

# 5R® Programmet

Remove, replace, reinoculate, repair, rebalance (fjern, erstat, genbeplant, reparer, rebalancer) er en genial og systematiseret fremgangsmåde, til at behandle problemer i mavetarmsystemet.

Ved at forholde sig til samtlige 5 punkter, evaluere hvad der skal gøres og så tage action, kan man opnå helbredelse eller markant forbedring af de fleste mavetarmproblemer.

Konceptet/tilgangen er udviklet af Jeffrey Bland. [Du kan læse mere om Jeffrey Bland her.](#)

## Remove/fjern

Fjern alt der har en negativ, svækkende eller skadelig virkning på mavetarmsystemet, såsom fødevarer du ikke tåler, "ubudne gæster" (uønskede bakterier, svampe og parasitter), for meget alkohol, store mængder kaffe, store mængder sodavand, kulhydrater du ikke kan fordøje der derfor bogstavelig talt gærer i mavetarmsystemet, svovlholdige fødevarer hvis du ikke kan fordøje svovl, medicin der skader mavetarmsystemet, drikkevand tilsat klor og/eller fluor, tilsætningsstoffer i maden der beskadiger mavetarmsystemet o.l.

Kan inkludere udredninger for fødevarereaktioner med tests eller eliminationsdiæter samt afførings- og urinprøver for at screene tarmfloraens sammensætning.

## Replace/erstat

Erstat manglende fordøjelsessekreter, såsom mavesyre, galde, bugspytt og fordøjelsesenzymer. Udredning for at finde ud af, lige præcis hvilke fordøjelsessekreter, der mangler, anbefales, så der gives rette tilskud.

## Reinoculate/genbeplant

Reetabler den normale tarmflora ved både at indtage prebiotika (næring til gavnlige tarmbakterier og -mikrober) og probiotika (tilskud af gavnlige tarmbakterier). Både mad og tilskud kan virke som prebiotika. Og probiotika kan enten tages som deciderede tilskud (kapsler, tabletter, pulver) og/eller via fermenterede fødevarer, såsom surkål, surmælksprodukter, kimchi, miso, tempeh, mælkesyregæret grøntsagsjuice, kombucha og kefir.

Fødevarer med et højt indhold af fibre og ufordøjelige kulhydrater har en prebiotisk effekt, da gavnlige tarmbakterier lever af disse. F.eks. løg, porrer, hvidløg, gulerødder, rødbeder, jordskokker, bananer, plantains, søde kartofler, bælgfrugter, byg, havre, rug, hørfrø, artiskokker, tofu, boghvede, hirse, persillerod, pastinak og normale kartofler.

## Repair/reparer

Reparer slimhinder i mavesækken, tyndtarmen, tyktarmen og endetarmen, så den selektive absorption af næringsstoffer fra maden optimeres, samtidig med at tarmpermeabilitet mindskes. Zink, A-vitamin, omega-3 fedtsyrer, E-vitamin, L-glutamin, lakrids, *Aloe vera*, grøn the, gurkemeje, D-vitamin, C-vitamin, naturligt forekommende garvesyrer og zinkcarnosin kan alle hjælpe med at reetablere integriteten af slimhinder i fordøjelsessystemet.

## Rebalance/rebalancer

Fokuser på livsstilsfaktorer der påvirker fordøjelsen. Søvn, stress og motion påvirker alle dit mavetarmsystem. Stress negativt og søvnmangel ligeså, hvorimod nok søvn og motion har gavnlig indvirkning på mavetarmsystemet.