ført til at urtene har utviklet innholdsstoffer som menneskene og dyrene kan bruke til helbredelse og god helse. Derfor dreper ikke urter og krydder de gode mikroben i tarmen, men hemmer og dreper de mikroben vi ikke skal ha der. Det er ganske fantastisk å tenke på hvordan alt har utviklet seg i sammenheng og samhandling med alt annet. Det har ikke vært hensiktsmessig at urtene har drept de bakteriene som har vært nyttige for en organisme. Det har heller ikke vært hensiktsmessig at bakteriene har utviklet resistens. Naturlig antibiotika kan det derfor ikke utvikles resistens mot (se i denne sammenheng det som står om hvitløk på side 99).

**Naturen er klokere enn den kjemiske og farmasøytiske industrien. La oss spille på parti med den igjen. Og la oss ta med oss denne «gamle» kunnskapen inn i framtiden.**

De ulike urtene og krydderne har litt ulike virkninger, selv om mye også er likt – og det bør fortelle oss at vi bør inkludere flest mulig av dem i kosten. Ha variasjon i krydder og urter for å kunne dra mest mulig nytte av alle de gode ingrediensene – alle mikronæringsstoffer, fytokjemikalier og de andre antioksidantene, de eteriske oljene og de andre fettstoffene, vitaminene og mineralene. La oss bruke dem i større utstrekning – alle de grønne, friske krydderurtene vi kan kjøpe i potter, dyrke på verandaen eller i vinduskarmen og kjøpe tørket og som eterisk olje – hele året. Og la oss bruke alle de sterke, smaksrike tørkede krydderne som også sprer så gode lukter i huset.

**Dersom du har blitt like inspirert av å lese dette som jeg ble av lese for å kunne skrive disse sidene, da kommer mengden urter og krydder i kostholdet ditt til å øke kraftig i tida som kommer.**





# Melk og meieriprodukter

**De som har lest «Takk for maten?», vet at jeg ikke mener så mye positivt om melk – i all hovedsak på grunn av tilberedningen av melka med pasteurisering og homogenisering. Men før vi ripper opp i den elendigheten, skal vi se litt på noen melkeprodukter som inneholder bakterier og som kan bedre tarmhelsen til de som tåler melk. Det dreier seg om vellagrede oster og kefir.**

## Vellagrede oster

Tim Spector, forfatteren av *The Diet Myth* (1), som jeg har nevnt noen ganger, er som så mange andre briter opptatt av «Det franske paradokset»; mye melkefett i form av feite oster og vin – og likevel bedre helse enn britene (og også andre i Europa). Vi får høre at mye melkefett gir høyt kolesterol og dårlig helse. Men det er altså ikke tilfelle hos den franske befolkningen som spiser 24 kilo feit ost i året, ifølge Tim Spector. Det er faktisk nesten en halv kg feit ost i uka. Det er tilnærmet den dobbelte ostemengden av det britene spiser. Franskmenn spiser også mer melkefett enn nordmenn. Ved å regne om kg ost til liter pr person, brukte nordmenn i 2014 279 liter pr person, mens franskmenn brukte 349 liter, og den franske osten er «full fat» og ikke fett-reduert. I tillegg kommer bruk av søtmelk, som var 94 liter pr. nordmenn og 69 liter pr. franskmann (2).

Det kan være mange årsaker til forskjellen i helsetilstanden mellom franskmenn og andre europeere – som for eksempel lange sosiale måltider og lite stress rundt matbordet, mange småretter, litt rødvin til de fleste middager, variert mat, omtrent all mat laget fra bunnen av, stort fokus på friske og gode råvarer, mye frukt og grønt, og mye friske urter.

Tim Spector mener at en av årsakene kan være de vellagrede ostene fordi de inneholder mye bakterier som ikke finnes i de industriproduserte ostene de har i Storbritannia – og som vi stort sett også spiser her i Norge. Osten vi kjøper er i hovedsak laget i sterile produksjonslokaler av pasteurisert melk, tilsatt syrningskulturer – og ofte konserveringsmidler for å holde bakterieveksten nede.

