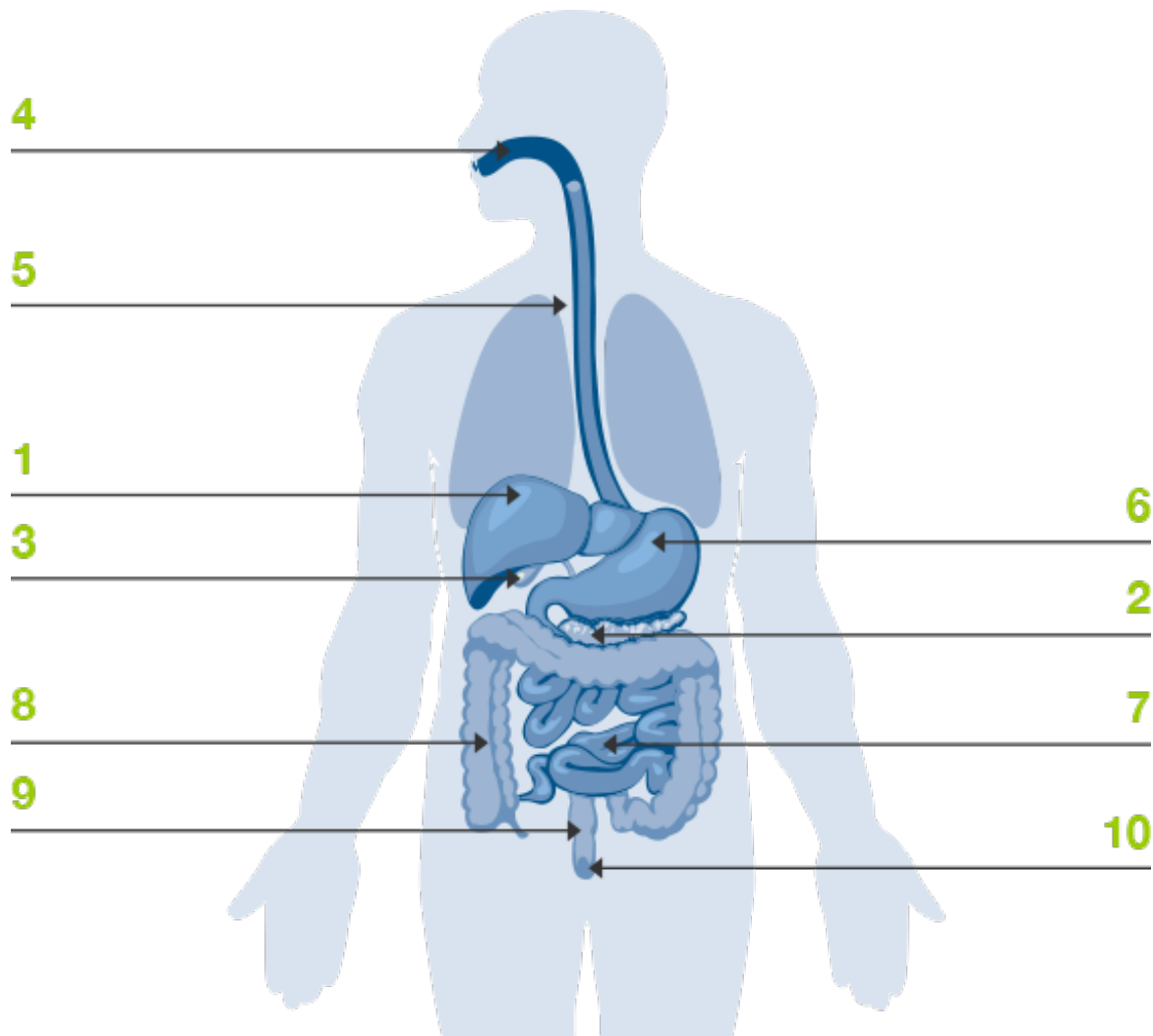


HVA ER FORDØYELSESSYSTEMET?



Fordøyelsessystemet består av leveren, bukspyttkjertelen, galleblæren og fordøyelseskanalen – munnen, spiserøret, magesekken, tynntarmen, tykktarmen (også kalt kolon), endetarmen og endetarmsåpningen. Fordøyelsesenzymer og -safter i systemet jobber med å bryte ned maten, absorbere næringsstoffer og kvitte seg med avfallsstoffer. Fordøyelsesprosessen tar normalt mellom 12 og 24 timer, avhengig av hva du har spist, og hvor stor kroppsmasse du har.

Hva skjer i fordøyelsesprosessen?

Fordøyelsesprosessen dreier seg i all hovedsak om å bryte ned mat i stadig mindre deler slik at næringsstoffene kan absorberes og brukes av kroppen til energi og til å gi næring til celler. Underveis i prosessen blandes maten med ulike fordøyelsesenzymer og -safter som er med på å bryte den ned.

Fordøyelsesprosessen starter idet du begynner å tygge. Etter hvert som maten tilsettes spytt, blir den brutt ned i biter som er så små at de kan passere gjennom spiserøret. I magesekken blandes den med væske og fordøyelsessafter før den langsomt transporteres videre til tynntarmen. Safter fra bukspyttkjertelen, leveren og tynntarmen blandes deretter med maten mens den fortsetter sin vei til tykktarmen. I tynntarmen absorberes mesteparten av næringsstoffene. Det er så opp til tykktarmen å fullføre jobben, fjerne overskuddsvann og danne en avføring som lett og ubesværlig kan støtes ut gjennom endetarmen. Når denne passasjen hemmes, oppstår en forstoppelse. Forstoppelse kan vanligvis [behandles](#) med naturlige hjelpemidler, medikamenter (for eksempel [osmotiske avføringsmidler](#)) eller en kombinasjon av disse.

Hva absorberes i fordøyelsessystemet?

Fordøyelsessystemet absorberer en god del av bestanddelene i maten, men ikke fiber. Pattedyr kan ikke bryte ned fiber, og fiberen er dermed et godt middel for å transportere avfall ut av systemet. Dette er også grunnen til at fiber er så viktig i [kostholdet for personer med forstoppelse](#). Følgende bestanddeler absorberes i fordøyelsessystemet:

- **Karbohydrater (stivelse og sukker)**

Fordøyelseszymer (amylaser) i spytt starter prosessen med å bryte ned karbohydrater, som fordøyes når de er omdannet til glukose i tynntarmen. Dette brukes til å tilføre kroppen energi.

- **Proteiner**

Nedbrytingen av proteiner startes av fordøyelseszymer (proteaser) i magesekken. Prosessen fullføres i tynntarmen, der proteinene blir omdannet til aminosyrer. Disse brukes blant annet til å reparere kroppsvev.

- **Fett**

Fordøyelsessafter som produseres av leveren og gallesyren fra galleblæren, innleder fettnekbrytingen. Deretter overtar fordøyelseszymer (lipaser) i tarmene og bryter ned fettene ytterligere til fettsyrer og kolesterol. Fettet absorberes og overføres til ulike deler av kroppen.

- **Vitaminer**

Vitaminer absorberes i tynntarmen og transporteres til leveren eller lagres i vev.

Hva er fordøyelseszymer?

Fordøyelseszymer produseres naturlig av fordøyelseskjertler forskjellige steder i fordøyelsessystemet. De gjør det mulig å bryte ned mat i små partikler som er lettere å absorbere. Enzymene finnes i munnen, mageslimhinnen og tynntarmen.



HARD AVFØRING?

Du er ikke alene. Her er en kort veiledning om forstoppelse og hvordan du motvirker det.