

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet. Jeg heter Annette, og i dag skal vi snakke om hvordan maten vi spiser påvirker hormonen vores, tar en bakterie nåres og ikke minns hvordan det påvirker helsevores, og vi er så heldig at vi har fått en spesialist på feltet som gjest, og hun heiter Marit Kolby Sinekker og er næringsbiolog.

Og i denne episoden kommer vi til å gå inn på hva er det egentlig som gjør at ultraprocessert mat er så dårlig for oss, og hva er forskjellen på ultraprocessert mat mot prosessert mat, for der er det en ganske viktig og stor forskjell.

Og hvordan hjelper periodisk fasting på utholdelige sykdommer, og hvordan skal man få praktisert det?

Periodisk fasting, vi har jo så hektisk, og jeg kjenner hvertfall selve, jeg har to barn, jeg har flere jobber,

jeg har egentlig ikke tid til å praktisere noe mer enn det jeg gjør, men det jeg fant ut at etter jeg startet med periodisk fasting som jeg gjør et par ganger i uka er at man faktisk får mer tid, så det kommer vi å ta snakke om.

Og til sitt så får vi hør Marit sine beste tips for gode helse. Så da setter vi bare over, håper du liker det.

Ja, i dag er vi så heldig å ha ro Marit kolde i sinekker. Som gjest, Marit er utdannet i matvittenskap og ernæringsbiologi.

Hå jobber som høyskolelektor og undervis blandt annet ernæring og med sin studenter. Hå er et stort engasjement rundt tema mat, kosttål og ernæring, og skal vi uttalle artikler og kronikker i ulike viser og tidskrifter som blandt annet legeföreningen sitt tidskrift.

Marit er en ivrige for midler av matglede og kunnskap og mat og ernæring, og er opptatt av det helhetlige perspektive på mat der helse, matproduksjon og bærekraft alle spiller en viktig rolle.

Tusen takk for at du ville gjeste podcasten våre, Marit.

Tusen takk for at jeg fikk komme. Det er veldig gøy.

Veldig hyggelig å ha deg her. Ja, hva valg så gjord du ble så interessert i mat og ernæring?

Ja, mat har jeg nok alltid vært interessert i. Jeg har alltid vært veldig glad i mat, så priser på god mat, og jeg alltid likte å lage mat, for jeg var liten, og så har jeg nok hatt mest fokus på den kulinariske biten på en måte når jeg var yngre.

Men litt mens jeg var ung voksen, så begynte jeg å reagere på mat.

Og da var da jeg begynte å bli interessert i koblingen mat-helse, fordi jeg er oppdaget selv på egen kropp.

Hvor stor betydning det har, hva vi spiser, og hvor mye det kan påvirke helsa vår.

Så det var det som triggte den interessen, så da begynte jeg å lete litt rundt om hvordan jeg kunne lære med deg, så startet jeg på min utdanning i mat og ernæring.

Og det er jo et spennende felt som er i en rivene utvikling.

Ja, og det har du helt rett i. Det er jo en rivenes utvikling. Det kommer jo artikler og nye forskningsrapporter ukentlig og mye daglig.

Så dette er jo et felt som virkelig er i vekst, for man ser at det påvirker oss i så stor grad.

Og så har jo ernæringsfaget tradisjonelt vært veldig fokusert på næringsstoffer.

Det var det som var fokus i mange år, og det var jo på en måte det som var ernæringsvitenskapens

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

start også.

Men nå har det blitt så veldig mye, eller mange flere, felter som sammen utgjør ernæringsvitenskapen.

Vi har på en måte kommet det på så mange andre fag felter også, ikke sant?

Så vi har mer kunnskap om genetikken, om genregulering.

Dette med tarmflora har jo vært et hele ernæringsvitenskapen rundt med nyei.

Og så er det dette med døgnrytmer og metabolisme, hvordan dette påvirker seg av døgnrytmer, for eksempel.

Og så er det dette med prosesseringskrad på mat som vi skal snakke om.

Og så er så mange felter nå som er koblet sammen, og som gjør at vi hvert forstår mer om hvordan maten påvirker oss,

men også at det kommer så mange flere spørsmål, som vi trenger å besvare.

Så det blir både veldig kompleks, men det gir oss også noen ledetrør på hvor vi skal den.

Ja, og det er interessant, for at maten vi spiser, det er jo ikke bare proteiner og karbohydrater, og se på det sånn.

Man må jo se på hva gjør det med oss, hvordan påvirker det tarmfloraen, hvordan påvirker det hele oss.

Og man kan jo bli forvirret da, fordi det som også kommer med at det som ikke forskninger er å det kommer også veldig mange råd.

Men du har jo satt der skikkelig godt inne det her, og hva er det du tenker er sunnmat, og hva skal vi egentlig spise?

Ja, ikke sant, det er godt spørsmål, hva er sunnmat?

Og som jeg nevnte så, så har vi hatt veldig fokus på dette med næringstoffer før, næringstoffer og energier eller kalorier da.

Og så før så tenkte vi liksom at sunnmat, ja, det må være en riktig kombinasjon av næringstoffer og kalorier.

Mest mulig næringstoffer på minst mulig kalorier har på en måte egentlig vært budskapet da.

Den tenker jeg er veldig utdatert, den tilnærningen.

Og den nye tilnærningen, hva som er sunnmat, det må jo være noe som oppret holder normalt tilstand i et menneske, for å si det litt enkelt.

Godt sagt.

Ja, ikke sant, fordi at vi må tenke sånn at default må jo være helse, vi er jo født med en evne til å være sund og friske hvis vi da får det, den påvirkningen vi trenger.

For å holde oss an, det er ikke sånn at vi er født med en slags, det finnes jo selvfølgelig, genetiske feil som gjør at sykdom oppstår, men hvis han i fravara det da,

så må man anta at vi er født med en evne til å bevare helsen vår, hvis vi får det vi trenger, hvis vi får den mat vi trenger, den søn vi trenger, de sosiale relasjonene vi trenger, det er ikke for mye stres bevegelser, alle disse tingene der, så er vi født med en evne til å holde oss friske.

Ja.

Så da vil jo da sunn mat være det som bidrar på matfronten, ikke sant, med det.

