



Professionel forarbejdning



Kreative retter



Friske og smagfulde råvarer

# SOLES CANTINA

## HVAD ER RESISTENT STIVELSE?

KILDE: [www.madbanditten.dk](http://www.madbanditten.dk)

Resistent stivelse er stivelse, som passerer ufordøjet gennem fordøjelsessystemet helt ned til tyktarmen, hvor bakterier omdanner den til kortkædede fedtsyrer som fx smørsyre, som herefter fungerer som mad for tarmbakterierne.

At stivelsen er resistent betyder altså, at den ikke optages i kroppen. Resistent stivelse bør derfor ikke tælle som kulhydrat men snarere som fibre. Dette er dog umuligt at tage højde for på en næringsdeklaration og den resistente stivelse vil være her deklareret som kulhydrat.

Vores egne celler i tyktarmen foretrækker at bruge smørsyre som brændstof. Desværre går det ikke bare at spise mere smør, da smørsyren fra smør optages i kroppen, før den når tyktarmen, hvor tarmbakterierne lever. Vi har derfor brug for noget, der kan sikre smørsyre helt ned i tyktarmen.

Spiser man en næringsfattig vesterlandsk kost med masser af raffinerede kulhydrater, sulter man sine tarmbakterier.

Men gør man mon også det, hvis man spiser en ultrastriks LCHF/KETO-kost, dvs. også holder igen med grøntsagerne i en vældig lang periode? Det har længe været en typisk anke mod lavkulhydratkost og måske er det relevant.

Et ofte overset punkt er dog at smørsyre også hedder *butyrat* og når vi spiser Keto dannes ketonstoffet beta-hydroxybutyrat. Det er derfor rimeligt at antage, at vi har vores egen produktion og at det også kan være grunden til at Low Carb/Keto-kost ofte er så effektivt for folk med maveproblemer.

Men det ene udelukker jo heldigvis ikke det andet.

# INTERESSANT EFFEKT VED RESISTENT STIVELSE

Nogle af de mest interessante ting, man kan opnå med resistent stivelse, er:

- Bedre insulinfølsomhed (selv hos de med type 2 diabetes og metabolisk syndrom)
- Mindre blodsukkerstigning efter måltider (også måltider som ikke ligger i forlængelse af indtaget af resistent stivelse)
- Lavere fastebloodsukker om morgenen
- Bedre mæthedfølelse

Det er jo ret vilde ting! Så har du problemer med ovenstående, og har du allerede prøvet at regulere det gennem din kost, kan det være, at indtag af resistent stivelse er værd at prøve.

## HVORFRA FÅR MAN RESISTENT STIVELSE?

Resistent stivelse fås både fra naturlige kilder og fra tilskud.

Naturlige kilder til resistent stivelse har du fx i form af rå kartofler, grønne bananer (plantains/madbananer) og i nogen grad også i kogte og nedkølede bønner, rodfrugter, ris og kartofler.

