



HAPPY GUT -

Den daglige pleje af huden er essentiel for hudens tilstand og udseende, men ikke den eneste betydende faktor. Der er klar sammenhæng mellem tarmkanalens sundhedstilstand – først og fremmest mikrobiomet – og hudens helbredstilstand.

Af Jerk W. Langer, læge og foredragsholder

Hvad der sker i tarmkanalen, forbliver ikke der, men forplanter sig ud i hele kroppen. Mikrobiomet påvirker stofskifte, immunsystem, blodsukker, stressreaktioner og styrken af det antiinflammatoriske forsvar, der igen er afgørende for hudens udseende og eventuelle problemer.

Tyndtarm og tyktarm rummer et kæmpe samfund af 1,5 kg bakterier, der som blinde passagerer spiser med ved hvert eneste måltid og har afgørende betydning for fordøjelsen. Der forskes intensivt i, hvordan en harmonisk balance i tarmfloraen optimerer sundheden ved at holde sygdomsfremkaldende bakterier i skak, styrke immunforsvaret og dæmpe inflammation.

Hudens mikrobiom udgør et tilsvarende bakteriesamfund. Hud og tarm har nemlig mange flere ligheder, end vi egentlig gør os klart, og de kommunikerer med og påvirker hinanden.

Både tarmsystem og hud:

- danner en vital grænseoverflade mellem omgivelserne og kroppens indre
- beklædes af komplekse bakteriesamfund
- rummer en righoldig nerve- og blodkarforsyning
- er essentiel for kommunikation mellem nervesystem, immunforsvar og hormonsystem

Bakterierne sidder på tarmvæggens inderside på et slimlag over tarmcellerne. De nedbryder kostfibre og omdanner dem til kortkædede fedtsyrer, som nærer tarmcellerne. Andre nedbrydningsstoffer optages i kroppen og er med til at regulere immunsystem, blodsukker og mange andre fysiologiske funktioner. Mangler maden kostfibre, udtynnes slimlaget på tarmcellernes overflade, og bakterierne kommer for tæt på og udløser inflammation i tarmvæggen. Gennem sprækker mellem tarmcellerne trænger inflammatoriske stoffer og bakteriegiftstoffer ind i kroppen.

KAFFE MOD ROSACEA

Kaffe sænker risikoen for at udvikle hudsygdommen rosacea. Blandt 82.737 kvinder var rosacea sjældnere hos dem, der drak mindst 4 kopper koffeinholdig kaffe dagligt, ifølge fagtidsskriftet JAMA Dermatology. Koffeinfri kaffe samt te, sodavand og chokolade gjorde derimod ingen forskel. Undersøgelsen fortæller ikke, om koffeinholdig kaffe også kan behandle rosacea. Denne hyppige lidelse præges af rødme, filipenslignende udslæt og udvidede blodkar i ansigtet.

Et harmonisk mikrobiom er formentlig med til at forebygge og lindre ved bl.a. leddegigt, type 2-diabetes, overvægt, åreforkalkning, forhøjet blodtryk, tyktarmskræft, Crohns sygdom, colitis ulcerosa, depression, allergi, børneeksem og Alzheimers sygdom. Der er eksempelvis nær forbindelse mellem at have færre gigtsmerter og en tarmflora i balance. Alskens forsøg med fækal transplantation dokumenterer tarmfloraens betydning for humør og vægt.

Tarm-hjerne akse har været beskrevet siden 1930'erne. Det nye er, at vi nu taler om en "skin-gut axis" (altså hud-tarm akse) og fokuserer skarpt på tarmsundhed og mikrobiom. Med rette. Den moderne udgave af 'skønhed kommer indefra', kan vi kalde det.

Koblingen mellem tarmens mikrobiom og forebyggelse/ behandling af problemhud og hudlidelser er et voksende forskningsområde, og vi begynder at se klare sammenhænge med inflammatoriske hudtilstande såsom psoriasis, atopisk eksem, rosacea og akne. Hvem kender ikke til, at periodevis dårlige spisevaner med meget fedt, sukker og salt som en boomerang rammer én som akne og dårlig hud.

Heldigvis gælder det omvendte også: Optimer tarmkanalens mikrobiom, først og fremmest gennem kosten, og de gunstige effekter kan forplante sig som bølger gennem kroppen ud til huden. Indledende studier tyder også på, at optimering af mikrobiomet via en målrettet forplejning af det indre økosystem er essentielt for rask hud, sensitiv hud, tør hud og måske rynker.

En mulig mekanisme kan være, at bakteriefloraen omdanner primært madens kostfibre til stoffer, der optages i kroppen og når ud til huden. Bakterierne kan også påvirke neurotransmittere, hormoner og andre bioaktive stoffer såsom kortkædede fedtsyrer til hudens celler eller måske kommunikere med mikrobiomet på huden.

Vær god ved dine tarmbakterier

Hovedbudskabet er, at du skal tage dig kærligt af din tarmflora. Den er sårbar over for at blive mishandlet af sukker og dårlige fedtstoffer, mangel på kostfibre og store mængder alkohol, akkurat som af stress, dårlig søvn og fysisk inaktivitet. Hertil kommer overdreven brug af antibiotika mod infektioner, der kun bør anvendes, når lægen skønner det nødvendigt.

