



Förbättra din Maghälsa: 12 Enkla Strategier

Av: Nicolas Fiori

Alla upplever någon gång problem med matsmältningen och får symptom som ont i magen, gasig och svullen, halsbränna, illamående, förstoppning, eller diarré.

När dessa symptom uppstår kan de orsaka stora besvär i ens hälsa och vardagliga liv.

Lyckligtvis kan förändringar i kost och livsstil ge en positiv verkan på magen.

Här är 12 strategier som förbättrar din maghälsa på naturligt väg och som samtidigt har en vetenskaplig grund.

1. Ät riktig mat

En kost som består av högt intag av raffinerade kolhydrater, mättat fett och tillsatser - har kopplats till en ökad risk för att utveckla matsmältningsbesvär.

Många tillsatser, inklusive glukos, salt och andra kemikalier, har visats bidra till att inflamma tarmarna, som i längden kan leda till ett tillstånd som kallas läckande tarm.

Transfetter finns i många halvfabrikat och skräpmat. Det är mest känt för sin negativa effekt på hjärthälsa, men har också associerats med en ökad risk för att utveckla inflammatoriska tarmsjukdomar.

Dessutom innehåller livsmedel som lågkaloridrycker och glassar ofta konstgjorda sötningsmedel, vilket kan orsaka matsmältningsbesvär.

En studie visade att 70% av personerna som åt 50 gram av det artificiella sötningsmedlet xylitol fick uppblåst mage och diarré, medan 75 gram av sötningsmedlet erytritol orsakade samma symptom hos 60% av försökspersonerna.

Studien visade också att artificiella sötningsmedel och sockeralkoholer minskar antalet hälsosamma tarmbakterier och ökar antalet skadliga tarmbakterier.

Obalans mellan onda och goda magbakterier har kopplats till IBS och irriterade tarmsjukdomar som ulcerös kolit och Crohns sjukdom.

Lyckligtvis kan man se att kost som har en hög näringsstäthet skyddar mot matsmältningsjukdomar. Därför ska du äta en kost som består av mestadels naturliga livsmedel och begränsa intaget av halvfabrikat och skräpmat för att ha en optimal matsmältning.

2. Ät tillräckligt med Fibrer

Det är allmänt känt att fiber är bra för magen.

Vi har lösliga fibrer och olösliga kostfibrer. Enligt forskning verkar det vara lösliga fibrer som anses ha den goda effekten på maghälsan.

Löslig fiber finns i havregryn, baljväxter, nötter och frön, medan grönsaker, helkorn och vetekli är goda källor till olösliga fibrer.

En kost som innehåller mycket fiber har kopplats till minskad risk för matsmältningsbesvär så som, magsår, sura uppstötningar, hemorrojder och IBS.

Prebiotika är en annan typ av fiber som fungerar som mat till dina goda tarmbakterier. Att äta en kost som innehåller denna fiber har visat sig minska risken för

inflammation i tarmarna. Prebiotika finns naturligt i olika frukter, grönsaker, yoghurt, filmjök och korn.

3. Ät hälsosamma fetter

För att ha en frisk mage så behöver du äta tillräckligt med fett. Fett hjälper dig att känna sig mätt efter en måltid samtidigt som det behövs för att kunna absorbera näringsämnen optimalt.

Fett hjälper också maten att transportera sig smidigt genom matsmältningssystemet. Studier visar på att högt fettintag kan lindra förstoppning i magen. Så om du upplever att du ofta har förstoppning, kan mer fett i din kost vara en strategi.

Dessutom har studier visat att omega-3-fettsyror kan minska risken för att utveckla inflammatoriska tarmsjukdomar som ulcerös kolit.

Livsmedel som innehåller mycket omega-3 är linfrö, chiafrön, nötter (särskilt valnötter), liksom fet fisk som lax, makrill och sardiner.

4. Håll dig hydrerad

Lågt vätskeintag är en vanlig orsak till förstoppning. Många experter rekommenderar att du dricker 1,5-2 liter vatten per dag för att undvika förstoppning. Du kan dock behöva mer om du bor i ett varmt klimat eller tränar hårt.

Förutom vatten kan du också öka ditt vätskeintag med t.ex. te och andra drycker.

Ett annat sätt att uppfylla behoven är att äta livsmedel som har ett högt vatteninnehåll, såsom gurka, zucchini, selleri, tomater, meloner, jordgubbar, grapefrukt och persikor.

5. Hantera dina stressnivåer

Stress kan orsaka kaos i matsmältningssystemet.

Symptom som magsår, diarré, förstoppning och IBS kan alla kopplas till hög stress av något slag.

Stresshormoner påverkar din matsmältning. När din kropp går på högvar, tror kroppen att du inte har tid att vila och smälta maten. Under stressperioder så prioriterar kroppen bort matsmältningssystemet där blod och energi avleds bort från det.

Dessutom finns det en koppling mellan tarmen och hjärnan - vad det verkar som så kan din hjärna påverka matsmältningen. Stresshantering, meditation och avslappningsträning har alla visat sig förbättra symtomen hos personer med IBS.

