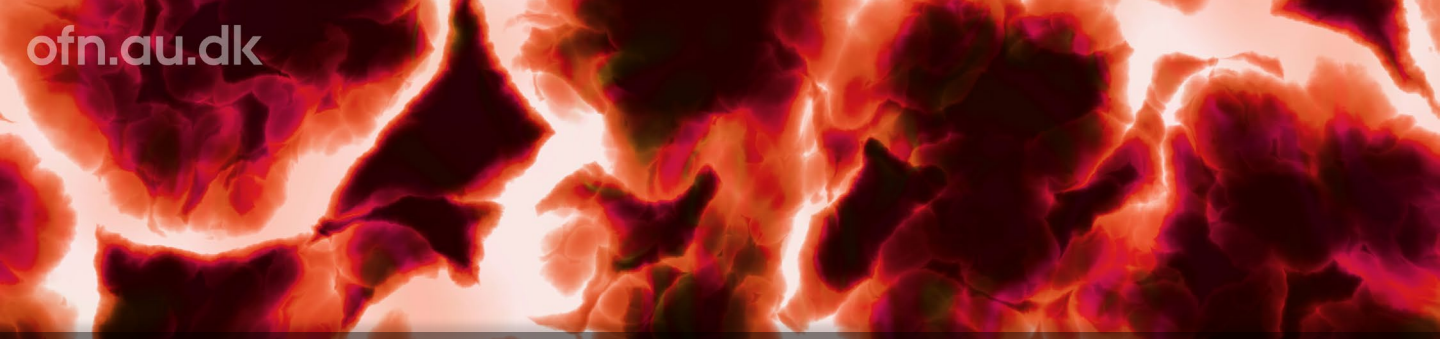


Opsamling på foredraget

‘Styrk dit tarmmikrobiom og hold dig rask’

Foredraget blev afholdt d. 23. september 2025 af DNA-forsker Oluf Borbye Pedersen som del af ‘Offentlige foredrag i Naturvidenskab’ fra Aarhus Universitet. Læs mere om foredraget.

Hvert menneske har **sin helt egen personlige fordeling af MIKROBER** på kroppens overflade og i alle hulrum.

Under ét kaldes bakterier, arkæer, virus og svampe **MIKROBIOMET,** og langt det største og mest betydningsfulde mikrobiom findes i **TARMEN.**

Langt de fleste mikrober er **helbredsneutrale eller sundhedsfremmende**.

De **sygdomsfremkaldende** (patogene) mikrober udgør en meget lille del (< 1 %).

I din tarm er der skønsmæssigt **35.000 milliarder bakterier** fordelt på flere tusinde forskellige bakteriestammer.

Tarmmikrobiomet producerer **tusindvis af kemiske stoffer**, som påvirker vores helbred.

Nogle af de vigtigste fysiologiske funktioner, der påvirkes af tarmbakterier:

- **Hjernebiologi** (herunder kognitive og mentale funktioner)
- **Immunkompetence**
- **Fordøjelse og stofskifte**

Hos raske mennesker er tarmmikrobiomet **mangfoldigt**: det er **robust** og har **kompetencer** til bl.a. at regulere kognitive funktioner, mental balance, immunkompetence og stofskifte.

Ved mange kroniske sygdomme ses et svækket tarmmikrobiom (dysbiose) og en ‘utæt’ tarmvæg med et tyndt slimlag. Forstyrrelser i tarmmikrobiomet synes at have en finger med i spillet i udviklingen af mange kroniske sygdomme.

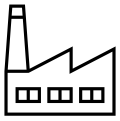
Tarmmikrobiomet forstyrres bl.a. af:

- rygning
- et større forbrug af alkohol
- skifteholdsarbejde og jetlag
- ultraforarbejdet mad
- kunstige sødemidler, især sakkarin, sukralose og stevia.

Tarmmikrobiomet styrkes bl.a. af:

- en overvejende plantebaseret kost
- motion og fysisk aktivitet
- gode søvnvaner
- periodisk faste (f.eks. 12 timer).

Tarmmikrobiomet er verdens største ‘kemifabrik’ med milliarder af medarbejdere, der arbejder i døgndrift.



Du er både ejer og ansvarlig direktør for virksomheden.

Med dit valg af livsstil er du med til at afgøre om dit mikrobiom arbejder **imod dig** eller **for dig**.