Og da trenger vi mat av høy kvalitet, og da i stedet for å lete til disse kombinasjoner og næringsstoffer, så må vi lete etter mat hvor kvaliteten er bevart.

Så når du spør hva er det vi faktisk skal spise, jo da skal vi spise mat av høy kvalitet, og hva er det

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

som er høy kvalitet, jo, det er jo da,

det er råvarerne som har kvaliteten bevart, så det vi skal spise, det er råvarer og først tilbrette måltider av råvarer.

For så enkelt er det, og så vanskelig håp å si.

Ja, for råvarer, det er grønnsaken, fisken, altså denne ikke-proseserte maten, det er det du mener da.

Ja, minst mulig prosesert, mest mulig, minst mulig proseserte maten, og råvaren er jo sånn som vi høyster det med naturen,

det er egge, og det er kjøttet, og det er fisken i sin rene form.

Det betyr ikke at vi ikke skal gjøre noen ting med maten vår, at vi skal spise det rått, for eksempel det er ikke det vi mener,

men at vi må se etter mat hvor råvarens kvalitet er bevart i det vi faktisk spiser.

Så derfor skal vi spise råvarer basert mat, og så skal vi ikke spise den ultraproseserte maten, som vi nok skal snakke litt mer om.

Og det er så delig, fordi at det du sier her, er jo støtte av uttallige studier nu, og mye god forskning.

Det at man skal spise råvarer, grønt og frukt og ren mat, og prøve å unngå prosesert mat.

Men da må vi vite, hva er egentlig prosesert mat, og hva er forskjell på ultraprosesert mot prosesert?

Ja, og det er et viktig å pointere den forskjellen der, fordi at det å prosesere i seg selv er ikke noe galt med.

Selve definisjonen på prosesering innebærer også helt enkle ting, som å skrelle en gullerott eller fryse maten, for eksempel.

Også helt enkle proseser som en pastorisering av melk. Det er ikke det vi problematiserer her.

Og heller ikke det å lage produkter som er varme behandlet, for at de skal holde seg bedre av hermetisering, og sånn.

Det vi kaller prosesert mat, det er ikke et problem.

Veldig mange av de type prosesene bruker vi for å fremstille god, hållbar, trygg mat.

Heldig spørsmålet er jo hva forskjellen på prosesert mat og ultraprosesert mat.

Og der er det, det kunne vi snakket veldig lengere om, men det får prøve å holde det sånn lite grannet kort.

Det som er greia er at den ultraproseserte maten, den hensikten med den ekstra proseseringen som er gjort der,

er ikke å gjøre maten trygg.

For eksempel, den hensikten er å fremstille matvarer som blir oppfattet som så gode at vi egentlig får lyst til å spise mer enn den nødvendige av dem, for eksempel.

Det kan også være, hensikten kan også være å øke profit, så mye som mulig.

Ja, og hållbar heita, for eksempel, at det skal.

Ja, det kan også være å fremstille matvarer som er ekstremt hållbare da.

Men det er et helt annet nivå av prosesering, hvor det da inngår ofte veldig mange forskjellige ingredienser,

og veldig mange forskjellige typer fysisk, kjemiske proseser som man typisk ikke kan gjøre et vanlig kjøkken.

Så vi problematiserer ikke vanlig matvarer lagning, altså sånn kokengstegg.

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

Det er ikke det som er greia her, vi er der på et helt annet nivå av prosesering.

Og dette med forskjellen på prosesering og ultraprosesering, det er jo beskrevet i det som er noe av klassifikasjonen.

Så dette her er jo godt definert, men det er jo et rammeverk som man kan bruke til å bedømme maten og si om den har redan en eller andre kategorien.

Og det som er interessant i denne forbindelsen her, er at når man da studerer effekten av disse forskjellige gruppene med mat,

så ser man at den ultraproseserte maten, den skiller seg ut, altså de som spiser mye av den ultraproseserte maten,

de har høyere risiko for veldig mange forskjellige typer helseproblemer,

som egentlig alle disse helseproblemene som utgjør sykdomsbyrden i samfunnet vårt,

som er de store som kreft hjerte og kare sykdom, diabetes type 2, FEDME,

men også mange andre typer lidelser og tilstander, for eksempel så er det flere studer som har vist en sammenheng med depression og høyt intake av ultraprosesert mat.

Så hva er egentlig ultraprosesert mat hvis man skal gå i butikken da?

Vil en mellombar klasefiser som ultraprosesert?

Ja, de fleste vil det, altså det går an å lage en mellombar som er en sånn type frukt nøtebar som er prosessert,

hvis du bare bruker frukt og nøte, for eksempel, men de fleste vil være ultraprosesert og innholde ganske flere ingredienser, blant annet veldig mye sukker.

Så, men det som kjennetegner disse ultraproseserte matvarerne, de består i liten grad av råvarer.

De består ofte av det vi kaller ingredienser, altså ofte så er det da sukker, mel, stivelse, vegta, byggelskoldig og slik ting som er de første ingrediensene i dag.

De inneholder ofte mye sånn type ingredienser som man ikke finner på vanlige kjøkker,

og så type sånn protein isolater som det kan være kasein, myse, slik at man ikke egentlig helt har i eget kjøkjenskap,

og forskjellige sånnne sukkerderivater som vi kaller dem, eller forskjellige typer ingredienser som i praksis er sukker,

men som ikke kalles sukker, ikke sant? Det kan være, for eksempel, lactose, det kan være høy fruktose, syrrup, det kan være fruktlyuskoncentrat,

det kan være dekstroser, det er mange forskjellige sånnne stoffer som i praksis er sukker, men som ikke står listet som sukker,

og så inneholder de mye tilsetningstoffer, og da er en type som ikke må være der, men som er derfor å gjøre produkter mer tiltallende,

for å fixe på teksturen, for å fixe på fargen, for å bedre smaken og gjøre dem veldig attraktive,

og så er det også et annet kjennetein, og det er at de er ofte veldig fint og attraktivt pakket inn, og så er de aggressivt markedsført,

så det er noen av de kjenneteinen ved den ultraproduksaserte maten, og dette ultraproduksasering handler utløkten om industrieprodukter.

