

Sådan cirka mellem 7 og 9 meter. Så meget fylder tyndtarmen og tyktarmen tilsammen (bortset fra hvis du folder alle små bugtninger ud, så er vi oppe omkring 7 km). Og hvor det liiige er, forbindelsen til din huds sundhed og udseende kommer ind i billedet, det kan du læse mere om her.

Af Helle Forum

At en ung, smuk kvinde skulle skabe en bestseller ud af en bog om det menneskelige tarmsystem, ville de færreste nok have set komme. Ikke desto mindre er den tyske ph.d. og forsker Giulia Enders' "Tarme med Charme" solgt i over 1 mio. eksemplarer i Tyskland og har også vakt stor genklang herhjemme, siden den udkom sidste år.

Bogen handler om tarmens fundamentale betydning for kroppens generelle sundhed og velbefindende. Men for Kosmetikens læsere vil det især være relevant, at Giulias interesse for tarmsystemet startede, da hun som ung fik et ret alvorligt problem med udslæt over hele kroppen. Først et lille sår på benet - så, over de følgende måneder, sår over hele kroppen. Lægerne kunne ikke løse problemet, ej heller kortisonen.

Først da hun opdagede, at en mand beskrev lignende problemer efter en antibiotika-kur - og hun selv havde været på antibiotika kort før, hendes egne problemer begyndte - dæmrede det for hende, at hun ikke havde en hudlidelse... men et tarmproblem.

Men det er ikke kun udslæt og eksem, der kan føres tilbage til ubalancer i tarmen. Dennis Raahauge, gennem mange år en af vores førende mave-tarm-specialister, siger direkte, at når hudlæger får patienter ind, der lider af uren hud, burde de altid inkludere en undersøgelse af tarmens sundhed i deres udredning. Selv har Dennis Raahauge mere end tredive års erfaring fra sin praksis, og han fortæller, at han meget ofte har bemærket, at patienter med problemer i tarmen (typisk (skjult) forstoppelse) også har haft problemer med huden, typisk i form af akne/urenheder - og at disse problemer aftog eller helt forsvandt, så snart tarmen fik genoprettet sin sunde funktion.

Men hvad skyldes så denne sammenhæng?

Det er svært at svare kort på - mange former for ubalancer i tarmen vil kunne give problemer i krop og hud. Dennis Raahauge har allerede været inde på forstoppelse. En anden

Vores **autonome nervesystem** regulerer kroppens ubevidste funktioner. Måske har du hørt om de to undersystemer, det sympatiske og parasympatiske nervesystem, der - i den helt korte version - står for henholdsvis mobilisering/aktivitet og afslapning/inaktivitet. Men der er også et tredje undersystem: det **enteriske nervesystem**, der er et komplekst system med omkring 100 millioner nerver, der ligger indlejret i tarmvæggen, og som udgør fordøjelsens og mave-/tarmområdets eget, private nervesystem.

mulighed er "leaky gut syndrom", på dansk utæt tarm, som du kan læse mere om længere nede i artiklen. Men centralt er, at huden jo er et udskillelsesorgan og derfor ved ubalancer kan komme til at fungere som "reserveudvej" for et overbelastet tarmsystem.

Kroppens største sensoriske organ

Tarmen er måske ikke det, de fleste af os opfatter med den største æstetik. Men det er faktisk lidt uretfærdigt. Tyndtarmen - den største del af dit tarmsystem - er nemlig reelt et vældig

SMUK HUD I

En sund tarm

De gængse råd til opretholdelse af en sund tarm med en (for dig) gunstig bakterieflora handler om at spise fødevarer, der er rige på ufordøjelige fibre ("præbiotika") og på mælkesyrebakterier ("probiotika", gerne i form af mælkesyregærede grøntsager som surkål) - at drikke masser af vand - og være varsom med, eller helt undgå, sukker, gluten og mælk.

renligt sted, fint lyserød inden i og uden ildelugt (denne del af historien støder først til i den sidste del af fordøjelsessystemet).

Måske denne aversion mod området også gælder forskerne. I hvert fald er det først på det seneste, tarmsystemet er ved at få den opmærksomhed, der rettelig tilkommer det, der faktisk er kroppens største sensoriske organ.

Vores tarmsystem består nemlig af et utroligt stort og kemisk meget komplekst nervenetværk med millioner af nerver, som råder over masser af forskellige signalstoffer. Omkring 80% af vores immunforsvar befinder sig i tarmen - tarmslimhinden er simpelthen et "immunforsvars-universitet", hvor vores immunceller lærer at finde ud af, hvad de skal reagere på - og hvad ikke. Her produceres også omkring 20 forskellige hormoner, ligesom op mod 95% af kroppens serotonin ("lykkehormonet") dannes i tarmen.

Kun ét af vores andre organer, vores hjerne, rummer samme mangfoldighed, skriver Enders.

