

Þarmaflóran

Líkaminn hýsir ótrúlegan fjölda örvera. Þéttbýlasta örverusvæði sem þekkt á jörðinni er einmitt að finna í þörmunum svo okkur mætti líkja við einskonar örverubændur sem rækta mismunandi örverur eftir bestu getu. Enn sem komið er er ekki samstaða milli vísindamanna hvað flokkast sem „heilbrigð“ þarmaflóra en þó eru nokkrir þættir sem skipta máli. Fjöldi mismunandi tegunda og fjölbreytni á ákveðnum svæðum, viðnám, seigla og stöðugleiki til lengri tíma og fjöldi örverugena eru allt þættir sem taldir eru einkenna heilbrigða flóru. Hægt er að greina þarmaflóru einstaklinga með hægðasýni þó það sé enn tiltölulega óaðgengileg og dýr rannsókn hér á landi.

Þessar litlu verur hafa gríðarleg áhrif á heilsu okkar og líðan en áhrifin eru talin svo mikil að margir flokka þarmaflóruna sem eitt af líffærunum okkar. Til að mynda verja þær okkur gegn skaðlegum örverum, hjálpa til við að „þjálfa“ ónæmiskerfið okkar, brjóta niður eitruð efnasambönd, draga úr bólgumyndandi sameindum og geta haft jákvæð áhrif á blóðsykur, kólesteról, líkamsþyngd og andlega líðan. Jafnframt getur þarmaflóran auðveldað frásog steinefna úr fæðunni, myndað nauðsynleg vítamín líkt og K vítamín, B12 og fólát.

Góðar bakteríur í þarmaflórunni nærast á trefjum og því er trefjaríkt fæði afskaplega mikilvægt til að stuðla að heilbrigðri flóru. Trefjar sem næra þessar bakteríur eru gjarnan kallaðar prebiotics en epli, bygg, hnetur, hafrar, bananar, hvítlaukur og baunir eru allt dæmi um trefjaríka fæðu sem örvar vöxt þessara baktería. Góðgerlar eða probiotics er hinsvegar fæða eða fæðubótarefni sem innihalda þessar góðu bakteríur. Þar má nefna súrkál, kambucha, kefir, jógúrt, kimchi og mygluosta. Úr þessari fæðu fáum við fjöldan allan af mismunandi góðum bakteríum sem auðga flóruna okkar. Einnig getum við keypt góðgerla á formi fæðubótaefna en þau innihalda gjarnan talsvert færri tegundir og því ekki eins mikill ágóði af þeim.

Þekking okkar á þarmaflórunni fer ört vaxandi og rannsóknum fleytir fram en við höfum rétt dýft stóru tanni ofan í þetta magnaða fyrirbæri sem þarmaflóran er.