

AF: KAREN HAANING
FOTO: GYLDENDAL

PROFESSOREN BAG
'DEN GRØNNE ENERGIGRØD':

Derfor har dine tarme stor betydning for din sundhed



At spise meget frugt og grønt bidrager til at holde dine tarmbakterier i balance, og det er vigtigt for din knoglesundhed. Her fortæller professor Oluf Borbye Pedersen, der er en af forfatterne bag bestselleren "Professorens grønne energigrød", hvordan du opbygger et sundt tarmmiljø.

I dine tarme findes der milliarder af forskellige bakterier, vira og svampe.

Det er sandsynligvis ikke noget, du går rundt og tænker så meget over. Men måske burde du. Det mener i hvert fald Oluf Borbye Pedersen, der er professor og forskningsleder inden for DNA-baseret forskning i tarmmikrobiomet ved Københavns Universitet.

For mikroorganismene i dine tarme, eller dit tarmmikrobiom, som det også kaldes, har stor betydning for din sundhed, inklusive dine knogler. Derfor er det vigtigt at passe godt på det.

Herunder fortæller professoren, hvad du skal gøre for at opbygge et stærkt tarmmikrobiom, og hvorfor det har betydning for sunde knogler og forebyggelse af knogleskørhed.

Hvorfor er det vigtigt for mennesker at have et godt tarmmikrobiom?

"Tarmmikrobiomet kaldes verdens største kemifabrik, fordi det døgnet rundt producerer tusindvis af stoffer, der



SÅDAN FÅR DU ET GODT TARMMIKROBIOM IFØLGE PROFESSOREN

- **Spis økologisk plantemad**, gerne omkring 600 gram grøntsager, rodfrugter, bælgrugter, bær og frugt om dagen.
- **Undgå så vidt muligt ultraforarbejdet mad.** Det inkluderer både klassisk junkfood samt slik, kager, energibarer, chips, cola, læskedrikke, langtidsholdbare færdigretter og light-fødevarer.
- **Sørg for at få motion** og gør dit bedste for at have gode søvnvaner samt et liv i mental og social balance.

via tarmens nervesystem eller blodbanen påvirker alle kroppens organer, inklusive vores knogler.

Afhængigt af hvilket 'brændstof' i form af mad vi tilfører den indre kemifabrik, så arbejder tarmmikrobiomet enten for eller imod vores helbred.

En overvejende plantebaseret kost, daglig motion, gode søvnvaner og nul rygning opbygger et mangfoldigt tarmmikrobiom," siger Oluf Borbye Pedersen.



..... Opskriften er fra bogen "Professorens grønne energigrød", som også indeholder 15 andre opskrifter og viden om tarmbakterierne. Køber du bogen på Saxo.com, kan du frem til 31. maj få 15 % rabat med koden: **grøngrød**

Hvilken sammenhæng er der mellem et godt tarmmikrobiom og knogleskørhed?

"Tarmbakterier kan nedbryde kostfibre, som for eksempel findes i grove grøntsager, og omdanne dem til fedtsyrer, som dæmper inflammation i kroppen.

Kronisk inflammation er et kendetegn ved de fleste kroniske sygdomme, inklusive knogleskørhed.

Derfor er der grund til at formode, at tarmmikrobiomets dannelse af vigtige fedtsyrer dæmper aktiviteten af uønsket inflammation, også den der finder sted ved knogleskørhed," siger han.

Er der noget mad, man skal undgå at spise, hvis man vil have et godt tarmmikrobiom?

"Fedt-, salt- og sukkerfyldt mad påvirker tarmmikrobiomet i en uheldig retning. Det gør, at tarmmikrobiomet udtyndes og bliver mindre kompetent," siger han. ●

Sådan laver du 'Professorens grønne energigrød'

Har du svært ved at komme op på de 600 gram frugt og grønt om dagen? Det har professor Oluf Borbye Pedersen en løsning på.

Du kan blende råvarerne! Det kan gøres på mange måder, men her har du professorens egen opskrift.



INGREDIENSER:

- 1/2 avocado
- 1/2 æble
- 1/2 kiwi (eller 8-10 røde vindruer)
- 2 gulerødder
- 2 tomater
- 3-4 store håndfulde spinat
- 3 store buketter kål som broccoli, grønkålsstykker, hvidkål, palmekål etc.
- 1 håndfuld bønnespirer
- 1 håndfuld persille
- 2-3 spsk. tørret dansk tang – eller et ark nori-tang
- Små stykker frisk ingefær og gurmekemeje
- 1 skefuld tørret pebermynte
- En halv citron, inklusiv skal – eller en hel appelsin
- 5 valnødder
- 2 ½ dl urtete

Topping: Bær (skoldet eller kogt), mandelflager eller nøddesnit

SÅDAN GØR DU:

Skyl al plantemad grundigt. Halver avocadoen og fjern stenen. Skrab frugtkødet ud. Hæld grøntsagerne i blenderen sammen med urteteen og blend, indtil det får karakter af en meget finkornet, grøn og velduftende grød.

Energi- og næringsstoffer:

Plantemaden i energigrøden har, før der bliver tilsat væske, en vægt på 648 gram og indeholder 550 kilokalorier (118 kilokalorier/100 gram tørvægt).

Energiprocentfordeling: Kulhydrater: 39 procent, fedt: 34 procent, protein: 11 procent.

.....

Opskriften er til to personer. Oluf Borbye Pedersen anbefaler økologiske ingredienser for at mindske indtag af sprøjtegifte.



Når du begynder at spise mere grønt, skal du sørge for at også at få kalk fra andre kilder.

↗ Læs mere på næste side.