Din hjerne nr. 2

Netop disse kendsgerninger vakte forskernes interesse. Vores krop er nemlig meget ressourcebevidst, og et så komplekst netværk ville ganske enkelt ikke findes i organismen, hvis det ikke havde et formål.



Hvilke symptomer skal du være opmærksom på?

Leaky gut syndrom eller utæt tarm forbindes især med symptomer som oppustethed, forstoppelse eller diarré, mavesmerter, smerter i led og muskler samt træthed - herunder dårlig kondition. Det er vigtigt at vide, fortæller Dennis Raahauge, at man godt kan lide af forstoppelse, selv om man går på toiletet hver dag. Så taler man om "skjult forstoppelse".

Peter Lund Frandsen og Dorthe Krogsgaard i deres artikel "Din mave er klogere end du tror". Det illustreres også af, at Enders i sin bog fortæller, at man i Europa er begyndt at arbejde med en depressions-behandling, som består af en piring af vagus-nerven. Og at man i dag ved, at en irriteret tyktarm kan skabe aktivitet i et emotionelt område af hjernen, der normalt bearbejder ubehagelige følelser - hvilket kan betyde, at man får det dårligt med sig selv.

METERMÅL

Antibiotika - tarmens fjende

Kroppen er helt afhængig af et velfungerende tarmsystem med dets hundreder af billioner af bakterier (det vil sige, at du har omkring 10 gange flere levende bakterier i dit tarmsystem end celler i din krop... og de udgør omkring 2 kg. af din kropsvægt). Men balancen kan forrykkes... et drastisk eksempel er en antibiotikakur, der ikke kun slår de bakterier ihjel, som sidder andre steder i kroppen og skaber problemer. Der kan samtidig ske en veritabel massakre på tarmens livsvigtige bakterieflora.

Og det har det da også, viser det sig. For det er ikke tilfældigt, at vi bruger mave-tarm-relaterede udtryk i vores sprog: skidebange, dårlig mavefølelse, komme med sure opstød, bide skuffelse i sig, have sommerfugle i maven, fordøje en nyhed. Vi ved det åbenbart godt i vores sprog: at vores tarm har stor, måske nærmest afgørende indflydelse på vores følelser. Signaler fra tarmen har direkte forbindelse til hjernen og kan trænge ind i forskellige områder dér, som kan sammenfattes til at handle om jeg-følelse, følelsesbearbejdelse, moral, angstfølelser, hukommelse og motivation.

Det har ført til, at man i dag taler om, at vi rent faktisk har endnu en hjerne, nemlig tarm-hjernen, som har afgørende betydning for kroppens sundhed og velvære. Måske vi skal tænke på den som en "sundheds-hjerne", der fungerer i tæt samarbejde med vores "tankehjerne". I det daglige vil en sund tarm dog være selvkørende. Kun ved overbelastning - hvis den må opgave at overkomme sine opgaver - vil den involvere hoved-hjernen.

Det er vagus-nerven, der forbinder de to hjerner og betyder, at når den ene irriteres, påvirkes den anden, skriver

Når tarmen bliver utæt

Tyndtarmen nedbryder mad i bittesmå bestanddele - helt ned til kroppens mindste byggestene, aminosyrerne - som trænger ud gennem tarmslimhinden og optages af kroppen som næring. Kun det, der ikke kan bruges, passerer videre, for til slut at blive udskilt.

Men hvis tarmen ikke fungerer optimalt - måske fordi dens ejer er meget stresset, eller fordi han/hun lever af junkfood (det er især kostens indhold af fibre, der vedligeholder tarmslimhindens korrekte gennemtrængelighed) - kan slimhindens gennemtrængelighed øges, og vi har det, der kaldes "leaky gut syndrom" eller "utæt tarm": større molekyler og måske også giftstoffer kan trænge ud i blodet.

Det kan skabe en masse ravage fx i form af allergier - men det betyder også, at det, der skulle have været udskilt fra tarmen, nu må finde andre veje.

Hvis problemet ikke er alt for stort, vil stofferne blive ført til leveren og udskilt herfra. Men hvis det har et mere alvorligt omfang, kan kroppen blive nødt til at ty til sine andre udskillelsesorganer - og her er det så, at huden kommer ind i billedet. Den er selvsagt ikke vant til, endsige beregnet til at blive brugt til dette formål og vil derfor reagere, typisk med urenheder, eksem eller udslæt.

Og således er konklusionen såre enkel: En sund hud kræver en sund tarm! ■

"Lykkehormonet" serotonin dannes i tarmen

Omkring 90-95% af kroppens serotonin dannes i tarmen... kun de sidste 5-10% i hjernen. Det har åbnet for en ny indsigt i, at tarmubalancer kan være forklaringen på så seriøse lidelser som depression.