

Kost- og livsstilsråd for deg med irritabel tarm-syndrom og forstoppelse (IBS-C)





stock.adobe.com

I denne brosjyren finner du kost- og livsstilsråd for deg som har irritabel tarm-syndrom med forstoppelse (IBS-C). Vi anbefaler å forsøke disse rådene før du eventuelt tester mer omfattende dietter. Ved luftplager eller manglende effekt av andre tiltak kan en forenklet FODMAP-diett eller eventuelt en FODMAP-diett være aktuelt. Noen må også ha hjelp av medisiner.

Brosjyren starter med en oppsummering av rådene. Videre kan du lese mer om hvorfor vi anbefaler disse og til slutt om forenklet FODMAP -diett.

Denne brosjyren finner du også digitalt på hjemmesidene til Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer (NKFM).

Se www.helse-bergen.no/NKFM eller skann QR-koden.



Kost- og livsstilsråd ved IBS-C

Nøkkelpunkter

- Det er viktig å drikke nok. For mange betyr dette 1,5-2 L per dag.
- Ha fokus på jevn måltidsrytme.
- Utnytt den gastrokoliske refleksen. Denne kan du lese mer om senere i hefte. Refleksen er ofte sterkere om morgenen og trigges av fettrik mat og kald dikke.
- Tilpass type og mengde fiber i kostholdet.
 - Reduser mengden uløselig fiber, f.eks. fruktskall og grove kornprodukter som kli, rugbrød og hele korn.
 - Øk inntaket av løselig fiber, f.eks. fra havre, linfrø, sitrusfrukter, rotgrønnsaker, psyllium og chiafrø.
 - Det kan være behov for daglig fibertilskudd, f.eks. Vi-Siblin. NB! Viktig med nok væske.
- Pass på å være i regelmessig fysisk aktivitet.
- Spis gjerne kiwi, 2 per dag.
- Det er viktig med gode toalettvaner.
- Vurder en forenklet FODMAP-diett eller eventuelt en FODMAP-diett dersom manglende effekt av andre tiltak. Gjelder spesielt dersom du har problemer med luftplager.
- Ved svært uttalt forstoppelse kan det være behov for avføringsmidler.

Du kan lese mer om rådene på de neste sidene.



Tilstrekkelig væskeinntak

- Det er viktig å få i deg tilstrekkelig med væske dersom du er plaget med forstoppelse og hard avføring. Nok væske bidrar til å holde avføringen myk, og dermed lettere å passere gjennom tarmen.
- Hvor mye du behøver vil variere fra person til person, men for mange vil ca. 1,5-2 liter vann eller annen koffeinfri drikke hver dag være tilstrekkelig. Du trenger ikke overdrive inntaket.
- Koffein bidrar til å stimulere tarmen slik at avføringen passerer raskere gjennom tarmsystemet. Noen opplever derfor at koffein kan hjelpe med å få ut avføring.

Jevn måltidsrytme og den gastrokoliske refleksen

- Den gastrokoliske refleksen er en normal refleks i mage- og tarmsystemet som settes i gang når du begynner å spise. Refleksen gjør at tarminnholdet skyves lenger ned i tarmen og lager plass til nytt innhold. Dette er grunnen til at du kjenner avføringstrang kort tid etter at du har spist. Hvis du har IBS med forstoppelse kan det være smart å utnytte refleksen til å sette i gang bevegelse i tarmen. Refleksen trigges spesielt av store måltider, fettrike matvarer (nøtter, frø og olivenolje) og kald drikke. Den er også ofte sterkest om morgenen.
- Magen trives ofte best med regelmessige måltider. Unngå å hoppe over måltider eller la det gå lang tid (mer enn 3-4 timer) mellom hver gang du spiser. Dette vil også trigge den gastrokoliske refleksen.



