REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Gode råd om livsstil, når du har irritabel tyktarm

Irritabel tyktarm, også kaldet IBS (Irritable Bowel Syndrome), er et hyppigt symptom, der rammer omkring hver 10. dansker. Flere kvinder end mænd oplever symptomerne.

IBS dækker over en række forskelligartede symptomer, herunder:

- smerter/ubehag i maven
- diarré
- forstoppelse
- oppustethed.

På grund af de forskelligartede symptomer skal behandlingen tilpasses individuelt. Dog er der nogle overordnede tiltag, der skal være på plads, før andre behandlinger sættes i gang.

GODE RÅD

Der er meget, du selv kan gøre for at få det bedre, når du har IBS.

Spis sundt og få rigeligt med kostfibre
Når man har problemer med maven, er det særligt vigtigt at have en sund livsstil, da dette er et centralt led i behandlingen. Det er derfor vigtigt, at du efterlever sundhedsstyrelsens 10 kostråd så godt som muligt. Blandt andet er det vigtigt, at du får tilstrækkeligt med kostfibre. Sundhedsstyrelsen anbefaler 300 g frugt, 300 g grønt samt 75 g fuldkorn dagligt. I skemaet kan du se et eksempel på en dagskost, som vil tilføre dig tilstrækkeligt med fibre:

Dagskost med en tilstrækkelig mængde fibre	
1 skive fuldkornsrugbrød (45 g)	3,5 g fibre
2 dl havregryn (70 g)	7 g fibre
1 æble	2,5 g fibre
1 pære	3 g fibre
1 appelsin	2,5 g fibre
1 stor gulerod (100 g)	3 g fibre
1 mellemstor tomat (100 g)	1,5 g fibre
100 g broccoli og ærter	4,5 g fibre
3 kartofler i mellemstørrelse	2,5 g fibre
I alt	30 g fibre

Hvis du mistænker, at du får for få fibre, kan du enten forsøge at øge fiberindholdet i din kost eller tilføre yderligere fibre i form af et tilskud. Det mest velundersøgte fibertilskud ved IBS er HUSK® (loppefrøskaller), som er et fiberkosttilskud, der suger vand til sig. Loppefrøskaller har vist sig effektive ved IBS med både diarré og forstoppelse, og har muligvis også en gavnlig virkning på oppustethed.

Det er vigtigt, at du begynder med en mindre dosis, der kan øges over nogle dage. Desuden er det vigtigt, at du får rigeligt at drikke, når du tager loppefrøskaller. Ellers opnår du ikke den ønskede virkning.
Behandlingen skal forsøges i 4 uger, før man kan sige med sikkerhed, om den har effekt eller ej. Nogle oplever forværring i oppustethed og/eller

mavesmerter. Er det tilfældet for dig, stoppes behandlingen, dog først efter 4 uger.

Motionér efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters fysisk aktivitet dagligt, som skal være af moderat til høj intensitet, det vil sige ud over almindelige dagligdags aktiviteter. Hvis du er fysisk aktiv ud over de 30 minutter, opnår du yderligere helbredsmæssige fordele.

Undersøgelser viser, at personer med IBS får færre symptomer, når de dyrker motion. Dette gælder uanset valg af motionsform, så længe mængden af motion svarer til Sundhedsstyrelsens anbefaling.

Drik rigeligt med væske

Et for lavt væskeindtag kan medføre forstoppelse og dermed forstyrrelse i tarmens funktion. For de fleste voksne er et væskeindtag på 1½-2 liter dagligt passende. Når det er varmt, eller du dyrker motion, kan dit behov for væske stige yderligere. I tråd med Sundhedsstyrelsens anbefaling skal det primære væskeindtag være vand.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Ambulatorium for Medicinske Mave- og Tarmsygdomme
Tlf. 97 64 28 00

Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Kilder og yderligere læsning

- DSGH, Dansk Selskab for Gastroenterologi og Hepatologi
  www.dsgh.dk
  Vælg DSGH guidelines: 'Irritabel tyktarm (IBS)'
- De 10 kostråd fra Sundhedsstyrelsen
  www.altomkost.dk
- Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne:
  www.sst.dk
  Søg på: 'aktivitet for voksne'
- Patientvejledning om ernæring ved irritabel tyktarm og forstoppelse fra Mave-tarm Afdelingen, Aarhus Universitetshospital:
  e-dok.rm.dk
  Vælg Søg, Aarhus Universitetshospital og søg derefter på: 'irritabel tyktarm'.