

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Mageproblemer og fordøyelsesenzymmer

anders · Monday, August 20th, 2018

Elin ble kvitt mageplager og gikk ned 20 kg.

Med grundig omlegging av kostholdet ble Elin Falkenhall kvitt både mageplager og rundt 20 kilo overvekt. Fordøyelsesenzymmer som kosttilskudd er til stor hjelp for henne.

Det er flere år siden Elin, som er mer enn middels opptatt av helse, fikk mistanke om at kroppen hennes ikke produserte tilstrekkelig av de enzymene som bidrar til å fordøye maten på en ordentlig måte. I flere år led hun av det legene gjerne kaller irritabel tarm. Hun kjente seg oppblåst, løs mage skiftet til hard uten at hun ante hvorfor, og innimellom hadde hun betydelige smerter. De mange legebesøkene medførte at det ble tatt ulike tester, men hun fikk aldri noen diagnose. Derfor kvalifiserte hun heller ikke til å få resept på fordøyelsesenzymmer som tilskudd. Frem til 2011 var disse reseptbelagt, og forbeholdt pasienter med påvist svikt i bukspyttkjertelen.

Som så mange med tilsvarende erfaringer skjønnte Elin at hun måtte ta «skjeen i egen hånd». Hun leste masse om kosthold og fysiologi. Utfra nyvunnet kunnskap gjorde hun målbevisste endringer i eget kosthold.

Kokkekjæreste

For seks år siden skjedde det som forstyrret Elins strenge kostholdregime: Hun traff spanske Alex, som hadde tatt kokkeutdannelse i Paris og nå jobbet som kokk i Oslo. Han både inviterte henne ut på restaurant og hjem til seg selv. Hun ble servert de deiligste retter. Da var det ikke enkelt å være striks i matveien. Som hun litt frydefullt minnes: – Jeg hadde jo lyst til å bli kjent med ham. Det passet dårlig å pirke i maten og opplyse om at jeg verken tålte det ene eller det andre.

Elin fant en løsning i helsekostbutikken hvor hun selv arbeider. Riktignok har hun en bachelorgrad i byutvikling fra Universitetet i Tromsø, men bijobben som bidro til å finansiere studiene, er blitt arbeidet hun brenner for. Da Elin møtte kjæresten Alex, var fordøyelsesenzymmer i salg både i helsekost og på apotek. – Jeg vil nesten si at tilskuddet reddet både magen og kjærligheten, sier Elin spøkefullt. – Der og da var det viktig å kunne nyte og sette pris på oppvarningen jeg fikk. Etter tre års samboerskap er hverdagskostholdet til Elin og Alex tilpasset det hun tåler å spise, og som også han opplever at gir ham mer energi. Elin mener boksen med fordøyelsesenzymmer gir henne en frihet som hun tidligere ikke hadde. Hun setter pris på av og til å kunne spise en

croissant eller smørbrød når hun er på kafé. Og hun trenger ikke lenger ta med egen mat eller takke nei til det hun normalt ikke tåler, når hun er invitert som gjest. – Ikke minst er det deilig å ha et slakkere forhold til hva jeg kan spise når vi er på ferie.

Test hos fastlegen

Fordøyelsesenzymmer er ifølge lege Berit Nordstrand gode hjelpere som ikke så mange kjenner til. At en betydelig del av befolkningen har for lite fordøyelsesenzymmer, og derav magetrøbbel, har ifølge Nordstrand flere forklaringer. Den første er den enkleste av dem alle, nemlig at kroppen med årene selv produserer mindre av det meste, inkludert fordøyelses- enzymer.

Selv om det beste bidraget til bedret fordøyelse og mer rikholdig enzymvirksomhet er å sikre seg mer rå og levende mat, har lege Berit Nordstrand i prinsippet ikke motforestillinger til å få litt drahjelp fra fordøyelsesenzymmer som kosttilskudd. Hun forklarer: – Du kan få testet om du har nok fordøyelsesenzymmer hos fastlegen ved å ta en avføringsprøve som heter elastase 1. Elastase 1 er en av flere proteaser som lages i bukspyttkjertelen, og prøven anses som en god markør på bukspyttkjertelens funksjon. Har du ofte problemer med oppblåsthet og løs mage, er det en fornuftig prøve å få tatt. Viser det seg at du har mangel på fordøyelsesenzymmer, kan du ta tilskudd. Disse finnes reseptfritt både på apotek og i helsekost.

Fakta om fordøyelse.

Fordøyelsesenzymmer produseres først og fremst i bukspyttkjertelen. Uten fordøyelsesenzymmer kan ikke kroppen absorbere og bryte ned næringsstoffer fra maten og levere næring til hele kroppen. Symptomer på mangel av fordøyelsesenzymmer er blant annet matintoleranse, allergi, tretthet, luft i magen og generelt dårlig fordøyelse. Fordøyelsesenzymmer er å få kjøpt som kosttilskudd på apotek og i helsekostforretninger.

Denne artikkelen er et utdrag fra en artikkel publisert i Magasinet Allers 29/2018. Gjengitt etter tillatelse fra Allers som er redaksjonelt ansvarlig for innholdet. [Les den i sin helhet her.](#)

Hvordan er din fordøyelse? Kan mageproblemene skyldes enzymmangel?

Ta fordøyelsestesten her.

This entry was posted on Monday, August 20th, 2018 at 12:22 pm and is filed under [Forebygge, Løs mage](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.