Franske oster er laget med upasteurisert melk, og tradisjonelle osteprodusenter er ikke opptatt av ekstrem reinslighet, fordi de vet at ostens bakterier etter hvert vil ta livet av alle sykdomsframkallende bakterier og sopparter som måtte finne veien inn i osten. De franske tradisjonelle osteprodusentene blander melk i trekar og lar osten ligge og modne i fuktige rom på trehyller som ikke vaskes mellom hver osteproduksjon (vaskes ikke i det hele tatt fordi de er lager for gode bakterier) – nettopp for at osten skal få et stort spekter av ulike bakterier som kan modne osten og lage de karakteristiske smakene. De skikkelige tradisjonelle ostene blir vasket hver dag med en klut som ligger i en melkeoppløsning med ulike andre smakfulle ingredienser. Denne «vaskingen» gjør at osten får tilførsel av bakterier jevnlig og får sin skorpe med godt grunnlag for et bakterielt liv. Bakteriene, og



# Havregrøt

Havregrøt er en av de mest sunne korn-rettene du kan spise, med høyt innhold av både protein og tarmvennlig fiber (se mer om havre på side 157). Havregrøt har også vært fast gjest på frokostbordet i mange hjem i mange generasjoner. Noen sverger fortsatt til havregrøt hver dag, mens andre rynker litt på nesa. Hører du til siste kategori, håper jeg at disse sidene vil inspirere deg slik at også dine tarmbakterier kan få glede av denne typen mat. De fleste barn elsker havregrøt med frukt og bær på, så dette er et godt og tarmvennlig alternativ til hele familien. Har du litt fett på grøten, holder du deg mett lenger, fordi karbohydratene ikke blir tatt så raskt opp i blodet.

Havregrøt kan lages av havregryn, noe som er mest vanlig, og av kuttet havre – noe som gir bedre tyggemotstand fordi havrekornene kun er kuttet i biter og ikke varmet opp og valset flate i tillegg. Havregryn bør ligge i vann sammen annet korn med enzymet fytase (som for eksempel litt rug), mens kuttet havre kan bløtlegges uten andre korn med fytase i tillegg (se sidene 146 og 158). Havre er moderat FODMAP, og anbefales i den dietten.

Det finnes til og med verdensmesterskap i havregrøtlaging. Jeg traff vinneren for 2014 på et kurs og han delte et av sine beste tips: Det var å ha litt flaksalt på grøten på tallerkenen og ikke i grøten mens den koker, fordi den da lett blir litt seig. Og det å strø litt flaksalt på helt til slutt, gir virkelig et lite ekstra piff til grøten, særlig om du har noe søtt som frukt og bær på. Saltede nøtter og de ristede gresskarkjernene på side 313 kan også være gode alternativer.

## Grunnopskrift pr porsjon:

- 1 dl havregryn og 1 ts rugmel, eller 1 dl kuttet havre
- 3 dl vann
- Eventuelt nøtter og frø

Ha kornet og eventuelt nøtter og frø i kjelen og hell på vannet om kvelden. Har du glemst det, så kok grøten uansett. Det er om du spiser havregrøt hver dag, at det er viktig å legge i bløt (s 158).

Kok opp under omrøring og la grøten koke noen minutter (kuttet havre trenger litt lenger koketid enn havregryn).

Om du ønsker grøten ekstra kremete, la den koke noen minutter til. Ha på mer vann etter hvert slik at den blir så fast som du ønsker. (Kuttet havre blir ikke «kremete»).

Havremelk og rismelk, samt vanlig melk (om du tåler det) kan om ønskelig erstatte deler av vannet.





# Potetsalat

Potetsalat er godt til pølser og til kjøttpudding, til fiskekaker og fiskepinner. Det er også fint å kunne ha med potetsalat på piknik og sammen med grillmaten. Egner seg også som matpakke. Det finnes mange typer potetsalat – som jo rett og slett er en salat der hovedingrediensen er kalde kokte poteter.

- 1 kg poteter
- 2 gulrøtter skåret i skiver
- 20 oliven, gjerne 10 kalamata og 10 grønne
- 1 paprika renset og delt i biter
- 6 reddiker i tynne skiver
- Ca. 1 dl skivet purre (for lav FODMAP: Bruk bare det grønne)
- 1 liten rød løk i tynne skiver (FODMAP - kan utelates, eventuelt erstattet med mer reddik eller purre)
- 1 dl melkesyregjærede grønnsaker eller et syrlig eple
- 2 gode never med valnøtter

## Dressing:

- 1 dl ekstra virgin olivenolje
- ½ dl økologisk eplecidereddik
- Noen «squiz» oreganolje (kan utelates – se side 140)
- 1 ss tørket eller 2 ss hakket frisk oregano
- 2 ss hakket frisk persille
- 1 hakket chili uten kjernene
- 2 fedd hakket eller knust hvitløk (FODMAP – kan utelates)
- Ca. ½ ts nykværnet pepper
- 1 ts flaksalt

Begynn med å sette på potetene om de ikke er kokt og avkjølt på forhånd.

