

# **Er du en af de tusindvis af danskere, der har maveproblemer? Mangeårig tarmspecialist giver dig opskriften på en sundere fordøjelse**

Danskere i tusindtal har mavepine og sløv fordøjelse. Selvom man får stillet en diagnose hos lægen, er der ikke garanti for en behandling, der kurerer symptomerne. Men der er hjælp at hente, hvis man spørger Alice Højer, som er ekspert på området. Hun guider til, hvad man selv kan gøre.



Alice Højer har 35 års erfaring i både det offentlige og private sundhedsvæsen, hvor hun har mødt mange danskere, der har maveproblemer. Tilfældene bliver kun flere, men hun insisterer på, at man selv kan gøre meget for at forbedre sin tilstand.

*Foto: Privat*

Torsdag d. 28. marts 2024, kl. 19.22

[Del denne artikel](#)



JOSEFINE HARBOE

Lyt

Kø

Gem artikel

Alice Højer er overlæge med speciale i mave-tarm-sygdomme, og hun har mange års erfaring i det danske sundhedsvæsen. Hun arbejder i dag på egen klinik, hvor hun behandler og rådgiver danskere, der bøvler med maven.

Og det er der mange, der gør.

Hun giver her seks råd til, hvad man selv kan gøre for at optimere sin fordøjelse. Dels er der konkrete bud på, hvad man skal putte i indkøbskurven, dels en måske overraskende opfordring.

## **Et spektrum af folkesygdomme**

Op mod 800.000 danskere lever med irritable tyktarm, der omtales som en decideret folkesygdom. Inflammatoriske tarmsygdomme som [Crohns sygdom](#) og colitis ulcerosa er i vækst, og dem er der cirka 50.000 tilfælde af. Det er en fordobling i løbet af to årtier.

Der er altså tusindvis af danskere, der har ondt i maven. Symptomerne kan være alt fra et trægt afføringsmønster, feber, diarré, hovedpine til blodig afføring.

I tarmene findes en meget forskelligartet blanding af bakterier, forskellige virusser og parasitter. Tilsammen kaldes denne blanding mikrobiomet, og det er den, der skal forbedres, hvis man spørger Alice Højer.

»Stor diversitet, høj forskelligartethed. Det skal være som en rig jungle,« siger hun.

Hvis man spørger Alice Højer, er der en stor medvirkende årsag til, at så mange danskere bøvler med maven.

### **1. Undgå forarbejdede fødevarer**

»Vores kost betyder rigtig meget. Vores ultraraffinerede kost tilsat diverse E-numre, konserveringsmidler, salt, sukker og den slags.«

I det ligger Alice Højers første råd til folk, der har problemer med maven. Hun rådgiver sine patienter til at skrue på deres kost, når de henvises til hendes klinik.

Heftigt forarbejdede fødevarer harmonerer ikke godt med vores tarmsystemer, og derfor bør man så vidt som muligt undgå fødevarer med lange og kunstige ingredienslister.

»Det skaber inflammation og ændrer mikrobiomet. Så snart der begynder at være en industrialisering omkring fødevarerne, og de bliver unaturlige, er det rent skidt,« siger Alice Højer.

## **2. Genovervej low FODMAP-diæten**

Har man irriteret tyktarm, inflammatoriske tarmsygdomme eller andre problemer med maven, er man sikkert stødt på [low FODMAP-diæten](#).

Den går i grove træk ud på at undgå en række fødevarer, vi ellers kender som gode og sunde, men som ikke harmonerer med en irriteret tarm, fordi det skaber luft i maven og andre gener. Det kan være løg, hvidløg, broccoli og havregryn.

Alice Højer er dog ikke lutter begejstret for denne kost.

»Vi skal huske, at grunden til, at vi har for meget luft i tarmene, er, at vi har et dårligt mikrobiom. Reagerer maven med for meget luft og irritation på for eksempel hvidløg, er det ikke hvidløget, der i sig selv er skadeligt, men det i forvejen dårlige mikrobiom,« siger hun.

## **3. Tæl til 30**

Kød fra firbenede dyr kan være tungt fordøjeligt, og hvis man har en skrøbelig tarmfunktion, anbefaler Alice Højer, at man går uden om det.

Hun råder i stedet folk til at søge mod planteriget, når de skal sammensætte deres måltider. Faktisk sætter hun tal på, hvor mange forskellige planter man helst skal omkring på en uge.

