

Gode råd ved forstoppelse

Forstoppelse er træg, hård og sjælden afføring.

Symptomer på forstoppelse kan være:

- behov for at presse meget for at komme af med afføringen
- en fornemmelse af ikke at få tømt tarmen
- afføring, der er hård og knoldet
- smerter, kvalme og oppustet mave.

Forstoppelse kan skyldes:

- at du bevæger dig for lidt
- at du ikke får væske nok
- at du ikke får kostfibre nok
- at dine toiletvaner er uregelmæssige
- visse former for medicin
- forskellige sygdomme.

SÅDAN AFHJÆLPER DU FORSTOPPELSE

Der findes nogle basale leveregler, der kan forebygge og afhjælpe forstoppelse.

Dyrk motion hver dag

Du behøver ikke løbe eller cykle for at dyrke motion. Gåture og gymnastik på gulvet er også godt. Bevægelse er med til at holde tarmen velfungerende.

Drik 1,5–2 liter væske dagligt

Væske er med til at gøre afføringen blød og lettere at komme af med.

Spis fiberrigt

Kostfibre er grove kulhydrater fra kornprodukter, frugt og grøntsager. Fibrene binder væske i tarmen. En kost med mange kostfibre giver en mere blød og regelmæssig afføring.

Du skal derfor gerne spise grove kornprodukter, frugt og mange grøntsager hver dag.

Kostfibre fra grove kornprodukter er generelt mere velegnede til at forebygge og behandle forstoppelse

end kostfibre fra frugt og grøntsager, men du skal have begge typer, for at tarmen kan fungere optimalt.

I faktaboksen og skemaet herunder kan du se, hvilke fødevarer der indeholder mange fibre.

Fødevarer med mange kostfibre

Kostfibre er grove kulhydrater fra kornprodukter, frugt og grøntsager.

Der er mange fibre i rugbrød (både mørkt rugbrød og rugbrød med kerner), fuldkornsbrød, knækbrød (specielt rugknækbrød), fuldkornspasta, fuldkornsrís, kartofler, havregryn og i frugt og grønt (specielt kål, porrer, løg, gulerødder, selleri, pastinak, rødbeder, persillerod, ærter og bønner).

Kogte og stegte grøntsager indeholder ligeså mange kostfibre som rå grøntsager.

Du kan også få kostfibre ved at spise frugt og nødder. Frugt kan indtages både rå eller som frugtmos og -grød og som smoothie.

Den anbefalede daglige indtagelse af

Tilsammen giver fødevarerne i skemaet herunder 30 gram kostfibre.

Fødevarer	Kostfibre
1 stykke grovbrød (40 gram)	2,0 gram
2 stykker rugbrød (100 gram)	8,0 gram
2 deciliter havregryn (60 gram)	6,0 gram
2 buketter broccoli (100 gram)	3,4 gram
3 mellemstore kartofler (200 gram)	3,0 gram
1 nektarin (100 gram)	1,7 gram
1 æble (100 gram)	2,2 gram
1 stor gulerod (100 gram)	2,3 gram
1 stor tomat (100 gram)	1,4 gram

Supplér eventuelt kosten med loppefrøskaller

Du kan supplere din kost med ekstra fibre, fx loppefrøskaller. Loppefrøskaller opsuger væske i tarmen, og hård afføring bliver blødere. Loppefrøskallerne afgiver desuden vegetabilsk slim, som smører og beskytter tarmvæggen. Du kan tage 1 spsk. med top morgen og aften. Drys skallerne på grød eller yoghurt, eller bland dem i vand, saft eller juice. Drik altid 1-2 glas vand lige efter. Med for lidt væske risikerer du at forværre forstoppelsen. Vand til loppefrøskaller tæller ikke med i væskeregnskabet.

Du skal tage loppefrøskaller dagligt i cirka 4 uger, før du helt kan vurdere effekten.

Loppefrøskaller findes både som pulver og kapsler og forhandles også under navne som HUSK®, Sylliflor® og Vi-Siblin®.

Spis regelmæssigt og hyppigt

Mad og drikke stimulerer tarmen, og det er en fordel, at du spiser regelmæssige og hyppige måltider fordelt over hele dagen.

Sid rigtigt på toilettet

Undlad at undertrykke trangen til afføring, da det kan forstyrre den naturlige tarmrhythme. Hav gerne et bestemt toilettidspunkt hver dag – gerne efter et måltid.

Giv dig god tid ved hvert toiletbesøg og sid på toilettet let foroverbøjet med hænder eller albuer på knæene. Knæene skal være højere end hofterne – brug eventuelt en skammel under fødderne.



Sid let foroverbøjet på toilettet, og brug eventuelt en skammel under fødderne.

Tag afføringsmiddel om nødvendigt

Mange vil kunne forebygge og afhjælpe forstoppelse med ovenstående leveregler, men er disse ikke nok, kan du eventuelt supplere med afføringsmiddel. Hvis du skal bruge afføringsmiddel, skal du bruge midler, der øger afføringens volumen. Det er midler, som trækker vand ind i tarmen og derved blødgør afføringen. Det er vigtigt, at du samtidigt drikker 1,5-2 liter væske dagligt.

Du kan vælge mellem pulver, tabletter og mikstur. Tag kun en af delene.

- **Pulver.** Eksempler på pulver er Movicol® eller Gangiden®. Pulveret opløses i 125 ml væske (vand, saft, juice eller lignende) og virker efter 12-24 timer. Du kan tage et brev 1-3 gange i døgnet.
- **Tabletter.** Du kan tage Magnesia 1000-1500 mg én gang i døgnet. Virker i løbet af 6-8 timer.
- **Mikstur.** Du kan tage Laktulose 15-30 ml i døgnet. Virker efter 2-3 dage.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Kontakt eventuelt din egen læge

Hvis du bliver tiltagende forstoppet, selvom du tager afføringsmidler, skal du henvende dig til din egen læge.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Kvindesygdomme

Tlf. 97 64 07 41

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.30 – 10.30 og 13.30 – 14.00