Hold dig til de **officielle kostråd** om varieret mad
– og find din egen madkultur inden for de rammer.

Overvej at **spise mere** af:

- alle slags økologiske grøntsager
- bælgfrugter og rodfrugter
- alle slags bær
- fjerkræ
- fisk og skaldyr
- kartofler, havre, chiafrø, ris, hirse, boghvede og quinoa
- avocado, mandler, nødder
- fermenteret mad; fx KEFIR.

Overvej at **begrænse**:

- fed mad (animalske fedtstoffer)
- kød fra firbenede dyr
- kager, slik (inklusiv lakrids), cola, soft-drinks og sukret mad
- kunstige sødemidler
- ultraforarbejdet mad
- alkohol i større mængde.

Plantemadens **flavonoider** har mange sundhedsfremmende virkninger:

Flavonoider

- er anti-inflammatoriske
- styrker kognitive funktioner
- modvirker blodpropper
- mindsker risiko for nogle former for kræft.

For at styrke tarmmikrobiomet f.eks. efter en antibiotikakur anbefaler Oluf Borbye Pedersen:

Spis **KEFIR**, som sammenlignet med andre surmælksprodukter (fx yoghurt, A38, etc.) eller probiotika i kapsler, indeholder flere sundhedsfremmende bakterier, svampe og stofskiftemolekyler.

KEFIR øger ligesom anden fermenteret mad diversiteten og medvirker dermed til en genstart af tarmmikrobiomet.

Husk også at spise en masse fiberholdig mad, f.eks. grove grøntsager, evt. i blendet form.

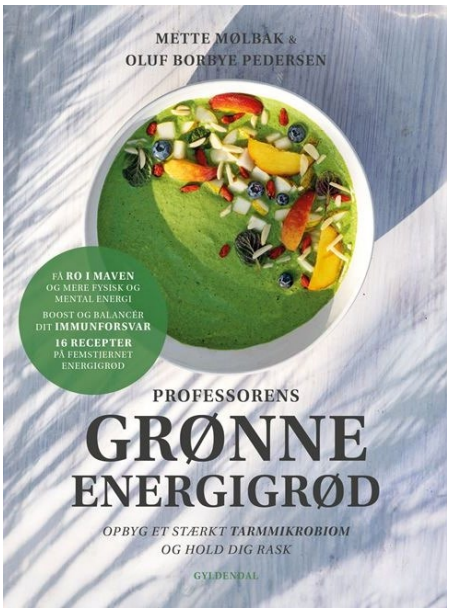
Hvis du ikke tåler eller ønsker at spise mejeriprodukter, kan du lave en skøn **VAND-KEFIR**.

Den grønne energigrød anses for at være de sundhedsfremmende tarmbakteriers **LIVRET** – se næste side.

Opskrift på den klassiske grønne energigrød

Ingredienser til 2 personer:

- ½ avocado
- 4 håndfulde frisk spinat
- 3-4 buketter kål, f.eks. broccoli, grønkål eller hvidkål
- Frisk ingefær og gurkemeje
- 1 håndfuld persille
- 1-2 spsk. tørret dansk tang eller nori tang
- 2 gulerødder
- 2 tomater
- ½ æble
- 5-10 røde vindruer
- Lidt mynte, frisk eller tørret
- 1 tyk skive økocitron med skal
- 5 valnødder
- Vand eller urtete til justering af konsistensen
- Topping: friske bær som jordbær, blåbær eller brombær



Praktiske fif:

Forbered ingredienserne aftenen før:
Forbered alle ingredienser til en portion aftenen før og stil det i køleskabet, så du har en hurtig morgenmad klar næste dag.

Lav evt. en stor portion til hele ugen:
Frys den i dagsportioner. Lad dagsportionen tø op i køleskabet natten over.

Tilsæt dine yndlingstoppings:
Gør grøden mere spændende med friske bær, nødder eller honning for ekstra smag og tekstur.

En kraftig blender gør underværker.

Find alternative opskrifter, flere fif og meget mere om videnskaben bag i Oluf Borbye Pedersens bog 'Professorens grønne energigrød', som han i 2024 har skrevet sammen med Mette Mølbak.

Find hjælp og vejledning hos andre grød-entusiaster i Facebook-gruppen 'Professorens grønne grød'.

Er du presset på tid, så find nemme løsninger hos f.eks. Greenwitch, Årstiderne og SkagenFood.