

Pas godt på maven



# En god mavefornemmelse kommer fra tarmen

I de senere år er vi blevet gode til at vaske hænder og spritte af for at beskytte os selv mod sygdomsfremkaldende bakterier – og det skal vi nok af mange gode grunde blive ved med at gøre. Men faktisk er vi fyldt med bakterier, og langt de fleste af de bakterier, der lever sammen med os, gavner os.

Af: Lene Jæger Thomsen / Foto: Colourbox

For de fleste er bakterier en lidt luftig størrelse. De er for mikroskopiske til, at vi kan se dem med det blotte øje og for mangfoldige til, at vi kan huske navnene på dem alle sammen. Men forskning viser, at de cirka 100 trillioner eller halvandet kilo bakterier, der lever i vores tarm har mange gavnlige funktioner for hele vores sundhed.

– Vores immunsystem bliver udviklet og vedligeholdt af tarmens mange gavnlige bakterier. Det er her, at mange af cellerne til vores immunforsvar konstant bliver udviklet og modnet, så de er klar til at forsvare vores krop mod blandt andet sygdomsfremkaldende bakterier, fortæller professor Oluf Borbye Pedersen, forskningsdirektør og professor ved Københavns Universitet, der har været med til at kortlægge de mange bakterier. Nu er han og hans forskerhold sammen med videnskabsfolk over hele verden i gang med at finde ud af, hvordan de enkelte bakterier påvirker os.

Bakterierne i tarmen er blandt andet reguleret af vores egne arveanlæg, vores forbrug af antibiotika og det, vi spiser. Især kosten synes at have en stor betydning. Det er kendt, at fedtholdig mad giver anledning til en bakteriekultur, som fremkalder en mild form for betændelse i kroppen. Hvordan andre kostkomponenter påvirker tarmfloraen, ved man ikke meget om, men Oluf Borbye Pedersen og hans kolleger er netop

i færd med at undersøge, hvordan henholdsvis en gluten-beriget og en glutenfri kost påvirker tarmfloraen. I et andet projekt ser forskerne på, hvorledes tarmbakterierne hos mennesker, der lever af vegankost, adskiller sig fra mennesker, der spiser lidt af hvert. Håbet er på sigt at finde frem til de hundredvis af forskellige sundhedsfremmende bakterietyper, så man måske i fremtiden dagligt kan indtage disse i kapsel-form og samtidigt spise en bakterievenlig kost, som sikrer en sund bakterieøkologi i tarmen og på den måde mindske forekomst af en række folkesygdomme, inklusiv overvægt, diabetes og visse former for kræft.

– Tarmens slimhinde indeholder et væld af hormonproducerende celler og nerver, og bakterierne er med til at regulere hormoner, ligesom de selv har potentialet til at udskille neurotransmittere

## Hvad er neurotransmittere?

Neurotransmittere er en type af signalstoffer, som påvirker vores hjernes funktioner. Kendte neurotransmittere er dopamin og serotonin.

og en række bioaktive stoffer, der påvirker cellerne i vores kroppe. Der foregår hele tiden en dialog mellem tarmens bakterier og kroppens funktioner. Det er muligt, at bakterierne også spiller en rolle i forhold til psykiske lidelser som skizofreni og autisme. Det er et forskningsområde, som aktuelt har stor bevågenhed, siger Oluf Borbye Pedersen.

**Personlighed og bakterier**

Umiddelbart kan sammenhængen mellem vores psykiske tilstand og tarmens koloni af bakterier måske virke urealistisk, men de fleste har nok på egen mave oplevet hvor mange følelser, der faktisk mærkes i maven og forsøg på mus giver stof til eftertanke.

– Tarmbakterierne modulerer vores mange nerver i tarmen, så der hele tiden er en kommunikation mellem tarmens bakterier og hjernen. På mus er der lavet forskellige forsøg, hvor det har været muligt at ændre på musenes adfærd ved at ændre på sammensætningen af deres tarmbakterier. Det har været muligt at påvirke musenes lyst til at tage en risiko, deres nysgerrighed og deres sociale adfærd, fortæller Oluf Borbye Pedersen, der heller ikke er afvisende over for, at bakteriefloraen kan spille en rolle ved forskellige former for stress og træthedstilstande, men det er endnu ikke tilstrækkeligt undersøgt.

**Du er aldrig alene**

Vågner du en sen nat og kigger ud i mørket, kan det være nemt at føle sig alene – men du er aldrig alene i din krop. Udover de 100 trillioner bakterier i din tarm, så har du til stadighed gæster på besøg i form af svampe og vira foruden de bakterier, som findes andre steder i kroppen end tarmen.

**Det er muligt, at bakterierne også spiller en rolle i forhold til psykiske lidelser som skizofreni og autisme.**

– Vi har mikroorganismer på alle overflader og hulrum. De er på huden, i næsen, i svælget, i vagina på kvinder og bag forhuden på mænd. Selv om det meste ikke kan fanges med øjets radar, er vi som mennesker en del af et ufatteligt stort personligt univers.

Vi består af ti gange så mange levende mikroorganismer som menneskeceller. Eller man kan sige, at vi er 90 procent mikrober og ti procent mennesker. Det kan blive helt filosofisk, og vi kan spørge os selv, hvem vi egentligt er. Uanset hvad, er vi i hvert fald aldrig alene, slutter Oluf Borbye Pedersen. •

**ØREPROPPER TIL ETHVERT FORMÅL!**  
TIL VANDS, TIL LANDS OG I LUFTEN...

Sommeren nærmer sig med aktiviteter som badning, flyrejser, koncerter og festivaler. Pharmaforce har ørepropper til alle behov. Find det produkt der dækker dit!

**Få folderen på apoteket**

Læs mere på [www.pharmaforce.dk](http://www.pharmaforce.dk)      Køb ørepropperne på apoteket...

Pharma **FORCE**

Quies EarPlugs, Quies EarPlugs, Quies EarPlugs, Quies EarPlugs, Quies EarPlugs, Quies EarPlugs, Quies EarPlugs, Quies EarPlugs, Quies EarPlugs, Quies EarPlugs