



IRRITABEL TARM

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

Irritable tarm, eller colon irritable eller nervøs tyktarm, er en ikke-livstruende mave-tarmsygdom. Nyere viden har vist, at irritationen kan stamme fra hele tarmen og ikke kun fra tyktarmen. Irritable tarm er ikke en egentlig sygdom, der kan påvises med blodprøve eller biopsi (vævsprøve) og tilstanden kan ikke fjernes eller helbredes med medicin. Tilstanden giver symptomer, der påvirker hverdagen i en negativ retning.

Irritable tarm er en tilstand, der ses hos ca. 1 ud af 10 voksne. Særligt kvinder er udsatte for at få irritable tarm. Tilstanden kan også forekomme hos patienter med andre sygdomme i mavetarmsystemet.

Tilstanden viser sig på forskellige måder, nemlig med overvejende forstoppelse eller vekslende afføringsmønster og tendens til oppustethed, mavesmerter, luftdannelse og/eller tynde afføringer.

Årsagen til irritable tarm 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.

FORSTOPPELSE

Forstoppelse er hård og knoldet afføring, der typisk kommer med flere dages mellemrum. Forstoppelse kan skyldes mangelfuld væskeindtagelse, mangel på fibre og fuldkorn.

Fibre og fuldkorn findes i rugbrød, havre, groft brød, gryn, pasta, brune ris, bulgur, kartofler, grøntsager, frugt og nødder samt i visse frøskaller.

Rugbrød og rugknækbrød har det højeste fiberindhold. Mængden af fibre i brød kan variere, men ser man efter "fuldkornslogoet", er mængden af fibre og fuldkorn god i produktet. Gryn eller "flager" fra havre eller rug er også gode fiberkilder. Det anbefales at spise 75 g fuldkorn dagligt. Fuldkornspasta og brune ris har et højere indhold af fibre end almindelig pasta og hvide ris.

Frugt og grøntsager giver mange fibre og vitaminer og mineraler, og det anbefales at spise 600 g frugt og grøntsager i alt hver dag.

EFFEKT AF FIBRE VED FORSTOPPELSE

Øger man fiberindtagelsen, får man sædvanligvis mere regelmæssig afføring. Det skyldes, at fibre binder væske, så afføringen bliver mere blød, tarmbevægelserne stimuleres, og afføringen passerer hurtigere. Alt dette er som regel en fordel ved forstoppelse.

Et dagligt indtag af HUSK® kan afhjælpe forstoppelse og forebygge nye episoder. HUSK® er egnet til at normalisere et vekslende afføringsmønster med skiftende forstoppelse og diarré. Hvis man oplever øget luftudvikling ved kostændring, kan man se afsnittet om diæten LowFODMAPdiæt.

LOW FODMAP DIET – GIVER RO I MAVEN

Nye undersøgelser viser, at 70 % af patienter med oppustethed, udspiletthed, mavesmerter, maverumlen og luftudvikling i tarmen kan få det bedre ved at følge en ny diæt "Low FODMAP diæt".¹ Diæten er udviklet i Australien af professor Peter Gibson, Monash University, og Susan Shepherd.

FODMAP er en forkortelse for følgende ord:

- **Fermenterbare** – betyder at disse kulhydrater nedbrydes af bakterier i tyktarmen
- **Oligosakkarider** – en gruppe af kulhydrater med mellem to og ti molekyler (enheder)
- **Disakkarider** – en undergruppe af oligosakkariderne, og består af to molekyler (enheder)
- **Monosakkarider** – et enkelt molekyle (enhed)
- **And** – står for OG
- **Polyoler** – kaldes også sukkeralkoholer og ender ofte på -ol.

Diæten går ud på at reducere mængden af luftudviklende fødevarer, der også kan medvirke til tynd afføring. Følgende er eksempler på nogle af de fødevarer, der giver øget luftdannelse:

Grøntsager som løg, porrer, hvidløg, blomkål, artiskokker, tørrede bælgfrugter (kikærter, brune og hvide bønner) er luftudviklende fødevarer. Agurk, gulerod, grønne bønner, knoldselleri og kartoffel medvirker ikke til øget luftudvikling.



¹ Halmos E, Power VA, Shepherd SJ, Gibson PR, Muir JG. A diet Low in FODMAPS Reduces Symptoms of Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology* 2014; 146: 67-75.



Frugter som abrikos, blomme og nektarin, samt avocado, pære og æble kan medvirke til tynd afføring og øget luftudvikling. Ananas, appelsin, banan og jordbær er eksempler på frugt, der ikke medvirker til øget luftdannelse.

Byg, hvede og rug kan også give øget luftudvikling. Det skyldes indholdet af fruktaner, der passerer uændret til tyktarmen og som bakterier i tyktarmen nedbryder, og derved øges mængden af luft. I stedet kan man spise boghvede, spelt, quinoa, glutenfrit brød, ris og moderate mængder havre.

En del får også luftudvikling, hvis de ikke kan fordøje laktose (mælkesukker) i mælk, syrnede mælkeprodukter og fløde. Derfor anvendes der i diæten laktosefri produkter.

Sorbitol, xylitol og mannitol, der anvendes som sukkererstatning i tyggegummi og pastiller, kan også øge luftudviklingen i tarmen. Sorbitol findes naturligt i frugter som f.eks. æble og pære.

KOGEBOG OM LOWFODMAP DIET

Ønskes flere oplysninger om diæten "Low FODMAP diet", har fem danske diætister udgivet en serie af kogebøger om emnet på forlaget Muusmann.

SLUK TØRSTEN I VAND

Kroppens behov for væske er i alt 1,5-2 liter hver dag. Flere fibre kræver væske, fordi fibrene binder væske i tarmen. Spiser man mange fibre uden at få væske nok, kan man få forstoppelse.

VÆR FYSISK AKTIV

Motion har betydning for vægt og trivsel, men også for tarmens normale funktion.

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, irriteret tarm og diarré. Desuden nedsætter HUSK® mængden af kolesterol i blodet. HUSK® har været anvendt i mange år. Frøskallerne indeholder en vegetabilsk slim, der letter afføringens passage gennem tarmen.

HUSK® kan tages dagligt og fås både som kapsler og som pulver. HUSK® pulver kan tages i vand eller juice, eller man kan bruge HUSK® pulver på syrnede mælkeprodukt eller blandet 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 irriteret tyktarm, når anden årsag til symptomerne er udelukket. Naturlægemiddel til forebyggelse og behandling af lettere hyperkolesterolemie 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 irriteret 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 indlæggssedlen grundigt igennem inden brug.



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



HUSK®

Irritabel tarm

SENEST REVIDERET: OKTOBER 2015

