

# Påverkar tarmhälsan vår hjärna?

Kanske har du stött på begreppet tarm-hjärna-axeln när det talas om hälsa och tarmflora? Tarm-hjärna-axeln syftar, kort förklarat, på hur vår hjärna och vår tarm kommunicerar med varandra. Tarmen och tarmfloran är ett av kroppens största organ och påverkar hur vi mår fysiskt och psykiskt. De som äter enligt våra nationella kostråd och har en artrik tarmflora har en bättre hälsa. Mår vår mage bra mår även vår hjärna bra.

Vi har alla en olika tarmmikrobiota och den förändras under livet. Fiber bryts också ner på olika sätt hos olika människor. Problem i kommunikationen mellan hjärnan och tarmen är associerat med olika sjukdomar. Personer med fetma och typ två diabetes har till exempel en annan sammansättning på tarmfloran än normalviktiga. Det finns också studier som visar på skillnader i tarmfloras sammansättning mellan personer med depression, bipolär sjukdom, schizofreni, Parkinsons sjukdom och autism och personer som inte har något av dessa. Kostens roll i det hela är ändå lite oklar och mer forskning behövs.

Vi vet ändå att maten kan påverka vår hälsa och vår tarmflora både på kort och på lång sikt. Våra kostråd, som baserar sig på våra finländska näringsrekommendationer, lyfter fram mat med mycket fibrer från grönsaker, frukter, bär och fullkornsprodukter men mindre kött. Denna kost är också bra för vår tarmflora. En kost med mycket kostfibrer och mindre mättat fett och animaliskt protein ger bland annat en artrikare tarmflora.

Fiber som fermenteras ger mat till våra tarmbakterier. Detta betyder att fiber från maten bryts ner av mikroorganismerna i vår tarm vilket är bra för tarmfloras sammansättning. Vid nedbrytningen av fiber i tarmen bildas kortkedjiga fettsyror som har fördelaktiga effekter för hälsan. De tre vanligaste är ättiksyra, propionsyra och smörsyra (butansyra), vilka kan bildas via olika vägar och har olika egenskaper. Smörsyran behövs för upprätthållandet av tarmens barriärfunktion som skyddar mot att skadliga ämnen kommer in i tarmslemhinnan. Förutom bakterier och andra mikroorganismer samt näringsämnen kan andra ämnen i maten påverka tarmfloras sammansättning och funktion.

Vad kan vi då göra för att hjälpa vår tarmflora och vår hjärna på traven? Ät mångsidigt och välj mycket frukter, grönsaker och fullkorn. Kanske kan du testa fullkornspasta och fullkornsbröd i stället för vit pasta och fiberfattigt bröd nästa gång du handlar? Undvik produkter med mycket mättat fett och välj istället produkter med fleromättat fett så som ryps- och olivolja, fisk och nötter. Hjärtmärket är fortfarande ett bra hjälpmedel då du handlar och inte orkar läsa hela innehållsförteckningen. Om en produkt har hjärtmärket är det ett bra val inom sin livsmedelsgrupp.

Kom ihåg att det också spelar roll var och hur du äter. God mat i gott sällskap är också viktigt för vår hjärna och vårt välbefinnande.