Ja, for vi hadde en tidligere episode der vi gikk inn på hvordan man skal spise når man er for eksempel småbarnets foreldre og har dårlig tid,

og da ga jeg tipset til å se på pakkningen om hvor mange ingredienser det er i den, for sånn som fiskekake som veldig mange spiser inkluderte meg selv,

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

det kan jo være en helt grei prosessering av maten, hva du tenker?

Ja, det er jo vanligvis å funke av den rettesnoren fint, ikke sant? Hvis det er veldig mange ingredienser, så er det større sjanse for at det er ultraproduksasert.

Skrekke eksempel er jo sånn at man kan finne kjøttkaker i Brunsaus med 65 ingredienser, det er kanskje det verste jeg har vært bort i.

Og som du nevner fiskekaker med for eksempel 80 prosent eller mer, fiske er jo veldig bra mat, og det er ikke sånn at vi ikke skal spise industriprodukter.

Så det fungerer vanligvis, men så kan man også tenke seg at det er noen som har lagt det veldig bra indiskurri, for eksempel med 15 forskjellige krydderis,

så da kommer det fortellig mange ingredienser på, så da må man også se litt på, er det ingredienser som jeg skjønner hva er?

Og vil jeg bruke dette selv når jeg lager det mat? Det er kanskje en annen god rettesnore da.

Ja, nettopp, at man kjenner det igjen. Jeg har hørt det en gang, og det synes jeg er litt morsom å tenke på det.

Hvis ingrediensene sånn ikke er i bestemordet ditt sittskap, så er det kanskje ikke noe du skal heller ha i magen.

Jo, ikke sånn. Det er litt i tråd med det Michael Pollen har skrevet, han er jo en sjovlig viss som har skrevet mye om det som er med kvalitet på mat,

og så videre, han har lagt denne boken som kalles for Food Rules, og der er det listet opp, jeg tror det er i 64 eller 68, eller et eller annet sånt enkle regler da,

om hvordan man kan orientere seg etter hva som er mat og bra kvalitet.

Men jeg synes det var veldig interessant å høre, jeg har hørt en podcast med deg tidligere,

der du snakker om prosessert mat, og hvordan det påvirker sult og nettets følelsen. Kan ikke du gå inn på det?

Ja, det har vi jo noen resultater fra en veldig interessant studie som blir gjort på dette her med ultra prosessert mat,

og dette her kommer jo da fra en amerikansk studie, utført ved det amerikanske

Folkehjelseinstitute,

og det de ønsker å undersøke i denne studien her er hva som skjer hvis vi setter mennesker på et nesten rent ultra prosessert kostål,

eller et kostål som da er det de kalte uprosesert som ikke noen holder noe ultra prosessert mat, men som inneholder mest råvarer og først tilbettemåltider.

Litt grannet prosessert mat, så det var det de gjorde da, har de folk innenspæret i egne forskningsfaciliteter,

og så bor de der en hel måned da, og så delte de deltagene i to gruppe og lå dem spise hvert sitt kostål.

Så den ene gruppen begynte på ultra prosessert kostål, det var ca. 84 prosent ultra prosessert mat, men sånn andre gruppen begynte da på uprosesert.

Og etter 14 dager så bytter de, så det er en sånn overkystningsstudie, og det er veldig smart for dette da kan man lukke ut alle sånn egenetiske forskjeller og forskjellige preferanser og så videre, og så får man på en måte hvert deltaker for hvert sin egen kontroll i denne studien.

Nødt opp.

Og det de så da i denne studien var at når de spiste ultra prosessert mat, så spiste deltakerne ca.

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

500 kg kalorier mer om dagen i gjennomsnitt.

Og det er en veldig stor mengdemat, altså for et ikke veldig stort menneske, så er det om 13-14 deler energibehovet.

Så det er vesentlig, det er en veldig mye større effekt enn man har sett i noen andre sånne type studier før.

Og så så man det at når de da spiste dette uprosesert kostål som det kaltet der, så gikk deltagene, så spiste de til svarne mindre, og så gikk de da opp nesten 1 kg i vekt på disse 14 dagene på ultra prosessert mat,

og så gikk de ned 1 kg på den uproseserte maten, og de hadde ingen restriksjoner på matintak.

Instruksjonen var bare spiss og mye du vil spiss til du er medt og fornøyd.

Og det som også var veldig interessant med denne studien var at energiene hold i maten de ble presentert for var likt mellom kostålene,

og det var likt innhold av fett og proteiner og carbudrater og salt og fiber,

og det er jo vanligst disse faktorerne vi har forklart matens helse ut fra før,

og jeg liker vel så ser man disse store forskjellene.

Og han som var ansvarlig for studien, som heter Kevin Hall, han ble veldig overrasket selv fordi at han var sikker på at man ikke ville finne noen forskjell,

fordi at nettopp disse faktorerne var like, og han sa at dette er jo da den første studien som viser at det er noe annet,

med disse ultraproceserte matvarene.

Og noe annet er det vi er jo ikke ferdig med å finne ut av, men det kommer jo noen interessante resultater fra denne studien,

blant annet på dette med sult og mthet som du nevnte, og det man så var at når de spiste uprocessert mat,

så skilte de ut mindre sulturmon.

Og så skilte de ut litt mer av et mthetsurmon som skilles ut i tarmen som respons på at maten kommer inn i tarmen,

og dette her er jo signaler som styrer oss i forbindelse med maten takkevert.

Det styrer oss i forhold til når vi setter igang og spiser, når vi avslutter og spiser et måltid.

Og så var det også et annet resultat som jeg synes personlig var veldig interessant,

og det var at når deltakerne gikk på det uprocesserte kostholdet, så gikk det av betennelse som har kjøret ned ganske mye på bare 14 dager.

Og vi vet jo at betennelse eller informasjoner, det er jo en fellesnævner ved egentlig alle disse icke-smitt som er sykdomene,

som utgjør den store sykdomsbyrden i samfunnet vårt, vi vet at det er en del av det kliniske bilde.

Så dette er veldig interessante resultater.

Og det som er bra er at dette var jo da en studie av aller høyeste kvalitet,

hvor man som er egnet til å si noe om årsaksammenheng, kan man si at det var dette kostholdet som var selve årsaken.

