

PRESSE MEDDELELSE

**TÆN
KE
PAU
SE
R**

Opskriften på en god jul – uden ondt i tarmen

Hver juleaften bliver mange danskere indlagt akut, fordi de har forædt sig på gås, and, flæskesteg – eller alle tre herligheder på en gang. Mange andre slipper med lettere fordøjelsesbesvær. Men uanset vores respektive kødelige lyster kan det gøre ganske ondt i maven at fejre jul. Det er der heldigvis råd for. Man kan for eksempel følge Fødevarestyrelsens seneste kostråd og øge indtaget af rødkål, grønkål, asier, ærter og salat og skære ned på det fede kød og den tykke sovs. Men denne grønne omstilling producerer gasser i maven, og så har værten enden på komedie og risikerer ikke bare røg i køkkenet, men svovldamp i spisestuen. Og lige præcis denne dramatiske effekt af den anbefalede kostomlægning har Fødevarestyrelsen desværre ikke nogen forslag til at håndtere. Heldigvis er gode råd ikke altid dyre, heller ikke i denne juletid, for i december udkommer Tænkepause 94, *Tarmen*. Den er skrevet af tarmforsker ved Aarhus Universitet, Christian Lodberg Hvas, og han dykker ned i den sameksistens, vi alle sammen må finde os i års(h)julet rundt: tarmens liv inden i os.



”Tarmen styrer vores liv på godt og ondt. Vi ved det godt alle sammen, og alligevel taler vi ikke om det – tarmen er tabu. Det vil jeg gerne gøre noget ved. Vi skal kunne sætte ord på vores liv med tarmen for at kunne forstå den bedre, og for at jeg som læge kan blive bedre til at finde ud af, hvordan mine patienter får et bedre liv med deres tarm. Vi hænger på den tarm, vi har – alle sammen.”

– Christian Lodberg Hvas

CHRISTIAN LODBERG HVAS

Overlæge på Aarhus Universitetshospital og klinisk lektor på Aarhus Universitet. Hans forskning handler om ernæring, tarmbakterier og sygdomme som Crohns sygdom, colitis ulcerosa og cøliaki.



TARMEN

af Christian Lodberg Hvas

ISBN 978 87 7219 071 6

60 sider

Pris 49,95 kr.

Udkommer 6. december 2021

KONTAKT FORFATTEREN

Christian.Hvas@auh.rm.dk eller

28 35 18 39

KONTAKT FORLAGET

unipress@unipress.au.dk eller

53 55 05 42

TARMEN er nr. 94 i serien Tænkepauser.

Alle bøger i serien fås også som lyd- og e-bøger og kan købes i abonnement på forlagets hjemmeside

Aarhus Universitetsforlag

Finlandsgade 29

8200 Aarhus N

tlf. 53 55 05 42

unipress.dk