

### **Kål på bacillerne**

Et aktivt immunsystem i konstant beredskab er afgørende for, om det kan stille noget op, hvis noget ukendt og måske farligt møder kroppen. Immunforsvaret holdes ikke årvågent af for meget "salt, sødt, fedt og blødt", men tolerer det som "et lille krydderi til aftenkaffen", hvis kroppen eller fodres med et godt grundlag af mad med krydderier, grøntsager, krydderurter, frugter, nødder, kornsorter, bønner, kød, fisk og skaldyr i forskellige sammensætninger.

Vores immunforsvar møder gennem livet en række stoffer og tager groft sagt stilling til hvert eneste molekyle og alle små nanopartikler og vurderer, om der er fare på færde, eller om forsvaret kan tage det stille og roligt. Da vi som børn første gang mødte fx et virus, reagerede immunforsvaret, og vi blev syge. Når kroppen senere møder dette virus, er kroppen i nogle tilfælde blevet immun over for den pågældende virus. På samme måde med alle de stoffer, vores immunsystem møder gennem maden. Jo flere nye ting, den bliver konfronteret med også gennem maden, jo mere skal immunforsvaret være beredt.

Når kroppen således fodres med nye in puts, vil den kvittere med et veludviklet immunforsvar, fordi det hele tiden skal reagere og beslutte om det pågældende stof kan accepteres i kroppen. Daglige doser friturestegt mad, søde sager og salte snacks slår næppe et forsvar helt bevidstløs men bidrager ikke til et toptunet immunforsvar.

### **Kål på bacillerne**

De mange tusinde kendte og ukendte stoffer, små og store, som er ingredienser i en af de helt store immunforsvarsboostere og betændelseshæmmere er kål i alle afskygninger. Kål som billig basiskost i en i øvrigt overdådig tid er derfor rigtig godt, også for immunforsvaret. Spis kålen kogt eller rå, alene eller blandet med hinanden og andre ingredienser. Rødkål, savoykål, grønkål og hvidkål smager allerbedst, når de får selskab af linser, ris, majs, bønner, boghvede, kartofler, rug og havre, hestebønner, friske og tørrede frugter og nødder, bær, frugt, frø, gulerødder, skorzonerrød og jordskokker osv.. En god kraftig dressing med ingefær, honning, citronsaft og hvidløg giver en god kontrast til bitterstofferne i kål. Og det er især disse bitterstoffer, der fx i grønkål har vist sig at kunne sænke indholdet af usundt fedt i blodet. Samtidig indeholder kål overordentligt mange kostfibre, som giver god fordøjelse – og meget sund luft i tyktarmen så bær over med hinanden i hjemmene og på arbejdspladserne! Vid, at de slemme luftudviklende kostfibre også gavner hjerte-karsystemet, da kostfibre hæmmer optagelsen af fedt i blodet. Grønkål og andre kåltyper er kendt for at medvirke til at beskytte mod kræft i bl.a. tarmen. Samtidig er der masser af kalk i grønkål, om end optageligheden i kroppen er knapt så ligetil som den kalk, der suser ud i knoglemassen, når det er mejeriprodukter, vi indtager. Rødkål skulle medvirke til at beskytte mod brystkræft – muligvis i kraft af et stort indhold af kålens bitterstof, glucosinolat. Når bitterstofferne i kålen nedbrydes i kroppen, dannes nogle stoffer, der menes at hindre kræftceller i at dele sig.

Inden der går for meget laboratorieprojekt og sygdomsspekulationer i kålskriverne, så husk, at lige som med al andet, så er kål først sundt, når det er spist! Skal du vælge, så brug endelig energien på at lave nydelsesfulde salater i stedet for at læse om nanopartikler.

I dag boostes mit immunforsvar behørigt, mens jeg får en dejlig syns- og smagsoplevelse med fintsnittet rødkål med tern af æbler, strimler af tørrede figner og grofthakkede, ristede hasselnødder på tallerkenen. Jeg laver ekstra, så der også er til madpakken i morgen – og måske i overmorgen. Sødmen fra en presset appelsin kan tage den bitre smag, der har en tendens til at tage til, som dagene går, og salaten står.