Lag dressingen ved å blande alle ingrediensene i serveringsbollen.

Skjær opp grønnsakene og eventuelt eplet i passende biter, ta steinene ut av olivenene og ha alle ingrediensene med unntak av potetene i serveringsbollen. Rør det hele godt sammen.

Skjær potetene i passende biter og ha dem i blandingen. Rør forsiktig så potetene blir minst mulig most i stykker.

La potetsalaten stå på benken og trekke en times tid før servering om det er tid til det. Pynt gjerne med noen flere valnøtter og frisk oregano.

Holder seg minst 4 dager i kjøleskapet. Egner seg ikke til frysing.



Poteter inneholder resistent stivelse som er meget bra tarmbakteriemat når de er avkjølt etter koking (s 106).

Både gulrøttene og reddikene inneholder arabinogalaktaner (s 102), og løk, purre og hvitløk inneholder oligosakkarider (s 96). Dette er fibre som bakteriene setter stor pris på og bruker som materiale til å lage fettsyrer og vitaminer vi er avhengige av for å ha god tarmhelse.

Oliven og de melkesyregjærede grønnsakene inneholder levende bakterier (s 65) og eplecidereddiken organiske syrer – og kanskje noen bakterier - som nærer de gode bakteriene. Med denne retten spiser du både bakterier og mat som nærer bakteriene slik at de kan trives i tarmen din.

Oregano rensker opp i bakteriefloraen (s 122), persillen inneholder stoffer som hindrer eventuelle tilløp til tarmkreft (s 133). Olivenoljen bidrar til frisk tarm med stort innhold av plantekjemikalier som er med på å senke eventuell inflammasjon i tarmen – noe som er meget viktig for å kunne ha en hel tarmslimhinne (s 189).





# Fiskepinner med rosa saus

Fiskepinner er populært hos mange – særlig barn. Skal du unngå hvete og egg, så er de ferdigkjøpte ikke et alternativ. Disse fiskepinnene har verken hvete eller egg, men blir smakfulle, sprø og gode.

## Fiskepinner

- 400 gram sei eller torsk (1 tint pakke)
- 2 dl vann
- 3 ss potetmel
- 1 ss eplecidereddik
- 2 ts fint himalayasalt
- 1 ss gurkemeie
- 1 ts nykvernet pepper
- Ca. 2 dl sesamfrø
- Kokosolje til steking

## Rosa saus

- 1/2 dl melkesyregjæret rødkål eller rødbete
- 1/2 syrlig eple skåret i biter
- 1 dl Änglamark kokosmelk
- 2 ts flytende honning eller lønnesirup



Ta fiskefiletene fra hverandre når de er tint. Alle de ujevne kantene blir bare fine.

Bland vann, potetmel, salt og krydder i en dyptallerken og hell sesamfrøene i en annen.

Fiskestykkene dyppes først i vann/melblanding (rør før du dypper fiskestykkene fordi potetmelet synker til bunns i løpet av sekunder) og så i sesamfrøene før de stekes gylne i kokosfettet.

Når du skal lage sausen, har du alle ingrediensene i en hurtigmikser og kjører til du har en jevn saus.

De fleste barn liker å dype fiskepinnene i denne sausen. Sausen her på bildet er av melkesyregjæret rødkål, derfor er den rosa. Men alle typer melkesyregjærede grønnsaker kan brukes og lager like god saus.

Rotmospurè er veldig godt til disse fiskepinnene – og selvfølgelig bør det være en salat til.

Fisk har proteiner og omega-3-fettsyrer som er bra for tarmen.

Gurkemeien renser opp og heler tarmslimhinna (s 125), og sesamfrøene inneholder mye gode fettsyrer, mineraler og fiber som er bra for tarmhelsen (s 151).