Antiinflammatorisk mad er optimal føde for mikrobiomet. Især kostfibre, og det gælder hele viften af grøntsager, bælgfrugter, linser, frø, bær, nødder og fuldkornsprodukter. Resistent stivelse såsom afkølede kartofler, let umoden banan, havre, bønner, løg, rodfrugter, nødder, avocado m.fl. er alle-

HAPPY SKIN

tiders. Surkål, kimchi og andre fermenterede grøntsager er fyldt med gode bakterier akkurat som syrnede mejeriprodukter såsom A38, cultura, yoghurt, kefir, skyr, tykmælk, miso, tofu og stærk lagret ost.



Tilskud

Vi kommer selvfølgelig til at se en bølge af produkter med designer-probiotika i form af kapsler, fødevarer, drikke, skønhedsprodukter og pulvere baseret på konceptet om, at den perfekte hud er koblet til maven. Kan probiotiske produkter i flotte pakninger så gøre arbejdet for os? Mit svar er både-og.

Ikke bare tilstedeværelsen eller fraværet af bestemte bakterier gør mikrobiomet sundt. Variation er væsentligt: Jo flere forskellige bakterietyper, desto bedre, da diversitet gør mikrobiomet mere robust og skaber mindre inflammation. Ikke to mennesker har præcis samme bakteriesammensætning i tarmkanalen. Ej heller på huden. Hver af os har vores egen variation, som er lige så unik for den enkelte som et fingeraftryk. Og hvilke bakterier, som er særligt nyttige for os, herunder huden, ved man simpelthen ikke nok om endnu. Mest anvendt er bakterier af typen *Lactobacillus* og *Bifidobacterium*. Deres betydning for hudlidelser er endnu ikke undersøgt i større studier, så potentielle terapeutiske gevinster af probiotiske tilskud er stadigvæk på tro, håb og kærligheds niveau.

Der er næppe tvivl om, at kampen først og fremmest vinderes på tallerkenen. Men ud fra en overordnet bedømmelse af antiinflammatoriske og antiallergiske egenskaber er jeg overbevist om, at probiotiske produkter kommer til at spille en rolle fremover. Ikke som hovedbehandling, men som supplement til en kostomlægning i retning af flere bælgfrugter, fuldkornsprodukter og fermenterede fødevarer samt på den lange bane tillige bedre søvn, stresshåndtering, hverdagsmotion samt i udvalgte tilfælde også periodisk faste.

Læs mere i disse oversigtsartikler:

Skin-gut axis: The relationship between intestinal bacteria and skin health. *World J Dermatol.* Nov 2, 2017; 6(4): 52-58

<https://www.wjgnet.com/2218-6190/full/v6/i4/52.htm>

The Gut Microbiome as a Major Regulator of the Gut-Skin Axis. *Front. Microbiol.*, 10 July 2018

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2018.01459/full>



Hold tarmfloraen i topform, så følger huden med

- Skru op for kostfibre i alle afskygninger. Hele viften af grøntsager, bønner, ærter, linser, bær, nødder og fuldkornsprodukter.
- Blandt de favorable kostfibre er resistent stivelse (let umoden banan, afkølede kartofler), opløselige fibre (løg, asparges, artiskok) og uopløselige fibre (fuldkornsprodukter, avocado).
- Hold fast, for stopper du med at spise kostfibre, kommer ubalancen i tarmfloraen tilbage.
- Surkål, kimchi, sauerkraut og andre fermenterede grøntsager er fyldt med probiotiske bakterier.
- Akkurat som syrnede mejeriprodukter såsom A38, cultura, yoghurt, kefir, skyr, tykmælk samt miso, tofu og stærk lagret ost.
- Økologiske fødevarer, især de hjemmedyrkede, kræver mindre vask og aktiverer immunforsvaret i en sund, ikke-allergisk retning.
- Store mængder rødt kød (altså kød fra dyr på fire ben) presser mikrobiomet i en retning, der kan danne inflammatoriske stoffer.
- For mange kalorier i maden skaber ubalance, uanset hvor de stammer fra.
- Junkfood, forarbejdede fødevarer og hurtige kulhydrater er mikrobiomets fjender.
- Anvend kun antibiotika, når lægen virkelig mener, at det er nødvendigt. Aldrig 'for en sikkerheds skyld' eller mod virusinfektioner såsom forkølelse. Bakteriedræbende medicin kan gøre stor skade på den sunde flora.
- Småinfektioner i barndommen styrker mikrobiomet og immunforsvaret. Det samme gør kontakt med husdyr.
- Overvej periodisk faste, eksempelvis at springe morgenmaden over. Hvileperioden holder mikrobiomet skarpt.
- Stress og søvnbesvær stresser i sig selv maven samt presser dig mod usunde spisevaner.
- Masser af bevægelse i dagligdagen. Veltrænede har større diversitet i tarmfloraen end sofakartofler.
- Ingen rygning.
- Drik kun moderat med alkohol og helst ikke meget på én gang. ■

