

# Din mage – besvär och sjukdomar

## Filmens innehåll

Ibland verkar det som om magen har en egen vilja. Den låter, protesterar och krånglar. Hur vi mår i magen beror till stor del på vad vi stoppar i oss, när vi gör det, hur mycket vi motionerar och på hur stressade vi är. Magen är ett komplicerat system som sorterar och bearbetar det vi äter och dricker. Men var är det störst risk att något går fel?

Vi träffar några unga personer som berättar om sina erfarenheter kring magproblem. Vi tittar på hur mage-tarmsystemet fungerar och träffar professorer samt hälsocoacher som ger oss tips och råd. Vi får lära oss om några problem och sjukdomar samt hur man på bästa sätt kan ta hand om sin mage.

### Programmet är indelat i kapitel:

- Inledning
- Vad händer när vi äter?
- Vilka problem kan uppstå i magen?
- Vilka magbesvär kan man få?
- Varför pratar vi inte om magproblem?
- Vad ska vi äta för att må bra?
- Vad passar bäst för dig?

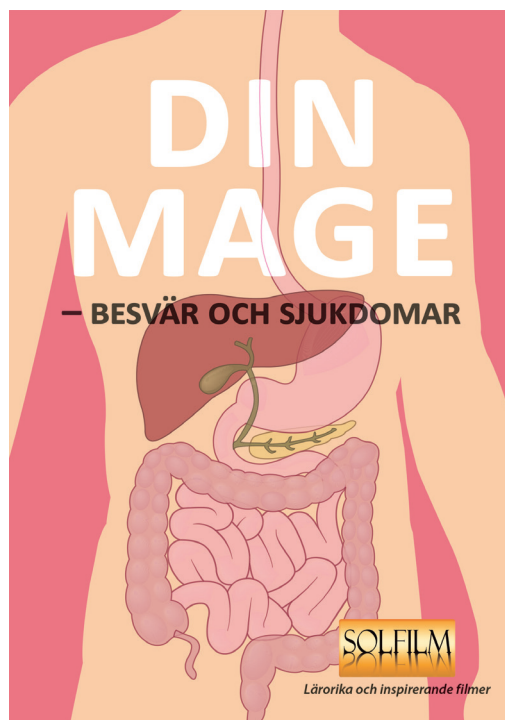
### Undervisningen ska behandla följande centrala innehåll enligt läroplan:

#### Biologi (högstadiet)

- Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Vanligt förekommande sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas.
- Kroppens celler, organ och organsystem och deras uppbyggnad, funktion och samverkan. Evolutionära jämförelser mellan människan och andra organismer.

#### Naturkunskap (gymnasiet)

3. Kunskaper om olika livsstilars konsekvenser såväl för den egna hälsan som för folkhälsan och miljön.
4. Kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion samt dess växelverkan med omgivningen.



### Filmfakta

**Ämne:** Biologi, Naturkunskap

**Ålder:** Från 13 år (H, Gy)

**Speltid:** 15 minuter

**Svenskt tal med svensk text som tillval**

**Produktion:** Mediaeffekt i samarbete med Solfilm Media AB

### Inlärningsmål:

- Att lära sig om hur mage-tarmsystemet fungerar och hur man tar hand om det på bästa sätt.

# Din mage – besvär och sjukdomar

## Diskussionsfrågor

Det är viktigt att läraren/ledaren förbereder övningarna kring filmen och funderar igenom hur diskussioner och svar ska hanteras. Dela gärna upp gruppen i mindre grupper och låt deltagarna först skriva ned sina svar. Anpassa gärna materialet och fördela eventuellt frågorna bland grupperna.

Följande frågor är indelade i kapitelordning.

### Inledning

- Nämn på några sätt som maten påverkar din kropp.

### Vad händer när vi äter?

- Beskriv hur mag-tarmkanalen ser ut.
- Vad händer i magen när du har ätit något?

### Vilka problem kan uppstå i magen?

- Varför tror du att magproblem är så vanligt i Sverige?
- Hur kan stress påverka magen?

### Vilka magbesvär kan man få?

- Vilken slags kost kan bidra till magproblem?
- Nämn några problem som man kan få på grund av felaktig kost.
- Vad är IBS för något?
- Vad innebär det att vara laktosintolerant?
- Vad är Crohns sjukdom?
- Vad är en gastroskopi för något?
- Vilka slags cancersjukdomar kan du få i magen?

### Varför pratar vi inte om våra magproblem?

- Varför tror du att många inte vill gå till doktorn trots magproblem?

### Vad ska vi äta för att må bra?

- Vilka näringsämnen behöver vi få i oss via maten?
- Varför är det viktigt att äta en varierad kost?
- Varför är det viktigt att äta regelbundet?

### Vad passar bäst för dig?

- Vilka tecken kan kroppen ge för att signalera brister på viss kost?
- Varför är det bra att röra på dig?

## Uppgifter

- **Gruppuppgift:** Ta reda på mer om din mage, hur den fungerar och vilka besvär som kan drabba magen. Gör ett arbete kring det och utgå ifrån en frågeställning. Hitta på en egen frågeställning, eller välj en nedan.

Exempel på frågeställningar:

- Vad innebär det att vara laktosintolerant och glutenintolerant? Vilka tecken kan peka på att du är intolerant mot något? Hur påverkas magen om du har en sådan diagnos och får i dig något du inte tål?
- Ta reda på mer om hur mag- tarmsystemet fungerar. Hur är det uppbyggt? Vilka processer pågår där och hur bryts maten ned?
- Ta reda på mer om magsjukdomar, som t.ex. IBS och Chrons sjukdom. Vad innebär dessa sjukdomar och hur påverkas den som drabbas?
- Vad ska vi egentligen äta? Undersök mer om vilka kostråd som finns, vilka som är viktiga att följa, samt hur olika näringsämnen påverkar magen.

Leta information på internet, i böcker och i tidskrifter. Presentera arbetet som en uppsats, en hemsida, en film eller som en vägg/serietidning.

