

AF: KLINISK DIÆTIST METTE BORRE, LEVER-, MAVE OG TARMSYGDOMME,
AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL

Kunsten at stole på sin mavefølelse, når maven driller

Har du afføringsvanskeligheder, og føler du, at du hele tiden skal på toilettet? Føler du dig oppustet, har du ondt i maven, eller kommer du sjældent på toilettet? Så kan det være, at du som mange andre døjer med forstoppelse eller irritable tyktarm.

Forstoppelse og irritable tyktarm er ret almindelige tilstande, og der er et vist overlap mellem de to tilstande. Faktisk skønner man, at ca. 20 % af den vesteuropæiske befolkning lider af forstoppelse og 10-20 % af irritable tyktarm med skiftende afføringsmønstre, som diarré og forstoppelse. Ved begge tilstande er der som regel generende luftdannelse, oppustethed og mavesmerter.

Tendensen til forstoppelse stiger med alderen, da tarmenes bevægelsesmønster bliver gradvist dårligere, men det kan også skyldes forskellige former for medicin, der påvirker tarmens funktion. Vi ved, at kalktabletter og smertestillende medicin, samt visse midler mod knogleskørhed, kan øge risikoen, men måske er det blot dråben, der fik bægeret til flyde over? Irritable tyktarm rammer derimod ofte yngre personer, og der er flere kvinder end mænd, der har problemet.

Hvorfor får du og så mange andre problemer med mave og tarm?

Noget tyder på, at flere faktorer kan være i spil. Vores livsstil med manglende indtagelse af fibre



fra korn, frugt og grønt, samt for lidt motion og væske kan være medvirkende til forstoppelse, men det er ikke hele forklaringen. En travl hverdag, hvor trangen til at gå på toilettet overhøres, kan også påvirke tarmens naturlige rytme. Rejser eller stress og angst øger også risikoen for ændringer i afføringsmønstret. Tarmen kan også være blevet mere sløv, og kommunikationen mellem hjerne og tarm kan have ændret sig. Desuden viser undersøgelser, at bakteriesammensætningen i tarmen også har en indflydelse på tarmfunktionen og vores afføringsmønster. Årsagen kan altså findes mange steder og er ofte et samspil mellem flere faktorer.

Hvad kan du gøre?

Som regel lyder rådet fra internettet, vennerne eller lægen, at vi skal forsøge at dyrke mere motion, drikke mere væske og spise mere grønt og flere kostfibre. Det er meget individuelt, om man tåler de mange fibre, der

SYMPTOMER PÅ FORSTOPPELSE OG IRRITABEL TYKTARM

- Generende afføringsmønstre: hyppige afføringer, knoldede, hårde afføringer eller tynde afføringer
- En følelse af at tarmen ikke er "ordentligt tomt"
- Oppustethed
- Luft i maven
- Mavesmerter
- Træthed, følelse af energiforladthed

Find foredrag med Mette Borre i kalenderen på s. 27.

anbefales. Kostfibre fra korn, grønt og frugt er ufordøjelige kulhydrater, der ikke kan nedbrydes i tyndtarmen. De går videre til tyktarmen, hvor de omdannes af kroppens bakterier til nyttige stoffer, som kroppen kan bruge. Det er for mange en sund og gavnlig proces for kroppen, men for nogle kan det forårsage generende luftdannelse fra bakterierne, der arbejder på at fordøje kostfibre.

En veldokumenteret fiberkilde til at regulere afføringens konsistens (forstoppelse og tynd afføring) er loppefrøsskaller. Det kan være et godt basismiddel. Det hjælper ikke alle, men er værd at forsøge.

Mange med forstoppelse og irritabel tyktarm oplever ikke, at ændring af kost, væske og motion forbedrer deres livskvalitet, og for dem er afføringsmiddel en god løsning eller et godt supplement. Man skal ikke være bange for at tage afføringsmidler, men prøv det af og se, om det har en god effekt. ●



GODE RÅD



Spis fiberrigt: Sørg for at spise mad, der indeholder fibre. Havregryn, groft rugbrød, frugt, masser af grøntsager – og gerne de grove af slagsen som broccoli, grønkål, edamamebønner, grønne bønner, gulerødder og knoldselleri. Der er også gode fibre i chiafrø og hørfrø. Det er dog ikke alle, der får det bedre med flere og mange fibre.



Der er forskel på fibre: Nogle fiberrige fødevarer som løg, hvidløg, blomkål, friske svampe, jordskokker, brød, tørrede bælgfrugter, æbler og pære kan give endnu mere luft i maven, og her er det en god ide at reducere netop de fødevarer, der danner meget luft, også kaldet de fermenterbare kulhydrater.



Drik væske: Sørg for at få væske, og drik gerne 1,5 liter vand dagligt. Væske alene kan ikke fjerne problemet.



Bevæg dig: Sørg for at bevæge dig dagligt ved enten at dyrke motion eller have en aktiv hverdag, da det stimulerer tarmens bevægelser. Motion alene kan ikke fjerne problemet.



Sundt afføringsmønster: Prioriter og giv dig god tid til at komme på toilettet hver dag. Sørg for at tømme tarmen helt, men undlad at sidde der alt for længe, da det giver et tryk nedadtil mod tarmen og øger risikoen for hæmorider.



Spis loppefrøsskaller: Hvis du ikke får tilstrækkeligt med fibre i kosten, kan det være en god ide at supplere med loppefrøsskaller. De indeholder kostfibre, der holder afføringen blød og nemmere kommer igennem tarmen.



Brug et afføringsmiddel: Mange med forstoppelse kan have behov for et mildt afføringsmiddel. Det er ikke farligt og giver ikke en sløv tarm.



Stop IKKE med dit kalktilskud eller medicin mod knogleskørhed: Brug hellere lidt tid på at følge ovennævnte råd mod maveproblemer, tal med en diætist eller spørg din læge.