De melkesyregjærede grønnsakene inneholder levende bakterier (s 64), kokosmelka laurinsyre som er velkommen hos tarmbakteriene (s 192), og eplet inneholder plantekjemikalier og fiber som er meget bra for tarmen (s 110). Antioksidantene i eplet er blant annet bidragsyttere til å uskadeliggjøre frie radikaler som oppstår når fiskepinnene blir stekt (s 89 og s 91).





# Kylling

Kylling er mye brukt i Norge og ble for alvor populær da vi skulle spise minst mulig fett – fordi kyllingkjøttet er magert. Men det fettete som er i den konvensjonelle kyllingen, er stort sett omega-6-fettsyrer som vi har for mye av i den vestlige verden – på grunn av all soya og mais som de fleste kyllinger spiser (se mer på side 174). Vil du deg selv vel og ønsker kyllinger et godt liv før de slaktes, er det slik jeg ser det, ingen annen mulighet enn å kjøpe økologiske og utegående kyllinger. «Det er for dyrt», sier mange. Ja, kvalitet og dyrevelferd koster.

## Hel kylling som råvare

Økologisk kylling er rimelig mat om du kjøper en hel kylling, deler den opp og bruker hele fuglen i ulike retter. Det er faktisk enkelt å partere en kylling, og den egner seg godt til å fryse ned når du har kjøpt den fersk. Det vil si at hele kyllinger, som veier ca. 2-2,5 kg, med fordel kan kjøpes både om du bor alene eller i en familie.

Som regel er kyllingfiletene så store at hver filet er middag til to. Forslag til oppskrift: Gullkylling på neste side.

Så har du to kraftige lår som metter to med litt godt tilbehør. Eksempelvis «Sjokoladelår» på side 304.

Og sist, men ikke minst, så har du et skrog som sammen med vingene blir en god kyllingsuppe til fire: Kyllingsuppe med rød quinoa på side 306, er et alternativ.

Det blir 10 middager til ca. 300 kroner. Det er ikke dyrt, men utrolig gode middager. Selvfølgelig kan du grille eller steke kyllingvingene – eller fryse dem ned slik at du har fire neste gang du kjøper en kylling for eksempel.

Du kan også lage en kjempesuppe til et selskap av hele kyllingen – og selvfølgelig grille hele på grillen en fin sommerdag, eller helsteke den i ovnen. Prøv hel kylling stekt i ovn til kjernetemperatur 85 grader – smurt inn med olivenolje, salt, pepper og salvie eller et annet krydder du har i skapet.

Mulighetene er mange – som alltid.

Så da trenger du kanskje å få noen tips til hvordan du parterer kyllingen?

## Partering av kylling:

1. Skjær av lårene. Dra dem litt ut til siden og skjær dem av med en kniv i leddet.
2. Skjær av filetene. Det er enkelt å finne hvor du skal skjære langs ribbeina på kyllingen. Pass på at skinnet blir sittende på fileten.
3. Deretter skjærer du av vingene i leddet slik du gjorde med lårene.
4. Det var det. Du har partert en kylling og fått mange fine råvarer.



# Sorbet

De to foregående dessertforslagene er mektige og passer etter en lettere middag. Da passer det med noen oppskrifter på sorbeter som er friske og lette etter en tyngre middag. Disse sorbetene er laget av frosne bær og fersk banan. Men du kan godt bruke frossen banan og ferske bær. (Skjær opp de overmodne bananene og putt i fryseren lagvis i en boks med matpapir mellom legene, så har du frosne bananer klar til bruk.)

Det er litt fett i sorbeten. Det gir en fyldig og «myke» smak, og bedre konsistens enn bare frukt.

## Banan og blåbær

- 2 økologiske bananer (200 gram)
- 200 gram frosne blåbær
- 2 ss MCT-olje (eller smaksnøytral økologisk solsikkeolje)
- 1/3 chili uten kjerner
- 1 liten klype salt

## Banan og rips

- 2 økologiske bananer (200 gram)
- 200 gram frosne rips
- 2 ss MCT-olje (eller smaksnøytral økologisk solsikkeolje)

## Banan og bringebær

- 2 økologiske bananer (200 gram)
- 200 gram frosne bringebær
- 2 ss MCT-olje (eller smaksnøytral økologisk solsikkeolje)

Ha ingrediensene i en blender eller hurtigmikseren med det som er frossent øverst, og kjør til en jevn masse. Om kniven ikke «tar tak i» blandingen, må du dytte den litt ned en del ganger.