Så, men da er klart vi trenger mer forskning på det, og vi trenger å finne ut mer av disse her biologiske mekanismerne,

hva er det som skjer i kroppen av våre når vi spiser denne maten og denne maten.

Så, men det viser da at disse antagelsene vi har gjort, at selve næringsstoffene i maten er det som er

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

viktige, det viser seg å ikke stemme.

Veldig interessant.

Ja, og det du har vært inne på, det påvirker jo også.

De har jo vist at den ultraprocesserte maten påvirker tarmfloraen din på en negativ måte, og det er jo helt i starten av den forskningen,

men det synes jeg er veldig spennende, hvis vi snakker jo ofte om tarmfloraen i vores podcast.

Har du noe å si til det?

Ja, altså det er noe jeg har forsket på selv,

fordi jeg har vært veldig fascinert av dette med de helseeffektene man ser av ultraprocessert mat, og ønsket å finne ut av hva er det som har det som foresaker dette her, hva er det som skjer når man spiser denne maten.

Og det er, som du sier, det er liksom i startgrupper, her trenges det også mer forskning, men når man setter sammen forskjellige typer kunnskap om dette, hvor vi har egentlig mest fra dyrestudier,

så ser vi at den ultraprocesserte maten påvirker tarmfloraen,

og ikke noe menneske bare tarmfloraen, men det er like å kalle for dødsfloraen,

for dette starter vi i munnen, og vi vet jo at den orale helsen, altså munnhelsen,

er også veldig viktig for helsen generelt.

Så det starter egentlig der, og så påvirker det da hva som skjer i tarmfloraen videre.

Også når vi snakker om tarmfloraen, så har vi en tendens å fokusere på tyktarmen,

men det er veldig viktig hva som skjer i munnen, og det er veldig viktig hva som skjer i tyntarmen,

og det er noe av det som jeg har sett nøyere på da, og det som ser ut som det kan skje er at

det er et par faktorer som er veldig viktig her, og det ene er at i den ultraprocesserte maten,

så mangler maten struktur, det mangler sin opprinnelige struktur, for når vi spiser mat,

så spiser vi jo egentlig celler, vi spiser jo planteseller og dyreseller,

de har en struktur intakt, hvis man tar et bit av en eple, så er det masse hele planteseller der.

Men hvis du drikker eplejus, så er det ikke noe struktur igjen,

det er alt brutt, og det samme, hvis du maler kornet til mel, for eksempel,

eller hvis du ekstraherer plantehållien ut av en eller annen korn,

så lager jeg majs-olje fra majs, for eksempel, det er ikke noe struktur igjen,

og det å sende disse næringsstoffene ned i fordøyelsessystemet vårt,

uten struktur, det påvirker tarmfloraen på en helt annen måte.

Og det som kan skje da, er at det blir først veldig veldig mye næringsstoffer frihørt veldig høyt i tyntarmen,

og tyntarmen er et sted hvor vi ikke skal ha noe særlig bakterievekst,

tyntarmen prøver selv hele tiden i fordøyelsessystemet prosessen og motvirker bakterievekst,

og så kan man påvirke de bakteriene som er der til å begynne å oppføre seg på en annen måte,

så de endrer, man kan endre både sammensetning av bakterier,

men kan også endre bakterienes adferd for å si det sånn,

og da kan de bli mer betennelsesfremmende, for eksempel.

Så det er noe av det som har betydning, en annen faktor som antageligvis er viktig,

de er å bruke noe av disse tilsetningsstoffene,

og her er det mange tilsetningsstoffer som antageligvis er helt uproblematisk,

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

så vi skal ikke svartmale dem på generelt grunnlag, men det er en del studier nå som peker på at noen spesifikke tilsetningstoffer som brukes mye i ultraprocesert mat, de kan ha en veldig negativ effekt på tarmflora, og gjennom da skapet betennelse. Og det som er viktig å ha med seg der er at disse tilsetningstoffene er ikke testet for effekten på tarmflora, før godkjenning.

Nettopp.

Dette, disse ble godkjent lenge før vi egentlig var klar over hvor potent tarmfloraene er i å påvirke vår helse.

Det var liksom ikke på raderen den gangen.

Så her er det åpenbart et kunnskapshul vi må tette, og det ser ut som de kan ha stor betydning da. Så ja.

Ja, og du snakker om det tinn-tarmet, at det ikke skal være så mange bakterier der, og hvordan det kan påvirke.

Den forskningen som skjer der er så kjempe spennende, så hvordan gjorde dere det?

Hvordan sjekker man for bakteriet i tinn-tarmen?

Er det skjønt at det er ganske vanskelig?

Ja, ikke sant.

Det er jo det som er noe av problemet, hvordan i alt verden skal man få finne ut av dette her.

Og det er jo noe av grunn til det mangelige humane studiet på dette.

For det er at man kan jo ikke gå inn og gjøre en tinn-tarm så vi oppsier, eller man kan jo selvfølgelig gjøre det, men det er jo et veldig invaderende ingrepp og det er jo å få mennesker som vil stille frivillig til slikting.

Så det er jo grunn til at vi får det vi har mest dyrdata på dette her, for da kan man jo gjøre forringsforsøk på muserottere og andre dyr, og så kan man ta ut darmen, og så kan man se på hvordan bakteriet flora, for eksempel i tinn-tarmet, har blitt påvirket.

Og det man ser er at det å spise den type mat vil kunne gi mye overvekst av, eller mer vekst av bakterier, særlig nedre del av tinn-tarmet i ilium.

Og dette finner man da også igjen i en del overvektige mennesker.

Så det ser ut som det henger ganske godt på greip.

Men det er absolutt et problem, og så er det...

Det har vi gjort noe i studiet hvor man har tatt ut prøver i forbindelse med tarmkirurgi, men der igjen blir det vanskelig,

men man har ikke mange deltakere, det er vanskelig å skaffe disse datane.

Så det er vanskelig å finne ut av hva som egentlig skjer i tinn-tarmet,

så det er en grunn til at vi kanskje ikke har så mye kunnskap om det,

og så er det jo veldig lett å finne ut hva som kommer ut bak,

og så tenker vi at vi skal lære masse om tarmet fra tykk-tarmet.

