

## Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

### **En god mavefornemmelse – hvordan sikrer vi os en velfungerende tarmfunktion.**

Vores tarmsystem er afgørende for vores liv og velvære. Men dets funktioner er helst ikke noget man taler om på trods af at rigtig mange af os dør med maveproblemer som irritabel tarm og forstoppelse. De seneste år har forskningen dog i stigende grad understreget vigtigheden af en sund og velfungerende tarm, og emnet er med tiden blevet mindre tabubelagt. Tarmfunktionen kan ændre sig med alderen grundet nedsat fysisk aktivitet, ændring pga alderen i sig selv og forskellige former for medicin fx kalktilskud kan hos nogle udfordre en i forvejen følsom tarm.

I vores tarmsystem lever der omkring 1,5 kg bakterier. Bakterierne lever i et tæt fællesskab med os, og ved at sikre bakterierne et gunstigt og næringsrigt miljø, udfører bakterierne til gengæld en række livsvigtige funktioner, som vi ellers ikke selv kan udføre. De hjælper os fx med at nedbryde og optage næringsstoffer, bidrager til dannelse af visse vitaminer og hormoner. Hvis du passer godt på dit tarmsystem, kan du bl.a. opbygge et bedre immunforsvar, forebygge kræftsygdomme og endelig sikre en god og velfungerende fordøjelse og dermed mindske fx forstoppelse og vekslende afføringsmønstre. Her kan den rigtige ernæring spille en afgørende rolle.

I foredraget vil der også være en gennemgang af de nye kostråd, dets betydning for tarmfunktion og sundhed generelt.

Ved foredraget kan du blive klogere på ernæringens betydning for tarmens funktion, og få inspiration til en bedre hverdag med ro i maven. Foredraget bliver holdt i en munter tone uden løftede pegefingre og der bliver givet konkrete og brugbare råd.

#### Om Mette Borre

Mette er specialist i ernæringens betydning for tarmsystemet. Mette er klinisk diætist på Aarhus Universitetshospital på en afdeling der beskæftiger sig med sygdomme i mavetarm-kanalen. Igennem sine aktive år indenfor feltet har hun bl.a. været forfatter og medforfatter til en række lærebøger og har sammen med læger udarbejdet danske guidelines og artikler til behandling af forstoppelse og irritabel tyktarm. Mette er også medforfatter til bogen "Rigtig god fordøjelse" og de meget populære bøger om "Low FODMAP Diet - giver ro i maven samt bogen "Toptrimmede tarm". Foruden dette er hun også aktiv underviser for patienter og fagfolk og er ligeledes ofte at finde på TV, i blade og magasiner med gode råd til et udfordret mavetarmsystem.

**Særpris for Ældre Sagen:**

**3500 kr for 2 x 45 minutter samt dækning af togbillet fra Aarhus til undervisningssted.**

**Mette Borre, telefon 24625453 eller mail [kontakt@diaetist-metteborre.dk](mailto:kontakt@diaetist-metteborre.dk)**

Se mere om Mette Borre på <http://www.diaetist-metteborre.dk/>

