

Kan fermenterte grønnsaker bedre tarmhelsen?



Forskning viser at gamle konserveringsmetoder er nyttige for god helse, ikke minst siden grønnsakene vi spiser i dag blir både sprøyet og vasket, og derfor mister bakterier som er sunne for tarmen vår. Foto: Pexels

En vitenskapelig artikkel viser lovende resultater for bruk av fermenterte grønnsaker for å forbedre tarmhelsen.

Tekst: Christine N. Vik

Mange personer med IBD og IBS har forstyrrelser i tarmfloraen, kalt dysbiose. Eirik Garnås utførte i 2016 en pilotstudie hvor han så på effekten av fermenterte grønnsaker mot IBS. I 2023 publiserte han den første vitenskapelige

oversiktsartikkelen om tematikken. Konseptet er lovende, og han ser positivt på bruk av fermenterte grønnsaker som en del av behandlingen for dysbiotiske mage-tarmlidelser.

Garnås har utdannelse i samfunnsnærings og klinisk ernæring. I mange år har han vært opptatt av tarmfloraens sentrale posisjon i helse og sykdom. Han underviser i ernæring ved Oslo Nye Høyskole, og i høst holdt han et digitalt foredrag for Mage-tarmforbundet.

– Det er mange ting som kan påvirke tarmfloraen negativt, men det skorter

på terapeutiske tiltak, sier Garnås.

Han mener fermenterte grønnsaker har et potensiale i denne sammenheng.

Hvorfor grønnsaker?

Fermentering var tidligere en mye brukt metode for å øke holdbarheten til mat.

– Fermentering er en gjæringsprosess der ufarlige mikroorganismer bryter ned karbohydrater og danner syrer slik at matvaren får lenger holdbarhet, sier han.

Man kan fermentere ulike typer mat, men Garnås sitt fokus har vært

fermenterte grønnsaker.

– Mennesker har alltid spist planter og frukter fra naturen. Før fikk vi naturlig i oss bakteriene på overflaten av disse. Nå blir grønnsaker både sprøyet og vasket, noe som gjør at de har mistet naturlig biodiversitet. På kålblader finner du bakterier som kan kick-starte en fermenteringsprosess, sier Garnås.

Når vi fermenterer grønnsaker, dannes det flere bakterier som i kroppen kan bidra til å bekjempe sykdomsfremkallende mikrober og skape et større mangfold i tarmfloraen.

– Jeg har først og fremst vurdert bruken av fermenterte grønnsaker i behandling av IBS, men også ved IBD kan tiltaket virke symptomreduserende.

Det antas at så godt som alle pasienter med IBD har en dysbiose i tarmen siden betennelsestilstanden i kroppen vil påvirke tarmflorasammensetningen.

– Det er et komplekst samspill mellom bakteriene og immunsystemet - forstyrrelser i tarmfloraen vil gi økt betennelse, og vice versa, forklarer Garnås.

Fermenterte grønnsaker er ufarlige å teste ut, så lenge man ikke overdriver inntaket.

– Målet er å gradvis skape en sunnere tarm, ikke å teppebombe med bakterier. Masse fermentert mat i kosten vil gjøre vondt verre, ved å destabilisere tarmfloraen, presiserer Garnås.

Han anbefaler å fermentere selv med forskjellige typer grønnsaker og frukt. Alternativt kan man se etter noe av kvalitet i kjøledisken hos helsekosten, før man eventuelt setter i gang på eget kjøkkenet. En fin start er et par spiseskjeer/gaffelmengder om dagen, og deretter opp mot 50-70 gram per



Ernærings ekspert Eirik Garnås har studert forskning som viser at fermenterte grønnsaker kan hjelpe mot dysbioser i tarmen. Foto: Christine N. Vik

dag, fire til syv dager i uka. Fermenterte grønnsaker kan enten spises sammen men annen mat under et måltid, eller for seg selv.

Fermenter hjemme

Å fermentere grønnsaker er ikke komplisert. Det du trenger er en fermenteringskrukke, vann, salt og ulike typer grønnsaker. Grunnbasen er hodekål, som er billig å kjøpe.

– Noen typer grønnsaker er mer egnede enn andre, deriblant rotgrønnsaker som gulrøtter, pastinakk og persillerot, sier Garnås.

Økologiske grønnsaker anbefales, men vanlige kan også brukes. Det er mulig å tilsette frukt, men ikke for store mengder.

– Da kan fermenteringsprosessen gå over stokk og stein på grunn av for mye frukt sukker, sier Garnås.

Hvis du fermenterer hvitkål og karve sammen i én krukke, og rødkål, gulrøtter, eple og ingefær i en annen, vil du få to forskjellige bakteriesammensetninger.

– Ved å innta ulike typer fermenterte grønnsaker vil du få i deg et større mangfold av bakterier, hvorav noen vil kunne slå seg opp i tarmen. Vær restriktiv med mengden salt, da mye salt vil hindre visse bakterier.

Hvis ting gjøres riktig vil du få et svært trygt produkt. Det du kan få problemer med, er muggvekst på toppen. For å redusere risikoen for dette, sørg for at grønnsakene er godt presset ned under væsken og ikke flyter opp.

– Det letteste er å gå til innkjøp av en krukke eller et glass laget for fermentering. Disse har en låsemekanisme som hindrer oksygen i å komme inn i kammeret, noe som gjør det vanskelig for muggsopp å klare seg der, sier Garnås.

Personer som strever med magen kan være engstelige for å gjøre noe galt i en prosess med å fermentere grønnsaker selv.

– Du kommer langt med rene hender og utstyr vasket i varmt vann og Zalo. Spesielle rensedmidler trengs ikke, forteller han.

Fermentert kål er også en kilde til vitaminer og andre næringsstoffer. Surkål inneholder både vitamin C, B og K som er viktige for immunsystemet, energiproduksjonen og beinshelsen.

En kur eller en livsstil?

– Mange med mage-tarmlidelser har prøvd ulike justeringer av kostholdet. Er fermenterte grønnsaker noe man må innta resten av livet, eller kan det være en slags medisin man går på i en periode?

– Du skal ikke trenge å spise fermenterte grønnsaker resten av livet. Det kan hjelpe å innta dette i små porsjoner over noen uker eller måneder, som en del av et godt sammensatt og næringsrikt kosthold, med formål å permanent styrke tarmhelsen, sier Garnås.