Ikke sant? Og ikke mye... Ja, så endetarmet, ikke sant?

Og det er veldig stor forskjell på hva skjer i midt i tinn-tarmet, og hva skjer i tykk-tarmet.

Og de har veldig forskjellige funksjon, ikke sant?

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

I tykk-tarmet skal vi jo holde bakterierveksen nede, fordi det vil kunne forstyrre næringsopptaket.

Vi skal først og fremst få tak i næringen, ikke sant, i tykk-tarmet.

Men i tykk-tarmet er jo laget den for å tåle bakterievekst.

Der skal vi jo virkelig la bakteriene vokse,

og hjelpe oss å hente ut energiene fra den maten vi har greit, og bryte ned.

Så de er veldig forskjellige i funksjonen,

og konstruert veldig forskjellig på grunn av det, da er det ikke sant?

Så tykk-tarmet tåler masse hjuling for å si det sånn,

mens det tåler ikke tinn-tarmet, den er veldig skjør,

og må beskyttes mot bakterievekst.

Ja, og da går vi jo inn på et litt annet tema,

men som å ha med maten våres å gjøre, hvordan vi spiser,

og det er spisefrekvens.

For det er jo et tema som du har vært veldig engasjert i,

og nå er det jo begynt å komme en god del forskning på periodisk fasting,

og det blir jo nettopp publicert en systematisk oversikt

i New England Journal of Medicine, som er et anarkent tidsskrift,

som linker periodisk fasting til forbedre metabolisme og stoffskifteregulering,

det viser at periodisk fasting senker blodsukkeret, reduser betennelse,

noe som igjen kan forbedre en rekkehjelseproblem,

og som alt fra asmatelet gikk.

Og det viser jo at periodisk fasting kan hjelpe dem til å fjerne gifte stoffskade,

selv som kan gjenreducere risikoen for kreft og forbedre hjernesfunksjon.

Denne artikkelen er jo grundig og lang, men den er absolutt verdt å les,

og det er jo enormt, det er jo helt utrolig at man kan begynne å se linket til periodisk fasting til så mange gode helsefordeler.

Kan ikke du fortelle hva er da periodisk fasting, og hvordan kan vi få det til i hvert dagen?

Ja, det er morsomt at du nevner denne artikkelen der, for jeg var så glad når den kom ut,

for det var sånn, endelig så har vi det godt oppsummert, og i et språk som går inn

hos de som trenger å forvite om det nå, veldig, veldig fascinerende tema.

Periodisk faste er ikke egentlig strengt definert, det er ikke noe sånn at det er akkurat så så langt

fasteopphold og så videre, men det er, periodisk faste handler om at man avstår fra å spise i

perioder som typisk er lenger enn bare mellomrommende mellom måltidene,

for vi har jo noe faste i løpet av døgnet, så når vi ikke spiser så faster vi jo,

og den lengste fasten vi har i vanlig daglig liv, det er nattfasten vår,

for da har vi sluttet å spise om kvelden til vi begynner å spise om morgenen igjen.

Den nattfasten er en veldig viktig period for oss, der skjer det mange viktig prosesser som er

videre til å holde oss friske, blant annet så fornyer vi tarmecellen i tarmen vår,

ikke sant, vi driver reparasjon over likehold og slikting som vi ikke gjør når vi spiser,

men vi har jo så noe opphold mellom måltider i løpet av dagen, da har vi jo kortere faste opphold.

For de som tenker at faste er litt skummelt, så må man tenke på det at vi faster alle sammen hver dag,

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

det er ikke egentlig så spesielt, men så kan man da legge til forleng av fasteperioder, hvor man lar være å spise i lenger perioder, det kan dreie sammen, for eksempel at man kanskje bare spiser et måltid i løpet av en dag, det vil falle inn under definisjonen periodisk faste, man kan ha en lenger faste perioder enn det, kanskje man faster i 24 timer, det er en form for periodisk faste.

Så det er mange forskjellige måter å gjøre det på, og det er ikke så veldig viktig akkurat om det gjøres på den ene eller andre måten. Hvis man faster noe særlig lenger enn 48 timer, det er liksom ikke det som går inn for vanlig, den måten vi snakker om periodisk faste på, da begynner vi å bevege oss over i litt sånn andre faste regimer.

Og det trenger man ikke for å få de gode helsefektene?

Nei, det ser ikke ut som om man trenger det.

Men det ser ut som om det å ha disse gode fasteperioden i hverdagen, er kanskje det viktigste, men hvis man har, altså for å opprøpe å holde normal helse, da, ikke sant, så vi snakket litt om selv, altså helsedag, helse er default, ikke sant, men har man først blitt syk, da?

Har man først fått, for eksempel, metaboliske forstyrrelser, man er overvektig, eller man har andre former for helseplager, så kan det være veldig gunstig å prøve på litt for lenge av fasteperioden.

Ja, og hvor mange timer, da?

Nei, det kan for eksempel være at man har en veldig lang nattfaste, at den går over 16-18 timer eller et eller annet sånt, sånn at det spiser vindu som man kaller det, blir veldig kort, at man bare spiser 1-2 måltider om dagen, eller at man typisk legger inn, kanskje, hele fastedager, at man har en 24 timers faste en gang i blant, for eksempel.

