

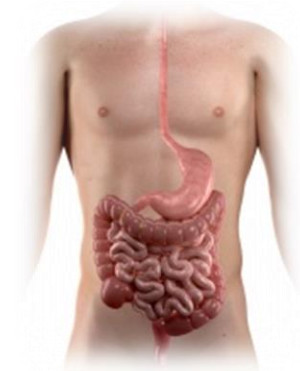
# Kostens påvirkning på fordøjelsen

Fordøjelsen starter allerede i din mund og går videre gennem mave – tyndtarm – tyktarm.

([link med video på sundhed.dk - fordøjelsen.](#))

Undervejs bliver maden bearbejdet og nedbrudt, for at kroppen kan optage den næring, den har brug for.

Fordøjelsen er afhængig af, at afføringen har en passende konsistens, så afføringen kan passere og komme ud, når du går på toilettet. Fiberholdig og grov kost er med til at sikre, at tarmen ikke går i stå.



## Fart på fordøjelsen

- Rigelig væskeindtag, også til måltiderne
- Øge indtagelsen af fiberrigt brød
- Rå grøntsager
- Grove grøntsager, kål, gulerødder, broccoli, porrer
- Frisk frugt, blommer, jordbær, pærer
- Svesker og tørret frugt



Spisemønstre og døgnrytme er også med til at påvirke din fordøjelse. Det påvirker også din risiko for forstoppelse. Det er vigtigt, at du holder gang i maven. Dvs. at du spiser mere end et måltid om dagen, spiser regelmæssigt og i mindre portioner, så tarmens bakterier kan følge med i omsætningen af maden. Dit immunforsvar påvirkes af din fordøjelse.

## Bremser fordøjelsen

- Begrænset indtag af fiber og kernerigt brød
- Kogte grøntsager
- Kartoffelmos
- Ris
- Pasta
- Bananer
- A38 og andre syrnede mejeriprodukter

### Husk

Ikke to maver er ens. Mærk efter hvad din krop fortæller dig.

**Kirstine Hardam A/S**

Fabersvej 15, 7500 Holstebro

Tlf.: 97 42 32 33 · Mail: [post@hardam.dk](mailto:post@hardam.dk) · Web-shop: [www.hardam-shop.dk](http://www.hardam-shop.dk)