



## PROBLEMER MED MAVEN

Problemer med maven i form af forstoppelse eller irriteret tyktarm er meget generende og kan være kronisk eller komme i perioder.

Forstoppelse er, når afføringen er hård og knoldet og typisk kommer med flere dages mellemrum. Tilstanden skyldes hos de fleste mangel på fibre, væske og/eller mangel på motion.

Irriteret tyktarm er som regel med vekslende afføringsmønstre. Symptomerne er oppustethed, kraftige mavekneb, mavesmerter og rumlen i maven. Der ses forstoppelse, vekslende med diarré eller normal afføring. Årsagen til irriteret tyktarm kendes ikke, og mange får at vide, at de må lære at leve med tilstanden og oplever perioder, hvor symptomerne forværres, f.eks. i perioder med stress.

## RÅD VED FORSTOPPELSE

Forstoppelse kan ofte afhjælpes ved at spise flere fibre. Fibre findes i rugbrød, groft knækbrød og groft brød, gryn, pasta, ris, bulgur, kartofler, grøntsager, frugt og nødder samt i visse frøskaller. Rugbrød og rugknækbrød har det højeste fiberindhold. Gryn fra havre eller rug er også gode fiberkilder. Mængden af fibre i brød kan variere, men ser man efter "fuldkornslogoet", er der en del hele eller forarbejdede kerner i og dermed et højt fiberindhold.

Kartofler, ris og pasta indeholder fibre. Fuldkornspasta og fuldkornsrís har et højere indhold af fibre end almindelig pasta og hvide ris. Bulgur, perlebyg og perlerug kan anvendes som variation for pasta og kartofler.

Frugt og grøntsager giver vitaminer og mineraler samt fibre og det anbefales at spise 600 g frugt og grøntsager om dagen. Grøntsager kan spises rå, men må også gerne være kogte eller tilberedt i ovn eller i suppe. De grøntsager,

der har det højeste indhold af fibre, er blomkål, rosenkål, hvidkål, rødkål, broccoli, gulerod, pastinak, selleri, porrer, løg, ærter og bønner. Forskellige typer af frugt bør spises hver dag. Fibre findes også i tørret frugt, henkogt frugt og frugtgrød.

## EFFEKT AF FIBRE VED FORSTOPPELSE

Øger man sin fiberindtagelse, får man sædvanligvis mere regelmæssig afføring. Dette skyldes, at fibre binder væske, så afføringen bliver mere blød, tarmbevægelserne stimuleres og afføringen passerer hurtigere. Alt dette er en fordel ved forstoppelse. Et dagligt indtag af HUSK® kan afhjælpe forstoppelse og forebygge nye episoder.

## FIBRE GAVNER

Mad med et højt fiberindhold er også gavnlig på andre måder. Groft brød, grøntsager og frugt giver mange vitaminer og mineraler, har et lavt indhold af fedt og sukker og er med til at give god mæthedfølelse.

## RÅD VED IRRITABEL TYKTARM

Mad kan af nogle opleves som årsag til generne eller at den forværrer symptomerne. Nogle prøver at undgå forskellige mad- og drikkevarer, såsom f.eks. fed mad, hvede, mælk, sukker, luftudviklende madvarer, kaffe og alkohol, og spiser små i stedet for store måltider. Der er dog ingen garanti for, at disse kostændringer kan forbedre tilstanden. Selvom udelukkelse af bestemte madvarer afhjælper symptomerne, er det en god ide, at man f.eks. efter nogle måneder, prøver at spise normalt igen og ser, om symptomerne vender tilbage. Meget restriktive diæter kan ikke anbefales og kan være skadelige, da man risikerer at komme til at leve ensidigt.

## IRRITABEL TYKTARM MED VEKSLENDE AFFØRING OG MEGEN LUFTUDVIKLING

Hvis man har problemer med vekslende afføring, dvs. forstoppelse og/eller tynd afføring, mavekneb og meget luft i maven, kan det hjælpe at reducere mængden af luftudviklende madvarer.

Grøntsager såsom løg, hvidløg, kål, bælgfrugter (ærter, grønne bønner, brune og hvide bønner) og selleri kan virke luftudviklende pga. det høje fiberindhold. Frugt som rosiner, svesker og abrikoser kan medvirke til tynd afføring og øget luftudvikling. Enkelte oplever, at fruktose – sukker fra frugt – giver øget luftudvikling. Her er det særligt æbler, pærer, kirsebær, dadler og appelsiner, der har et højt indhold af fruktose. Man behøver ikke undgå frugt, men kan reducere mængden heraf. Sorbitol, xylitol og mannitol, der anvendes som sukkererstatning i tyggegummi og pastiller, kan øge





luftudviklingen i tarmen. Sorbitol findes også naturligt i nogle frugter som kirsebær, ferskner, æbler og pærer.