Det står litt i denne artikkelen her om forskjellige faste, altså varigheter på faste, også de fleste som praktiserer periodisk faste, de faster ikke da flere dager etter hverandre, de vil typisk legge inn fastedager inn imellom, og så er det ikke da noen dvendig oppskrift på akkurat hvor ofte det må være, for å kunne oppnå noe med effekter, men det man ser da er at det å øke mengden faste, særlig når kroppen ikke er frisk, det kan være veldig, veldig nyttig, og det ser ut som det er jo en slags universale metode for å gjenoprette helsen, og det er jo veldig interessant, og det er jo ikke egentlig så rart hvis man begynner å se på faste mekanismerna, det er det som skjer når vi faster, for det som skjer når vi er i paroder uten mat, så er jo at kroppen begynner å reparere seg selv, innfra, så dette her er jo rett og slett opphusing innfra,

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

og for mange så strider det litt sånn imot eller vi tenker sånn intuitivt, ja men det beste må jo være å spise mye bra mat hele tiden, og gi kroppen den trenger på en måte, men det er jo bare halve historien, og så det kroppen trenger er disse syklusne hvor man bygger mellom faste og føde, man trenger både pausene og den bra maten i like stor grad, og får man ikke pausene fra maten, så hjelper det ikke om maten er sunt, hvis vi spiser hele tiden så hjelper det ikke om det går oppe og guller uten å nøtte ned der, fordi at vi forstyrer disse reparasjons mekanismene, så når vi er i paroder uten mat, så begynner da kroppen og blant annet bryte ned dysfunksjonelle komponenter, altså med denne prosessen som kalles for autofagg, eller som også blir kaldt for selvspising, litt mer populært vitenskap, eller kalt for søppeltømming i cellene, så det hadde egentlig om at cellene begynner å rydde opp. Nå er vi i en tilstammel og vi ikke får tilført noe protein for eksempel, da begynner de å bryte ned det som ikke fungerer, sånn at det kan bygges opp og nytt igjen når man spiser. Så disse periodene uten mat, de gjør at egentlig alle kroppen, celler og vev, begynner å rydde opp i gammelt groms og forberede seg på å bygge opp nytt igjen. Ja, men hvordan inkorporerer man det i hverdagen? Hvordan gjør du det? Ja, altså det som vi kan gjøre i hverdagen, er jo da å spise litt kjeldnere. Egentlig stikk mot det vi hører, vi hører ofte at man skal spise ofte og lite, og det er basert på kanskje delvis industribudskap fra de som ønsker at vi skal spise mellom måltider, fordi det er veldig lønnsomt å produsere ultraprocesserte mellom måltider, og der på det potensiale forvekst ligger hos den industrien. Man får ikke folk til å spise mer enn en frukost midd og en lunch, men man kan få folk til å spise veldig mye mellom måltider, og det er egentlig en utvikling vi har sett i både Norge og internasjonalt. Så de er nok med på å presse fram den, eller å forme den oppfattningen, men så har det også vært basert på litt anntagelse om at det vil være best for kroppen å få litt av gangen, som om det å spise et stort måltid vil være en belastning for kroppen, og det har vi ikke noe vitenskaplig grunnlag for å hevde at det skulle være en belastning, så dette er bare en anntagelse. Og så viser det seg, at når man da begynner å sjekke, så stemmer jo ikke det i det hele tatt, og det ser ut som det hele er en belastning for kroppen å hele tiden få mat,

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

fordi da får vi ikke disse pausene.

Og i disse pausene fra maten så skjer det noen viktige biologiske funksjoner, og noe av det som er mest fascinerende med det som si jeg,

og som jeg skjønner ikke at jeg er mer vetlagt,

det er denne, dette som vi kaller for det migrerende motorkompleks.

Hva er det?

Ja, det er rett og slett en serie med ritmiske muskelsamme trekninger, som starter i magesekken, og magesekken er tom.

Så når den er tømt etter et måltids, begynner det øverst i magesekken.

Det begynner å trekke seg sammen,

og så går det i sånne psykleske muskelsamme trekninger,

og får planter seg nedover hele øvere del av fordøyelsesystemet,

hele tyntarmen, helt ned til siste del av tyntarmen.

Og formålet med det her,

det er å dytte matrester og bakterier fremover og inn i tyktarmen.

Vekk fra tyntarmen og inn i tyktarmen,

og det er fordi at tyntarmen trenger å renne seg mellom alltidret,

fordi at det skal ikke vokse masse bakterier i tyntarmen.

Og når det blir liggende matrester og bakterier,

og går seg i tyntarmen, så skaper det problemet.

Så derfor har vi vårt eget innebygde forsvar mot dette.

Det er rett og slett et mekanisk forsvar mot baktervekst i tyntarmen.

Og dette går i sånne psykleser,

de tar cirka 30-90 minutter til halvdagen time før en sånn psykles har gått hele veien gjennom.

Og den kjenner vi jo da som romling i magen.

Det kan også skje uten at vi kjenner det, og det er forskjell på hvor stor grad vi kjenner det.

Og når der er lenger ned i tyntarmen,

og så er lenger vekk fra magesekken, så kjenner vi det ikke det hele tatt.

Men det kan måles med avanserte instrumenter,

så de kan plukke opp disse her frekvenserne.

Så den romlinga i magen, den er ikke dårlig?

Den er ikke dårlig det hele tatt.

Og det er ikke sånn at den romlinga i magen er et sånt desperat rop om hjelp for kroppen.

Nå må du mate meg, nå er det mer enn sånn...

Nå kan det enda at vi er klar for litt mat igjen snart.

Og så skal man egentlig hilse den velkommen, tenker jeg da.

Og så skal man bare kjenne på at, ja,

nå jobber dette med greirende motorkompleks,

og børster tarmen min ren for matrester og bakterier.

Det er en fin måte å se på det for.

Ikke sant? Så da er det derfor jeg har kaldt dette her for denne børstebilen.

I Toritagens podcast.

Så jeg synes det er et fint bilde på det.