[Et amerikansk forskningsprojekt](#) viste, at folk, der spiste mere end 30 forskellige planter om ugen, havde flere sunde bakterier i tarmen. Denne diversitet kan beskytte dem mod eksempelvis antibiotikaresistens.

»Det lyder som helt vildt meget. Men hvis man tæller op, så rosmarin er for sig, oliven for sig, nødder, rodfrugter og quinoa, er det faktisk en lidt sjov øvelse,« siger hun.



Alice Højer gør selv brug af sin viden om tarmsundhed og fordøjelse i sit privatliv. Derfor ved hun også, at det kan være svært altid at leve op til en streng diæt. Hun minder sine patienter om, at hvis man falder i fælden, er der en ny dag i morgen, hvor man kan genoptage de gode vaner.

*Foto: privat mew.*

Alice Højer anbefaler, at man selv laver sin mad. Når man øver sig på at tælle til 30, kan man i samme forbindelse følge disse råd fra hende:

- Køb aldrig ind på tom mave.
- Brug søndag eftermiddag på at forberede mad til den kommende uge.

#### **4. Vær lidt doven**

Det er ikke kun kosten, der er værd at skele til, hvis man vil hjælpe sin fordøjelse på vej. Faktisk er stress en stor trussel mod tarmsystemet, hvis man spørger Alice Højer.

»Tarmsystemet er meget under indflydelse af, hvordan vi har det psykisk,« siger hun.

En travl hverdag kan også gøre det sværere at overholde sine gode kostvaner, og måske er man mere tilbøjelig til at sænke skuldrene med et glas vin eller anden alkohol.

Alice Højer anbefaler vejrtrækningsøvelser til at få ro på systemet. Et par minutter, hvor man i ro og mag trækker vejret dybt og kigger ud ad vinduet, kan være nok til at give maven ro til at arbejde.

»Vi skal holde os i ro, være lidt dovne, ligge på sofaen og få en god nats søvn. Så fordøjer vi vores mad meget bedre,« siger hun.

#### **5. Spis en gammel ost**

Hvis fordøjelsen er for sløv, kan det være en god idé at introducere fermenterede fødevarer i sin kost. Fermenteringsprocessen danner mælkesyrebakterier, som er sunde for vores tarme, og de aktive bakterier hjælper fordøjelsen på vej.

Det kan måske lyde fremmed for nogen, men det behøver ikke at være så svært.

»Spis gerne en gammel ost,« siger Alice Højer og uddyber:

»Det er en fermenteret fødevarer, og hvis den er godt lavet som en lagret vesterhavsost eller parmesan, er den fyldt med gode mikrober.«

I gruppen af fermenterede madvarer finder man også:

- surdejsbrød
- surkål
- kimchi
- kefir
- kombucha.

## 6. Et særligt tip til påskedagene

Mange af de dejlige danske traditioner som påskeferie og juledage indebærer tung mad i rigelige mængder. Det er en kombination, som kan slå et skrøbeligt tarmsystem ud af kurs, og derfor anbefaler Alice Højer, at man er opmærksom på helligdage som disse.

»Det er vigtigt også at tage nogle pauser i spisningen. Man skal ikke være så bange for at faste. Bare et par timer i løbet af dagen, hvor man ikke spiser, så der kan blive ryddet lidt op i tarmsystemet,« siger hun.

Motion er også medvirkende til et tarmsystem i balance. Særligt efter en påskefrokost kan det være en god idé, og det behøver altså ikke at involvere tunge vægtstænger.

»Gå en ekstra lang tur, få strakt kroppen ud med yoga, eller gå i haven og arbejd et par timer,« siger Alice Højer og understreger:

»Det behøver ikke at være omklædningsmotion.«

## Hvornår skal man søge hjælp?

Hvis man har levet med mavegener i mange år, kan man være tilbøjelig til at stille sig selv spørgsmålet, om det kan nytte noget at skrue på kosten.

»Det er jeg overhovedet ikke i tvivl om,« siger Alice Højer og uddyber:

»Jeg plejer at sige, at folk ikke skal på kur, men på kurs. Det er vigtigt at få nye vaner og at fastholde dem, ellers kommer symptomerne igen.«

Da der som nævnt er danskere i tusindtal, der har problemer med maven, luft i tarmene, uregelmæssige toiletvaner og deslige, kan det være svært at vide, hvornår man skal søge hjælp.

»Når symptomerne begynder at forhindre en i at passe sine ting, leve sit liv og være social.«