

**Arbejdsspørgsmål****Tarmens mikrobielle liv og dets sundhedsmæssige betydning**

Baseret på siderne 51-69

Side 51-53 – Kroppens mikrobiota

1. Hvad menes med kroppens *mikrobiota*?
2. Hvad er en *slimhinde* og hvor stort et areal udgør mave-tarm-kanalens slimhinder?
3. Hvor mange og hvilke typer mikroorganismer består mave-tarm-kanalens mikrobiota af?
4. Hvorfor kan hvert organ i mave-tarm-kanalen betragtes som et lille *økosystem*? Inddrag figur 65.
5. Forklar hvorfor tarmsystemets mikrobiota antages at have indflydelse på kroppens udvikling og almene sundhedstilstand.
6. Hvordan kan tarmsystemets mikrobiota påvirkes i en sundhedsfremmende retning?

Side 51-57 – Mikrobiotaens udvikling og sammensætning

7. Hvordan supplerer tarmens mikrobiota et spædbarns ernæring? Inddrag figur 66.
8. Hvilke bakterietyper dominerer et spædbarns tarmmikrobiota?
9. Forklar hvilken betydning det har for tarmmikrobiotaens udvikling, om et barn er født *vaginalt* eller ved *kejsersnit*.
10. Forklar tilsvarende hvilken betydning det har for tarmmikrobiotaens udvikling, om et spædbarn ernæres af *modermælk* eller *modermælkserstatning*. Inddrag figur 67 og 68.
11. Hvad sker der med tarmmikrobiotaens sammensætning når et barn overgår fra spædbarnskost til en kost der minder om resten af familiens?
12. Hvordan er sammensætningen af tarmmikrobiotaen hos en voksen? Inddrag figur 69 og 70.
13. Hvad sker der med tarmmikrobiotaen hos ældre?

Side 57-64 – Sygdomme i tarmen

14. Redegør for inflammatorisk tarmsygdom (IBD) og de forhold der kan føre til udvikling af sygdommen.
15. Hvad sker der med tarmmikrobiotaens sammensætning hos personer der lider af IBD? Inddrag figur 71.
16. Forklar hvilken indflydelse kosten kan have på udvikling af IBD.
17. Forklar hvilken indflydelse IBD kan have på udvikling af psykiske lidelser.
18. Forklar hvilken indflydelse tarmens mikrobiota kan have på udvikling af fedme og overvægt. Inddrag figur 72 og 73.
19. Redegør ved hjælp af figur 74 for de forskelle der findes i tarmmikrobiotaens sammensætning hos slanke og fede forsøgsmus.
20. Redegør ved hjælp af figur 75 for resultaterne af transplantation af human tarmmikrobiota til forsøgsmus.



21. Hvad er en *patogen* organisme?
22. Forklar hvorfor fødevarer kan føre til sygdomme hos mennesket. Inddrag figur 76.
23. Redegør ved hjælp af figur 77 for udviklingen i fødevarebårne sygdomme forårsaget af hhv. *Salmonella* og *Campylobacter*.
24. Hvilken betydning har en god håndhygiejne for udvikling af en fødevarebårn sygdom? Inddrag figur 78.
25. Hvad vil de sige at have *madforgiftning*? Kræver det tilstedeværelse af levende *patogener* at få en madforgiftning?

Side 64-69 – Behandling af tarmlidelser

26. Hvilken risiko er der for tarmmikrobiotaens sammensætning at behandle en infektion med *antibiotika*? Inddrag figur 80 og 81.
27. Hvilke effekter kan der være ved en *fæcestransplantation* til behandling af tarmlidelser?
28. Redegør for *probiotika* og i hvilke fødevarer de især findes. Inddrag figur 82 og 83.
29. Forklar hvorfor probiotika virker *sundhedsfremmende*. Inddrag figur 84.
30. Hvad er *præbiotisk kost*? Hvilke sundhedsfremmende stoffer anses det at indeholde? Inddrag figur 85 og 86.
31. Forklar hvorfor *fermenterede grønsager* anses for at være sundhedsfremmende.
32. Hvad kendetegner *sauerkraut* og *kimchi*? Inddrag figur 87 a og b.
33. Hvad kendetegner *kombucha*, og hvad består dens *SCOBY* af? Inddrag figur 87 c.