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

Og da kan vi tenke på at okay, la denne børstebilen kjøre, og vaske tarmen vår før vi spiser et nytt måltid. Men alt vi spiser stopper denne børstebilen. Dette migrerende motorkompleks. Så da hjelper de ikke om maten jeg synes. Så sender vi ned den gullrot, så stopper vi denne prosesen. Så det er veldig unnerkommunisert at vi har denne funksjonen i tarmen. Og jeg tror at det er nyttig å vite om det. Fordi da blir man ikke redd for den sultfølsen, så tenker man at det er en viktig funksjon. Den skal jeg hilse velkommen, så skal jeg spise et måltid når jeg har tid til å lage meg ordentlig kvalitetsmat, i stedet for å løpe halvbesperat inn på en land, kjoske og enda opp med en bolle, fordi man tror at man må respondere på denne følelsen i tarmen der og da. Og det er det mange som gjør. Så ender man opp med at et stort del av energientaket blir slikke ultrapossesserte, dårlig kvalitetsmatvarer uten om måltider. Det er et veldig godt poeng, og jeg kjenner så jennig det, før jeg satt meg inn i dette med fasting. Så man tenkte jo, eller jeg tenkte hvertfall at det måtte spise hele tiden for å holde i gang kroppen og ha fokus og ikke få blodsukkerfaller. Man hører jo alle dissene teoriene som er bak hvorfor man skal spise så ofte. Men det jeg synes har vært veldig delig etter at jeg selv begynte med periodisk fasting er at jeg ser at kroppen min fungerer kjempefint, selv om ikke jeg spiser på la seg i fem timer. Jeg er klar å fokusere, og jeg er klar å gjøre jobben min for det. Nå kan jeg ikke tro at jeg kan gjøre før. Og sånn som jeg inkorporer det i min hverdag da, for jeg tenker at low hanging fruits blir å gjøre det så enkelt som mulig for deg selv. Så det jeg gjør er jo blant annet at jeg slutter og spiser la seg klokka syv på kvelden, og så spiser jeg ikke før klokka 10 neste dag. Hoppet over frok og så spiser jeg en god lunch litt tidlig tid eller toll. Og då har jeg podd 14-16 timers fasting som egentlig ikke kjennes veldig godt. Det er ikke sånn at jeg savner mat og hiker etter å få i med mat. Jeg klarer det fint i en travel hver dag. Ja, man føler seg bedre. Og man må jo finne ut selv hva som fungerer for hver og en. For enkeltet må de ha frokost, og da er det kanskje bedre å skyppe maten på kvelden. Men for enkeltet har jeg en metabolisme der det er lett å skyppe frokost, men de må kvelds. Så vi er jo forskjellige der. Vi er veldig forskjellige, og vi er veldig vant til å akseptere det premisse at vi er A og B-mansker. Vi er kanskje litt A og B-spiser også, ikke sant?

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

Noen er ikke sulten om morgenen i det hele tatt, og da skal vi ikke spise når vi ikke er sultne.

Som du snakker om laft hengende frykter, det er hvertfall noe vi ikke skal gjøre, ikke sant?

Spise, fordi vi tror at det er bra for oss når vi ikke er sultne.

Det må vi tørre og stole på at kroppen sier fra om.

Men så skal vi heller ikke spise hver gang vi er bitteliterande småsultene, ikke sant?

Nei.

Finde en god balans der, men det er helt riktig som du sier.

Man kan gjøre dette på flere måter, man kan skyve litt på frokosten, eller man kan skjytte å spise litt tidligere.

Da får man denne lange nattfasten.

Og det er jo vanlig, hvis man ser på, jeg liker å se evusjonsmæssig på det mest.

Og før i tida, altså vår forfedre, de spiste jo ikke hver andre tim med å snakke på kvelden.

De spiste når de hadde mat, og det var gjerne litt større måltid sjølt når det er.

Og når man ser på det som vi spiser i dag, så er det jo helt annerledes enn hva man gjør før i tida.

Så hvis man tenker logisk på det, så gir det jo mening.

Ja, absolutt.

Og så som du nevnte stad også, vi har blitt veldig imprentet dette budskap om at du skal få blodsukker, for eksempel.

Det er også et interessant perspektiv, fordi det er jo ikke sånn at vi mennesker må påvirke blodsukker vart selv ved å tilføre mat.

Også når vi spiser, så stiger blodsukker, og det kroppen vil da, er jo å få blodsukker ned på normalen igjen.

Så når vi spiser ofte, så motsvirker vi egentlig kroppens egen funksjon.

Den vil jo ha blodsukkeret på normalt, den er jo normalt når vi ikke spiser.

Da er blodsukkeret normalt, og vi har en masse mekanismer som sørger for å holde blodsukkeret vårt normalt og stabilt mellom måltidene.

Så det er jo ikke sånn at vi er avhengig å tilføre mat hele tiden.

Det er en sånn feilaktig budskap som vi har blitt servert og accepteret i veldig stor grad.

Så vi fungerer jo kjempefint, vi er i lange paroder uten mat, og da lever vi på de lagrete energien som ligger både i lever og i muskul og i fettvev og så videre.

Så klarer vi oss veldig fint på det i lange paroder.

Så det er nyttig også å lære seg litt mer om dette her, og så kvittes det med den sultskrekken.

Sånn at vi ikke tror at vi gjør noe skadelig da, vi er jo laver og spises ofte.

Og så er det også et andre perspektiv for at det først så sparer man noe penger.

Og det er gratis å faste, ikke sant? Eller ikke bare gratis, som man sparer penger på det også, hvis man spiser færre måltider.

Slap og fær på ventsinstasjonen og kjøp seg på høyre og der.

Ikke sant? Og det kan bli ganske mye penger av sånn småspising i stedet her.

Det andre er at man friør også tid.

Så da har man på både friortid og penger til å prioritere kvalitetsmat når man spiser i litt større måltider av virkelig bra kvalitet, ikke sant?

Og det kan jeg utgjøre ganske mye, seilig for de som har lagt seg til et kostmønster, hvor de spiser mange ganger i løpet av dagen,

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

mat som de kjøper ferdige industrieprodukter, vi vet fra forskningen at de som spiser oftest, de er oppi fem ganger om dagen.

Så det er ganske ekstremt, og det er som du sier, vi har aldri sånn synligvis oppi noe med evolution spist på den måten der.

I hvert fall ikke i daglig, over mange år.

Nei, ikke sant?

Så er det noe studiet som viser hvor ofte du skal få sted?

Den daglige fasten vi har i løpet av dagen, den nottfasten, den skal vi ha hvert dagen.

Og det er den tagelig visste viktigste, at vi har en bra nottfaste, og selvfølgelig at vi har mellomromm og mellom måltider.

At ikke vi spiser sammenhengene hele dagen gjennom, men får pauser sånn at denne migredende motte kompleks for kjort og ekstremt,

sånn ting at vi har en fornuftig pause mellom måltider.

Det tror jeg egentlig er det viktigste, og det kan godt være at hvis man gjør det hele livet, at man aldri trenger å ha noen farrenga faste paroder.

Det kan godt hende.

