Vatsan tasapaino

Terve vatsa on onnellinen vatsa!

Muutokset elintavoissa tai ympäristössä tuntuvat helposti vatsan tasapainossa. Hyvinvoiva vatsa on tärkeä elämänlaatuun vaikuttava tekijä. Omilla valinnoillamme voimme vaikuttaa vatsamme hyvinvointiin.

**Suolisto – elinvoimainen suojamuuri ympäristöä vastaan**

Vuoden aikana keskiverto ihminen syö noin puoli tonnia ruokaa. Ruoka kulkee ruuansulatuskanavan läpi, joka on aikuisella noin 5 – 7 metriä pitkä “putki”. Ravintoaineet imeytyvät ohutsuolessa, kun taas paksusuolessa imeytyy lähinnä vettä ja suoloja.

Kaikki mitä syömme ja juomme on osa ulkoista ympäristöämme ja [**suolistomme**](http://www.arla.fi/hyvinvointi/vatsan-tasapaino/suoliston-mikrobifloora/) altistuu jatkuvasti ulkoa tuleville haitallisille mikrobeille ja kemiallisille yhdisteille. Tämä nostaa puolustusjärjestelmämme on tärkeään asemaan. Meidän luontainen suolistomikrobistomme on tärkeässä roolissa taistelussa haitallisten bakteerien lisääntymistä vastaan elimistössämme. 70 - 80 % puolustusjärjestelmästämme sijaitsee soluissa, jotka ovat ruuansulatuskanavassa tai sitä ympäröivissä soluissa.