En fiberrig kost kan give mere luft i maven. Her må man forsøge at reducere mængden af fibre i maden. Luft kan også skyldes forstoppelse og hård afføring og her kan det hjælpe at spise en mere fiberrig kost. HUSK® er egnet til at normalisere et vekslende afføringsmønster med skiftende forstoppelse og diarré.

### VED LUFT OG TYND AFFØRING

Hvis symptomerne er luft og tynd afføring uden forstoppelse, kan en fiberrig kost forværre problemet. Her er det en god ide at reducere mængden af groft brød, frugt og grøntsager. En regelmæssig måltidsfordeling er en god ide. Kaffe kan medvirke til at give øget rumlen, luft og tynd afføring.

### SLUK TØRSTEN I VAND

Kroppens behov for væske er i alt 1,5–2 liter hver dag. Flere fibre kræver ekstra væske, fordi fibre binder væske i tarmen. Spiser man mange fibre uden at få væske nok, kan man få forstoppelse. Det er bedst at undgå sukkerholdige drikkevarer. Vælg vand, mineralvand og magre mælkeprodukter. Te og kaffe tæller med som væske.

### VÆR FYSISK AKTIV – MINDST 30 MINUTTER OM DAGEN

Motion har betydning for vægt og trivsel, men også for tarmens normale funktion. Alle former for fysisk aktivitet kan anbefales.

Ved mave-tarm gener bør du altid snakke med din læge for at udelukke, at der er en anden årsag til din sygdom/tilstand.

### HUSK®-FIBRE

HUSK® er loppefrøskaller, som også kaldes Psyllium-frøskaller. HUSK® er en naturlig fiber, som virker både på

forstoppelse, irritable tyktarm og diarré. Desuden nedsætter HUSK® mængden af kolesterol i blodet. Loppefrøskaller har været anvendt i mange år. Frøskallerne indeholder en vegetabilsk slim, der letter afførings passage gennem tarmen.

HUSK® kan tages dagligt og fås både som kapsler og som pulver. HUSK® pulver kan tages i vand eller juice, eller drysses på syrnede mælkeprodukt eller blandes i grød og brød. To-tre teskefulde pulver eller 6-10 kapsler to gange om dagen er normalt nok. Det er vigtigt at drikke et til to glas vand, efter at man har indtaget HUSK®.

HUSK® kan købes på apoteket, hos Matas, i helsekostforretninger og i supermarkedet.

HUSK® Psyllium-frøskaller, pulver / kapsler, er et 100 % naturligt fiberprodukt, som består af skallerne fra planten Ispaghula Husk. HUSK® Psyllium-frøskaller er et naturlægemiddel ved forstoppelse og træg mave. Naturlægemiddel ved ublodig diarré i kortere tid (2-3 dage). Naturlægemiddel ved behov for øget fiberindtag, f.eks. som supplement ved irritable tyktarm, når anden årsag til symptomerne er udelukket. Naturlægemiddel til forebyggelse og behandling af lettere hyperkolesterolemier som supplement til diæt. Behandling skal foregå i samråd med læge. HUSK® Psyllium-frøskaller bør ikke anvendes til børn under 6 år uden lægens anvisning. HUSK® Psyllium-frøskaller skal altid indtages med rigeligt væske. For ringe væskeindtagelse kan medføre forstoppelse. Dosering: Ved forstoppelse, midlertidig diarré samt irritable tyktarm: Voksne 3-5 g (2-3 måleskeer) eller 6-10 kapsler morgen og aften, Børn over 6 år 1,5 g (1 måleske) eller 3 kapsler morgen og aften. Ved lettere forhøjet kolesterol: Voksne 5 g (3 måleskeer) eller 10 kapsler morgen og aften. HUSK® Psyllium-frøskaller nedsætter transporttiden i tarmen og kan muligvis påvirke optagelsen af anden medicin. Bør derfor indtages 1-2 timer før indtagelse af anden medicin. Fiberindholdet kan, især i de første dage, give mavesmerter, oppustethed og øget tarmluft. Allergiske reaktioner kan forekomme i sjældne tilfælde. Læs altid indlægssedlen grundigt igennem inden brug.



Orkla Health A/S  
DK-2635 Ishøj  
Tlf. 43 56 56 56  
www.husk.dk



# HUSK®

Dine daglige fibre  
gode råd om ernæring og livsstil

SENEST RENDIRET: OKTOBER 2015

FREDERIKSBERG BOGTRYKKERI A/S | FB COMMUNICATION 114018