Men hvis man først har fått noen helseproblemer, og dette handler jo ikke bare om overvekt eller diabetes type 2 eller slikke ting.

Det handler også veldig mye om andre mer diffuse plager, det kan handle om migredende, det kan handle om muskel eller leddsmerttet som veldig mange har.

Veldig mange opplever da at når de introduserer mer faste, så blir slikke ting bedre.

Det er en slags universal mekanisme for at kroppen kan reparere seg selv.

Men der er det ikke noen fasitt på hvor mye, hvor ofte og så videre.

Så da må man bare finne en god balansøm, eller om det som er gjennomførbart.

Jeg pleier å si at det beste faste er det du får til.

Ja, ja.

Og det er ikke...

Mange vil kanskje synes at det er helt umulig å gjennomføre en litt lengre faste, men kan fint få til å skyve litt på frokosten, og slutt å spise litt tidligere for å få en lang nattfaste, for eksempel.

Ja, ja, latt opp.

Og så kommer du da å prøve seg frem om å bli bedre av dette her.

Er dette nyttig for meg?

Hvis ikke det er det, så synes jeg jo heller ikke at man skal fortsette med det, bare fordi man har hørt at det er bra.

Ikke sant? Og vi er jo forskjellige, så vi responderer forskjellige på dette her.

Men det er...

Det er veldig godt, Banger. Så glad for at du sier det.

Ja, vi er veldig, veldig individuelle, og vi gir kanskje alt for mye generelle råd.

Og er lite flinket til å si at nå kan du prøve dette her og så se hvordan det går.

Men det er utrolig mange som melder tilbake.

Som har begynt å følge mine råd, for eksempel,

der jeg formidler dem, og som melder tilbake at det å legge en lenger faste parode,

det å spise litt sjeldnere, har bidrat både til vekknedgang, og at jeg har det bedre generelt.

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

At det blir mindre sultene.

Og det er liksom kontra en tutift, at det å spise sjeldnere får deg til å bli mindre sultene. Men det er faktisk det folk opplever.

Og dette kan handle om det at hvis man spiser ofte, så får man jo en blodsukkerstigning, og så får man jo et blodsukkerfall etterpå.

Og det blodsukkerfallet, det følges gjerne sult.

Så da er det kanskje bedre å spise litt ferre, litt større måltider, og bli ordentlig god om et når man først spiser.

Og det henger også sammen med det vi snakket om i samme, disse metthetssignalene, som vi får fra tarmen blant annet når vi spiser.

Hvis vi spiser en eller annen, litt liten ting på farta, så blir det ikke nok mat til at man virkelig får løst ut disse metthetssignalene, som skal gå fra gjerne, nei fra tarmen, opp til gjerne, og skal fortelle oss at nå kan du avslutte et måltid for når det blir et mætt.

Så hvis man ikke spiser ordentlige måltider når man først spiser, så blir man kanskje ikke sånn biologisk mætt.

Magesikken kan være full av mat ofte den, men man får ikke disse signalene.

Og da vil gjernen fortelle oss at vi skal spise mer.

Det er interessant.

Ja, jeg kunne snakke med deg om dette i timestvis, Marit, kjenner jeg, for det er så spennende, og du har så mye god kunnskap på det, Marit.

Men før, nå må vi se legg på, for at det er tid å flytte i bra oss, men har du et siste tips til litt om vores før gode helse?

Ja, altså, jeg tenker det er litt viktig å ikke prøve å ændre alt på en gang.

Hvis man tenker så at jeg har nok et stort forbedringspotensial her, ikke tenk sånn at i morgen så skal jeg bare spise hjemmelaget, mat og råvarer, og jeg skal begynne å faste samtidig, og jeg skal gjøre liksom alt på en gang, for det klarer vi ikke.

Så da tenker jeg at et godt råd er å ta tak i én ting.

Hvis man for eksempel spiser veldig mye av disse ultraproseserte mellommåltidene, det er et veldig bra sted å begynne.

Men å retteslette bare tenke, kanskje jeg skal kutte de.

Jeg ventet til jeg har forlaget meg et ordentlig måltid, så skal jeg spise meg god og mett på et ordentlig måltid av kvalitetsmat.

Det er et godt sted å begynne.

Eller hvis man har lyst til å begynne meg faste, ikke tenk at nå skal jeg faste døgn.

Ta heller, som du nevnte, sju på frokosten.

Hvis man pleier å spise frokost klokka sju eller klokka otte.

Vent.

Til børstebilen har jeg kjørt en rund eller to, kanskje et par timer da.

Og så ser jeg hvordan føler jeg meg.

Kan jeg vente litt til, eller vil jeg veldig gjerne spise nå?

[Transcript] Leger om livet / #114. Hvordan mat påvirker hormoner, tarmbakterier og helsen din! Med ernæringsbiolog Marit Kolby. (Re-release)

Og så tar man det litt gradvis også fordi kroppen blir flinkere til dette her etter hvert. Vi venner oss til å leve på fetterservene våre når vi ikke spiser. Og det er litt en sånn tilvenningssak. Så ja, så gikk det å ta alt på en gang. Ta noe små skritt av gangen. Også hvis man klarer å gjøre noen sånnne små endringer, så må man være veldig fornøyd med at man har klart å gjøre noen positive endringer. Og så kan man legge på en endring til, og en til, og så ruller den ballen i riktig retning foroppetivis. Så en ting av gangen. Veldig godt sagt. Ja, Marit, da sier vi takk for i dag, og tusen hjertelig takk for at du ble med i pot, Kasen Mores. Tusen takk for at jeg vil komme. Det var veldig hyggelig å ha deg her. Ja, her var det mange gode tips. Og jeg vet hvertfall at jeg skal ha mer fokus på dette med ultraposusert mat. For at jeg vet at det er ikke bra for meg, og jeg løser jo veldig mye om det for tiden. Så det var akkurat dette jeg trengte av og Marit nu, at det er masse påske, godtere i, og endelangferie. Så da ønsker vi dere bare en kjempefine uke, og hvis du har en spørsmål, kan du ta kontakt på legeromlivet.gmail.com. Og så deler vi små tips og drikse på Instagram og Facebook. Ha en fin dag, ha det!