Fibertilpasning

- Vi har to fibertyper, uløselig og løselig fiber, som begge vil være gunstig ved forstoppelse. Uløselig fiber er imidlertid tyngre å fordøye og kan gi mer gass og smerter. Mange har derfor nytte av å redusere på mengden av denne fibertypen. Uløselig fiber finner du blant annet mye av i fruktskall og grove kornprodukter som kli, rugbrød og hele korn.
- Pass på å få i deg tilstrekkelig av løselig fiber, for eksempel fra havre, linfrø, sitrusfrukter, rotgrønnsaker, psyllium og chiafrø. Denne fibertypen trekker til seg vann i tarmen slik at det dannes en gel som mykgjør konsistensen på avføringen og gir økt volum på tarminnholdet. Hvor mye fiber du trenger vil variere.
- Det kan være nødvendig å bruke daglig fibertilskudd, som for eksempel Vi-Siblin eller 1-2 ss linfrø. Start med en lav mengde og øk gradvis etter toleranse. Doser i henhold til pakningsvedlegg på tilskudd.
- Det er viktig med et tilstrekkelig væskeinntak dersom du tar fibertilskudd. Å innta 1,5-2 liter per dag kan være nødvendig.



colourbox.com

Studier har vist at regelmessig inntak av 2 kiwier (gul eller grønn) daglig kan være en trygg og effektiv behandling av forstoppelse.

Kiwi er også lav FODMAP.



Fysisk aktivitet

- Regelmessig fysisk aktivitet kan være med på å minske symptomer ved å regulere tarmbevegelse og hjelpe tarmen med å kvitte seg med gass. Dermed kan oppblåsthet og smerten reduseres. Fysisk aktivitet frigjør også kroppens eget morfin (endorfiner) som virker smertelindrende og kan bidra til bedre livskvaliteten.
- Regelmessig mosjon i minimum 30 minutter daglig anbefales.
- Velg den treningsformen som du liker best og varier gjerne. Eksempler er gåtur, jogging, svømming, ballsport og yoga. Hverdagsaktivitet vil også være til hjelp, ta for eksempel trappen istedenfor heisen eller gå til butikken istedenfor å kjøre bil.

Toalettvaner

- Gå på do når du kjenner trang til at du må selv om det betyr at du må bruke toalettet på jobb eller offentlig toalett.
- Noen må også sette av god tid om morgenen for å rekke å spise frokost og å gå på toalettet.
- En krakk under beina når du går på do kan gjøre det lettere å få ut avføringen.

Medisiner

- Ved uttalt forstoppelse kan det i tillegg til andre tiltak være behov for avføringsmidler. Snakke med legen din om hvilke som kan være aktuelle for deg.

Forenklet FODMAP-diett

FODMAP er en forkortelse for fermenterbare oligo-, di-, og monosakkarider og (and) polyoler. Dette er en betegnelse for flere ulike karbohydrater som tynntarmen kan ha problemer med å bryte ned og ta opp. Matvarer med høyt innhold av FODMAP er vist å kunne gi økte symptomer hos personer med IBS, og en rekke studier har vist at mange med IBS opplever symptomlindring ved å redusere inntak av disse karbohydratene. Ved en FODMAP-diett reduseres alle disse karbohydratgruppene for en periode på 4-6 uker, mens ved en forenklet FODMAP-diett reduseres kun enkelte av disse gruppene eller enkelte matvarer. Hvilke du bør redusere avhenger av hvilke symptomer du har.

Dersom du har fulgt kost- og livsstilsrådene ved IBS-C og fortsatt er plaget med forstoppelse og luft, eller har fått orden på forstoppelsen, men fortsatt er plaget med mye luft, kan du ha nytte av en forenklet FODMAP- diett. Ved IBS-C kan det være smart å begrense inntaket av matvarer som inneholder FODMAP som gir ekstra luft, og samtidig inkludere matvarer med FODMAP som gir økt væske i tarmen. Dette er fordi vi gjerne ønsker å beholde de matvarene som kan bidra med å holde avføringen myk.

Du kan lese mer om FODMAP-dietten og forenklet FODMAP- diett på nettsidene til Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer (NKFM), www.helse-bergen.no/NKFM.

Eksempler på matvarer som kan gi mer luft er hvitløk, hveteprodukter, bønner, linser og matvarer tilsatt sukkeralkoholer som sorbitol og xylitol.

Eksempler på matvarer som gir økt væske i tarmen er mango, druer, honning, melk og yoghurt.



*En sunn livstil og variert kosthold er vist å kunne gi
mindre magesmerter og bedre livskvalitet!*

Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer (NKFM)

Januar-25