



Bakterier i maven



Der findes både gode og dårlige bakterier. De gode bakterier er at finde i tarmsystemet og dem, skal du passe godt på og samarbejde med. De gode bakterier er nemlig med til at sørge for, at du har et sundt og effektivt immunforsvar.

Ca. 1,5 kg af din kropsvægt bør være naturlige bakterier. Det kan lyde underligt, at du skal have så mange bakterier i maven og i tarmen, men faktum er, at du har brug for gode sunde bakterier til at kunne optage madens vigtige næringsstoffer og for at holde din krop sund og fri for angreb fra de dårlige bakterier.

Er din kost ensformig med for meget sukker, animalsk fedt og uden fibre vil mængden af gode sunde mavebakterier mindskes – og dit immunforsvar vil svækkes.

Et højt indtag af grøntsager og et lavt indtag af sukker og animalsk fedt vil give dig flere og sundere tarmbakterier.