Andra studier har visat att beteendeterapi, akupunktur och yoga har förbättrat matsmältningen.

Att tillämpa stresshanteringstekniker, såsom djup andning, meditation eller yoga, kan förbättra matsmältning och stressnivåer.

6. Ät långsamt

Det är lätt att äta för mycket och för snabbt om man inte är uppmärksam, vilket kan leda till uppblåsthet och att man blir gasig eller får ont i magen.

Att äta långsamt är ett bra sätt att bli mer uppmärksam och närvarande när man äter.

Studier har visat att mindfulness kan minska matsmältningsbesvär hos personer med IBS.

Tips på hur du kan vara mer medveten när man äter:

Ät långsamt.

Fokusera på din mat genom att stänga av TV:n och lägga undan din telefon.

Lägg märke till hur maten ser ut på din tallrik och hur det luktar.

Lägg ner gaffeln och kniven mellan varje tugga.

Var uppmärksam på konsistensen, temperaturen och smaken av din mat.

7. Tugga din mat

Matsmältningen börjar redan i munnen. Dina tänder maler och bryter ner maten till mindre beståndsdelar så att enzymer kan hjälpa till att bryta ner det.

Dålig tuggande av maten har kopplats till sämre upptag av näringsämnen.

När du tuggar din mat noggrant, måste din mage göra mindre arbete för att bryta ner maten.

Genom att tugga noggrant så producerar vi mer saliv. Saliven hjälper sedan till att bryta ner kolhydrater och fett redan i munnen. Så att tugga maten ordentligt kan hjälpa med nedbrytningen av maten och förhindra symptom som halsbränna.

8. Var aktiv

Regelbunden motion är ett av de bästa sätten att förbättra matsmältningen på.

Rörelse tillsammans med gravitationen hjälper kroppen att transportera maten genom matsmältningssystemet. Att ta en promenad direkt efter en måltid kan därför vara en bra idé.

Regelbunden träning kan vara till nytta för din matsmältning också. En studie visade att måttlig träning, så som cykling och jogging, förrättade matsmältningstiden med nästan 30%.

I en annan studie på personer som hade kronisk förstoppning, fick minskad symptom av 30 minuter daglig motion.

Dessutom tyder studier på att träning kan minska symtomen för inflammatoriska tarmsjukdomar.

9. Balansera din magsyra

Balans i magsyran är viktigt för att ha en bra matsmältning. Utan tillräckligt med syra kan du uppleva symtom som illamående, sura uppstötningar, halsbränna eller allmän matsmältningsbesvär.

Låga halter av magsyra kan orsakas genom överanvändning av receptbelagda läkemedel.

Andra orsaker kan vara stress, att man äter för snabbt, och av en kost som innehåller för mycket skräpmat.

Att äta äppelcidervinäger är ett bra sätt att balansera magsyran. Om du dricker vinäger rakt av kan det istället bli för mycket för magen, så det bästa sättet är att späda ut 1-2 teskedar (5-10 ml) i ett litet glas vatten och drick det före en måltid.

Alternativt så finns det äppelcidervinäger i tablettform som kosttillskott.

10. Sakta ner och lyssna på ditt kropp

När du inte är uppmärksam på dina hungerkänslor och mättnadssignaler blir det lätt att äta för mycket, vilket kan orsaka uppblåsthet och magont.

Det är en vanlig tro att det tar 20 minuter för din hjärna att inse att din mage är full.

Även om detta påstående inte stöds av vetenskap, så tar det tid för hormoner som frigörs av magen när du äter, att nå hjärnan.

Därför ska du ta dig tid att äta långsamt och vara uppmärksam på hur mycket du äter.

Dessutom påverkar emotionellt ätande din matsmältning negativt. I en studie upplevde personer som åt när de var oroliga mer problem med magen.

Att ta sig tid att koppla av före en måltid kan förbättra din matsmältning.

11. Gör dig av med dåliga vanor

Dåliga vanor som att röka, dricka för mycket alkohol och äta extra sent på kvällen kan påverka din maghälsa.

Om man röker så dubblas risken för att drabbas av sura uppstötningar. Vidare har studier visat att dessa symptom minskar när man slutar röka.

Denna vana är också kopplat magsår och magcancer. Om du har matsmältningsbesvär och röker mycket, tänk på att börja skära ner eller sluta.

Alkohol kan påverka magsyran och kan leda till halsbränna, sura uppstötningar och magsår. Överdriven alkoholkonsumtion har även kopplats till blödningar i mag-tarmkanalen. Alkohol har också kopplats till inflammatoriska tarmsjukdomar och kan ge läckande tarm och förändringar i tarmfloran. Men att minska intaget av alkohol kan hjälpa magen att läka och förhindra alla besvär.

Att äta sent på kvällen och tätt efter lägga sig för att sova kan leda till halsbränna och magbesvär

Din kropp behöver tid att smälta maten, och tyngdkraften behövs för att hålla maten nere och förflytta den i rätt riktning.

Att ligga ner direkt efter att man har ätit är starkt förknippad med sura uppstötningar.