Hell blandingen over i en form det er lett å skrape kuler ut av og sett i fryseren i ca. 1 time. Rør av og til så sorbeten fryser jevnt. Etter en time er blandingen frossen nok til å formes til kuler. Om du skal ha sorbeten seinere og den blir stående i fryseren, la det stå 1-2 timer i kjøleskapet før servering. (Ikke på benken, da tiner den for mye i kantene.)

Du kan også servere sorbeten med en gang den er laget. Det blir da en myk dessert, en fyldig «slush».

*Det finnes så mange muligheter. Frosne bananer med sitron og kokosmelk er noe helt annet, men også utrolig godt. Her er også et godt tips: Bruk fantasien og slå deg løs!*

Bananer har litt inulin som er gode fibre for tarmbakteriene (s 111). Blåbær, bringebær og rips er alle bær med mye antioksidanter som er viktig for tarmhelsen. De inneholder alle antioksidanten quercetin. Dette flavonoidet er en av de viktigste antioksidantene når det gjelder å senke inflammasjon, noe som er viktig for å ha en frisk tarmslimhinne (s 89). MCT-oljen inneholder hele 97 prosent kortkjedede fettsyrer, kapryl- og kaprinsyre, som er meget velkomment i tarmen (s 193).



«Slush» med banan og bringebær



Banan og rips, og banan og blåbær pyntet med bringebær.



## Del 4

# Fordøyelsesproblemer

**Dette kapitlet er skrevet til dem som sliter med fordøyelsen på en eller annen måte, og kanskje spesielt til dem som sliter med irritabel tarm. Det gjelder dessverre veldig mange, og nesten alle sliter med å finne ut hvorfor og hva de kan gjøre for å bli bedre.**

**Kapitlet er også skrevet til dem som har andre helseproblemer uten å ha problemer med fordøyelsen – fordi mange ganger er det tarmen som er årsaken til problemene – selv om fordøyelsen fungerer som den skal. Flere av de medisinene som jobber med tarmhelse og som jeg refererer til i denne boka, mener at det ikke finnes autoimmune sykdommer eller psykisk lidelse uten at man har en lekk tarm.**

**Vi skal se mer på det etter hvert.**

Det er vanskelig å finne ut av hva som forårsaker ulike fordøyelsesproblemer – bare så det er sagt med en gang. Det som er skrevet her, er bare en brøkdel av det som kunne vært skrevet – og vil bli skrevet om noen år når forskning og erfaring har gitt ytterligere svar. Nå som forskerne virkelig har fått øynene opp for viktigheten av tarmbakteriene og tarmens funksjon, så kommer det ny forskning mange ganger hver uke. Og sannhetene forandres stadig. For noen tiår siden var antibiotika svaret på alt. Nå vet forskerne at antibiotika også har gjort stor skade de ikke hadde forutsatt – som for eksempel utryddelse av enkelte bakterier (se side 35). Da det ble forstått at antibiotika skadet tarmbakteriene, økte forskning på og bruk av pro-

biotika kraftig – og probiotika har blitt anbefalt av de fleste. Så viser det seg at det kanskje ikke er så bra det heller (se side 63 og side 168).

To personer som jeg kommer til å nevne seinere, jobber i disse dager (juli 2017) med forskning og nye bøker. Så allerede om ett år kan det som er skrevet her, være mangelfullt eller utdatert. Jeg håper likevel det som står i dette kapitlet, skal gi noen ledetråder slik at de som er plaget, lettere kan finne ut hva de skal gjøre for å bli bedre. Men som jeg sa i begynnelsen av boka, så synes jeg du skal gå til en terapeut om du har store eller vedvarende problemer. Det er også viktig å få avkreftet mer alvorlige tarmlidelser, som inflammatorisk tarmsykdom og kreft hos en lege.

## Irritabel tarm

Opptil 75 prosent av befolkningen får plager og symptomer i forbindelse med fordøyelsen i perioder av sitt liv, og hver femte nordmann har mer eller mindre kroniske lidelser, kon-

staterer professor Kleveland i et intervju med sinnets helse (1).

Når opp mot 20 prosent av befolkningen har IBS (Irritable Bowel Syndrome) (2), så

