



# ProViva®

## ProVivas Magskola

### Avsnitt 1

#### **Sagan om smörgåsen (vad händer när vi äter?)**

När vi äter en smörgås bearbetas den först i vår munhåla både mekaniskt med hjälp av att vi tuggar men också med hjälp av enzymer som bryter ner framför allt kolhydraterna i smörgåsen vi just ätit. Därefter sväljer vi innehållet som passerar den ca 30 cm långa matstrupen och hamnar i magsäcken. I magsäcken blandas och finfördelas maten ytterligare med hjälp av saltsyra som bildas i magen. Den sura miljön i magsäcken har ett pH på två vilket gör att en hel del bakterier, ofarliga som skadliga, dör av det sura maginnehållet. I magsäcken bearbetas maten ytterligare till en lös massa och även här finns enzymer som bryter ner vår mat, framför allt proteinerna som vi fått i oss.

Därefter förs innehållet vidare ner till tolvfingertarmen som är den översta delen av tunntarmen. Hela tunntarmen är cirka sju meter lång hos en vuxen människa och består av en mängd olika veck och utskott, så kallade mikrovilli, vilket betyder att om vi skulle platta ut hela vår tunntarm så att den blev helt slät skulle den täcka en yta på cirka 140 kvadratmeter. I tolvfingertarmen och tunntarmen fortsätter matens nedbrytning till minsta beståndsdelar så att tarmen kan absorbera näringen och föra ut kolhydrater, proteiner, fett, vitaminer och mineraler ut i blodet som i sin tur transporterar ut näringen ut i kroppen.

Nästa anhalt innan innehållet förs ut ur kroppen är tjocktarmen. Här absorberas en del som inte har absorberat av tunntarmen vilket är framför allt vätska och några få andra näringsämnen såsom natrium och kalium. När innehållet passerat tjocktarmen så lämnar den kroppen via ändtarmen. Vid normala förhållanden tar denna resa för smörgåsen från det att den stoppas i munnen till det att den kommer ut igen ungefär ett dygn.

#### **Visste du att...**

Hela vår tarmyta är stor som en tennisplan om vi rätar ut den

När vi föds är alla människor helt fria från bakterier i mag-tarmkanalen. Kort efter födseln kommer bakterier att etablera och föröka sig från munhålan ner till våra tarmar. Munnen, magsäcken och tarmarna kommer under resten av vårt liv att innehålla en enorm mängd olika mikroorganismer, framför allt bakterier. De allra flesta av dessa är helt harmlösa och en del av den är till och med riktigt bra för oss eftersom de anses kunna utgöra ett skydd mot infektioner i magen. Ett gemensamt namn för alla mikroorganismer som vi har i vår tarmkanal är tarmflora.

I följande avsnitt av Magskolan kommer lite information om olika besvär som kan drabba oss i mag-tarmkanalen. Är du orolig för din hälsa bör du alltid kontakta läkare!

Nya avsnitt av ProVivas Magskola publiceras i början av varje månad.