

# Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

## 10 tips til bedre fordøyelse

Joakim Staalstrøm · Friday, August 22nd, 2014

Det finnes dager da magen gjør opprør. Det som kan være lett å glemme der man forlater toalettet med uforrettet sak, er at situasjonen er selvpåført. Kvaliteten på fordøyelsen er som regel et direkte resultat av maten du spiser og livsstilen du fører.

**Kristine Møller, klinisk ernæringsfysiolog ved Lovisenberg Diakonale Sykehus gir deg 10 tips:**

### 1. Få i deg fiber.

Det finnes to fibertyper: Fiber som er løselig i vann, og fiber som ikke er løselig i vann. Fibertypene virker på forskjellig vis i fordøyelsessystemet vårt, men det er viktig å få i seg begge typene. Løselig fiber oppløses i vann, og kan bidra til å forhindre at bæsjen blir for vassen. "Gode kilder til uløselige fiber inneholder hvetekli, grønnsaker, og hele korn. Løselig fiber får du fra havrekli, nøtter, frø, og belgfrukter," sier Kristine Møller. Seks svsker to ganger om dagen gir god effekt mot hard mage. Et annet tips er å ta en spiseskje linfrø og legge det i bløt i yoghurt, melk eller vann over natten og ha det sammen med frokosten din. Produktet [Vi-Siblin](#) kan også benyttes. Det er fiber som [kan tilsettes i nærmest all mat](#). Da kan man effektivt få i seg mer fiber daglig og motvirke hard mage.

### 2. Begrens matvarer med mye fett.

"Fet mat har en tendens til å bremse ned i fordøyelsesprosessen, noe som gjør deg mer utsatt for forstoppelse,"



Kristine Møller, klinisk ernæringsfysiolog

sier Møller. Men siden det er viktig å ha fett i kosten bør den kombineres med fiberrike matvarer som hjelper på fordøyelsen.

### 3. **Velg magert kjøtt.**

Protein er en viktig del av en sunn diett, men fete kjøttstykker kan føre til ubehagelig fordøyelse. Når du spiser kjøtt, velg magert, for eksempel svinekam og kylling.

### 4. **Innlem probiotika i kostholdet ditt.**

Probiotika er de sunne bakteriene som er naturlig tilstede i fordøyelseskanalen. Møller anbefaler at man spiser gode kilder til probiotika på daglig basis, som for eksempel lettyoghurt eller kefir. "Probiotika bidrar til å holde kroppen sunn ved å bekjempe virkningene av et dårlig kosthold, antibiotika, og stress," sier Møller.

### 5. **Spis regelmessig.**

Ifølge Møller kan inntak av måltider og mellommåltider bidra til å holde fordøyelsessystemet i toppform. Om det lar seg gjøre, innta frokost, lunsj, middag og mellommåltider til samme tid hver dag.

### 6. **Hold deg hydrert.**

Å drikke mye vann er bra for fordøyelsen. Ifølge Møller hjelper vann i fordøyelsessystemet til med å løse opp fett og løselig fiber slik at disse stoffene passerer lettere.

### 7. **Dropp dine dårlige vaner.**

Røyking og overdrevent inntak av koffein og alkohol kan forstyrre fordøyelsessystemet, og føre til problemer som magesår og halsbrann.

### 8. **Tren regelmessig.**

"Regelmessig mosjon bidrar til at maten beveger seg gjennom fordøyelsessystemet, og hindrer dermed forstoppelse", sier Møller. Trening kan også bidra til å opprettholde en sunn vekt, noe som er bra for fordøyelsen. Gjør det til en vane å mosjonere et bestemt antall ganger i løpet av uken.

### 9. **Håndter stress.**

For mye stress eller angst kan føre til at fordøyelsessystemet forstyrres. Møller anbefaler at man finner stressreducerende aktiviteter som man sysler med jevnlig.

10. Hvis ingen av disse tipsene gjør underverker med magen, sjekk om legen eller apotekeren kan sette deg på sporet av løsningen.

Les mer:

[Vondt i magen, men når bør du oppsøke lege?](#)

This entry was posted on Friday, August 22nd, 2014 at 11:45 am and is filed under [Forebygge](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.