



ANNONSE



Fermenterte grønnsaker har god innvirkning på tarmfloraen og kan motvirke irritabel tarm, ifølge lektor Eirik Garnås. (Illustrasjonsfoto: Shutterstock / NTB)

Fermenterte grønnsaker er lovende medisin

POPULÆRVITENSKAP: Tarmen og dens bakterieflora står sentralt i helse og sykdom. Det er nå på tide at medisinen anerkjenner matens potensiale.



Eirik Garnås

LEKTOR I ERNÆRING OG HELSEFAG

Onsdag 22. mars 2023 - 09:31

Hippokrates sitt utsagn om at «all sykdom starter i tarmen» opplever en renessanse, drevet frem av forskning på tarmfloraens effekter på alt fra fordøyelse til immunsystem til hjerne.

En av hovedutfordringene til den moderne medisinen er å finne gode løsninger for å rette opp i ubalanser som kan oppstå i dette mikrobielle økosystemet som følge av for eksempel infeksjoner, antibiotikabruk eller dårlig kosthold.

Fermenterte grønnsaker er et aktuelt prospekt på denne fronten.

Mat som medisin

I en ny forskningsartikkel i tidsskriftet **Current Developments in Nutrition** skriver jeg om hvordan fermenterte grønnsaker kan bidra i medisinsk behandling, med et hovedfokus på behandling av irritabel tarm.

Vi vet fra varierte og gjentatte undersøkelser at tarmfloraen står sentralt i denne lidelsen, som involverer forstoppelse, ujevnt avføringsmønster, luft i magen og/eller diaré.

”Min erfaring som ernæringsveileder er at fermenterte grønnsaker kan gi betydelig eller total symptomreduksjon hos personer med tarmtrøbbel

Innstillinger for informasjonskapsler

Slikt ubehag påvirker mange i dagens samfunn i varierende grad. I alvorlige tilfeller legger det store beslag på livskvaliteten. Det som skjer i tarmen har systemiske effekter, noe som vil si at forstyrrelser i dette området gir grobunn for problemer også andre steder i kroppen. Dette understreker viktigheten av gode behandlinger.

Per i dag har leger lite å stille opp med i møte med slike forstyrrelser. Medikamenter kommer til kort.

ANNONSE

Kosthold er av betydning, og visse eliminasjonsdietter kan gi lindring, men slik ernæringsterapi er ikke noe som har blitt vektlagt innen skolemedisinen. Kun utvalgte klinikker og behandlere har et tydelig fokus på det.

Et gjennomgående problem er at det er mangel på etablerte, effektive produkter som behandlere enkelt kan anbefale og benytte seg av.

Terapeutisk potensiale

Det terapeutiske potensialet til fermenterte grønnsaker ligger i innholdet av bakterier. Under fermenteringsprosessen bryter mikrober som er naturlig tilstede på plantene ned karbohydrater i grønnsakene, og det dannes syrer. Etter noe tid, sitter vi igjen med et smakfullt produkt pakket med bakterier.

Disse bakteriene har i studier vist seg å kunne støtte opp om god fordøyelse og immunfunksjon og hindre sykdomsfremkallende organismer.

I motsetning til probiotikakapsler, inneholder fermenterte grønnsaker et naturlig økosystem. Dette samfunnet endrer seg over tid og varierer også fra produkt til produkt, avhengig av blant annet hvilke grønnsaker og mengden salt som er brukt.

I [forskningsartikkelen](#) diskuterer jeg hvordan man ved å justere saltmengde og fermenteringstid potensielt kan produsere produkter med et terapeutisk potensiale utover det vanlige. Dette er en spennende og uutforsket mulighet for medisinen!

Fra teori til praksis

ANNONSE

Mer klinisk erfaring og forskning er nødvendig for å kartlegge effekten av, og eventuelt etablere, fermenterte grønnsaker i medisinsk behandling. Det sagt, så har vi allerede i dag en del å gå på, og skaderisikoen er liten.

Min erfaring som ernæringsveileder er at fermenterte grønnsaker kan gi betydelig eller total symptomreduksjon hos personer med tarmtrøbbel. Ulike sykdomstilfeller har ulike årsaker, og ikke alle vil respondere like bra, men bakterielle ubalanser er et utbredt, sentralt problem hos mange.

Til forskere, behandlere og pasienter som ønsker å teste ut fermenterte grønnsaker, anbefaler jeg følgende:

Lag eller finn produkter av høy kvalitet

Produkter som kan kjøpes på matbutikken er ikke laget på tradisjonelt vis og/eller inneholder ikke levende bakterier. Utvalgte helsekostforretninger selger produkter av høyere kvalitet, som man kan vurdere. Men hjemmelaget vil ofte være best. Gjerne med økologiske råvarer.

Ikke overdriv

Less is more! Tilfører du store mengder, vil det kunne gjøre mer skade enn nytte, ved å ha en forstyrrende effekt på tarmfloraen. Målet er å støtte opp om og konstruere et mer helsefremmende økosystem, ikke å bombardere tarmen med bakterier.

Etterstrebe diversitet

ANNONSE

Flere ulike varianter, laget med forskjellige typer grønnsaker (og evt. annen vegetabilsk mat, som frukt) og med ulik fermenteringstid, gir økt mangfold av konsumerte bakterier. Ikke bruk mer salt enn nødvendig, da det vil kunne hemme biodiversitet.

Bon appétit!

LES OGSÅ:

Innstillinger for informasjonskapsler