Om du upplever matsmältningsbesvär när du går och lägger dig, försök att äta tre till fyra timmar innan för att ge maten tid att gå från magen till tunntarmen.

12. Ät näringsämnen som stödjer matsmältningen

Vissa näringsämnen kan hjälpa till att stödja din matsmältning.

Probiotika är goda bakterier som stöder matsmältningen genom att öka antalet goda bakterier i magen.

Dessa bakterier hjälper till med matsmältning genom att bryta ner olösliga fibrer som annars kan orsaka gasighet och uppblåst mage.

Studier har visat att probiotika kan förbättra symtomen på uppblåst mage och smärta hos personer med IBS.

Dessutom kan de förbättra symptom som förstoppning och diarré.

Probiotika finns i fermenterade livsmedel som surkål, kimchi och miso, samt yoghurt som har levande och aktiva kulturer.

De finns också i kapselform. Ett bra generellt kosttillskott kommer att innehålla en blandning av stammarna Lactobacillus och Bifidobacterium.

Glutamin är en aminosyra som är bra för magen och som stöder tarmhälsan. Den har visat sig minska symptomen för t.ex. läckande tarm. Du kan enkelt öka dina glutaminnivåer genom att äta livsmedel som kalkon, sojaböner, ägg och mandel. Glutamin kan också tas i form av kosttillskott i både tablett och pulverform.

Zink är ett mineral som också är viktig för att upprätthålla en bra maghälsa. Brist på zink har visat sig orsaka flera olika matsmältningsbesvär. Men att äta det i form av kosttillskott har visat sig vara fördelaktigt vid behandling av diarré, kolit, läckande tarm och andra besvär.

Det rekommenderade dagliga intaget (RDI) för zink är 8 mg för kvinnor och 11 mg för män.

Mat med hög zinkhalt är skaldjur, nötkött och solrosfrön.

Sammanfattning

Enkla kost och livsstilsförändringar kan bidra till att förbättra din matsmältning oavsett om du upplever enstaka, frekventa eller kroniska matsmältningsbesvär.

Att äta en kost som innehåller naturliga livsmedel, har mycket fibrer och som består av hälsosamma fett, är ett första steg mot en bättre maghälsa.

Strategier som mindfulness, stressreducering och motion kan också vara fördelaktigt.

Slutligen kan magen må bättre av att ändra dåliga vanor som att röka, dricka för mycket alkohol och äta sent på kvällen.

Följ oss på Instagram för dagliga tips: <http://instagram.com/apexea.se>

Glöm inte att prenumerera på vårt kostnadsfria nyhetsbrev och få kickstart guiden => Apexea Metoden. – GRATIS! Besök vår hemsida <http://apexea.se>

Referenser:

Am J Physiol Endocrinol Metab. 2016 Jun 1; Gut hormone secretion, gastric emptying, and glycemic responses to erythritol and xylitol in lean and obese subjects.

Autoimmun Rev. 2015 Jun; Changes in intestinal tight junction permeability associated with industrial food additives explain the rising incidence of autoimmune disease.

J Acad Nutr Diet. 2017 Feb; Understanding the Physics of Functional Fibers in the Gastrointestinal Tract: An Evidence-Based Approach to Resolving Enduring Misconceptions about Insoluble and Soluble Fiber.

Eur J Pharmacol. 2016 Aug 15; EPA- and DHA-derived resolvins' actions in inflammatory bowel disease.

Rev Esp Enferm Dig. 2016 Jun; Clinical Practice Guideline: Irritable bowel syndrome with constipation and functional constipation in the adult.

Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol. 2015 Dec 15; Early-life stress origins of gastrointestinal disease: animal models, intestinal pathophysiology, and translational implications.

Evid Based Complement Alternat Med. 2014; Mindfulness-based therapies in the treatment of functional gastrointestinal disorders: a meta-analysis.

Viszeralmedizin. 2014 Jun; The Pathophysiology of Malabsorption.

Gut. 1991 Aug; Effect of moderate exercise on bowel habit.

Gastrointestinal satiety signals II. Cholecystokinin

Int J Mol Epidemiol Genet. 2015 Sep 9; Evaluations of life style factors and the severity of Gastroesophageal reflux disease; a case-control study.

Alcohol Res. 2015; The Gastrointestinal Microbiome: Alcohol Effects on the Composition of Intestinal Microbiota.

Aliment Pharmacol Ther. 2015 Jul; Smoking prevalence and its influence on disease course and surgery in Crohn's disease and ulcerative colitis.

World J Gastrointest Pathophysiol. 2014 Nov 15; Zinc and gastrointestinal disease.

Asia Pac J Clin Nutr. 2016; Efficacy of glutamine-enriched enteral feeding formulae in critically ill patients: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

World J Gastroenterol. 2015 Mar 14; Effectiveness of probiotics in irritable bowel syndrome: Updated systematic review with meta-analysis.

J Acad Nutr Diet. 2017 Feb; Understanding the Physics of Functional Fibers in the Gastrointestinal Tract: An Evidence-Based Approach to Resolving Enduring Misconceptions about Insoluble and Soluble Fiber.