



Colourbox.com

Denne brosjyren gir deg grunnleggende råd om kosthold og livsstil ved irritabel tarm-syndrom (IBS).

I første del av brosjyren finner du rådene oppsummert. Videre kan du lese mer om hvorfor vi anbefaler disse, i tillegg til andre ting om kan forsøkes for å bedre IBS-plagene dine.

Denne brosjyren finner du også digitalt på hjemmesidene til Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer (NKFM). Se www.helsebergen.no/NKFM eller skann QR-koden.





Det er flere faktorer som kan påvirke IBS- symptomer. Mange rapporterer at maten de spiser spiller en stor rolle, men også at andre faktorer som stress, søvn og aktivitet har en betydning for hvordan magen og fordøyelsen fungerer. Er du usikker på hva som påvirker deg? Å føre dagbok over symptomene dine kan gjøre det lettere å finne ut av hva som er de største triggerne hos deg.

Det er flere ting du selv kan gjøre for å bedre IBS-plagene dine. Selv om FODMAP-dietten er mest utbredt er dette en krevende diett som ikke passer for alle. Da kan det være fint å vite at mange studier har vist at det vi omtaler som grunnleggende råd også kan ha god effekt ved IBS-plager. Disse rådene kan i tillegg gjøre at du får bedre utbytte av andre kosttiltak. Vi anbefaler derfor at du starter med de grunnleggende rådene før du eventuelt går videre med mer omfattende tiltak som for eksempel FODMAP-dietten. Husk at kostendringer og andre tiltak ikke alltid trenger å være så kompliserte!

*Grunnleggende råd anbefales som
førstelinjehandling ved IBS.*

De grunnleggende rådene oppsummert:

Husk at disse må tilpasses individuelt ut fra symptomer!

- Fokuser på regelmessige måltider og unngå at det går for mange timer mellom hver gang du spiser.
- Tygg maten godt og ta deg god tid til måltidene.
- Drikk minst 8 glass vann eller annen drikke uten koffein.
- Spesielt ved diaréplager kan det være lurt å begrense kaffe og te (koffeinholdig) til maks 3 kopper hver dag.
- Begrens inntak av alkohol og kullsyreholdige drikker.
- Spis riktig type og mengde fiber.
 - Noen kan ha nytte av å begrense inntaket av fiberrik mat som kli, rugbrød, fruktskall, og hele korn.
 - Mange kan ha nytte av å spise mer løselig fiber som det er mye av i eksempelvis havre, linfrø, rotgrønnsaker og sitrusfrukter.
 - Forsøk tilskudd av løselige fiber gjennom 1-2 ss linfrø eller fibertilskudd (f.eks. Vi-Siblin). Disse kan ha god effekt både ved forstoppelse og diaré.
 - NB! Viktig med rikelig væskeinntak i tillegg.
- Frukt bør fordeles i mindre porsjoner ut over dagen, og det kan for noen være nødvendig å begrense inntak til 3 porsjoner per dag.
- Unngå kunstige søtningsstoffer som ender på -ol (sukkeralkoholer) f.eks. sorbitol. Disse finnes blant annet i sukkerfri tyggegummi og pastiller. Gjelder spesielt ved diaréplager.
- Fet og sterk mat kan gi plager hos enkelte, spesielt ved store mengder. Tilpass derfor hvor mye du spiser etter hva du selv tåler!
- Daglig fysisk aktivitet.



Bakgrunn for de grunnleggende rådene

Regelmessige måltider og måltidsro

- Fordøyelsen er glad i rutiner og forutsigbarhet. Forsøk derfor å finne gode rutiner som passer for deg.
- Unngå å hoppe over måltider eller at det går mange timer mellom måltidene. Hvor mange måltider en behøver per dag vil varere fra person til person, her må du prøve deg frem. Et godt utgangspunkt for mange vil være 3-4 måltider per dag, i tillegg til 1-2 mellommåltider.
- Å tygge maten godt og ha fokus på måltidsro vil gjøre at fordøyelsen av maten går lettere.

Koffein

- Koffein er med på å stimulere tarmen og dermed til at avføringen passerer raskere gjennom tarmsystemet. Det kan derfor være lurt å begrense eller unngå koffeinholdig drikke dersom du er plaget med diaré. Er du derimot plaget med treg avføring eller forstoppelse kan koffein hjelpe med å få tømt tarmen.

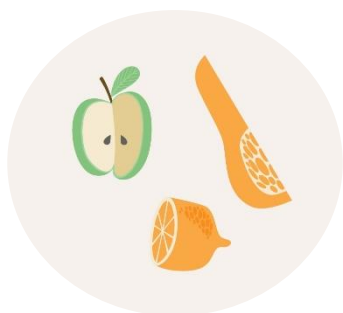


Sukkeralkoholer

- Tarmen har vanskelig med å fordøye sukkeralkoholer, og de passer derfor mer eller mindre ufordøyd gjennom tarmsystemet. Underveis kan de trekke med seg væske inn i tarmen, noe som kan føre til løs avføring eller diaré. I tykktarmen kan sukkeralkoholene bidra til gassdannelse og økt luftproduksjon. Dette skjer hos alle, men hos personer med IBS kan selv små mengder utløse disse reaksjonene
- Eksempler på sukkeralkoholer er sorbitol, mannitol og maltitol.

Frukt

- Frukt inneholder mange gode næringsstoffer og det anbefales derfor å spise dette hver dag. Frukt inneholder også fruktsukker som ved inntak i større mengder kan gi løs avføring, i tillegg til luftplager. Det kan derfor være smart å ikke spise for mye på en gang, men heller spise frukt flere ganger for dagen. En porsjon (ca. 80 g) per måltid vil være passelig for de fleste, men her er det individuelle forskjeller.





Fibertilpasning

- Uløselige fiber finner du blant annet i fruktskall og grove kornprodukter som kli, rugbrød og hele korn. Disse fibrene er tyngre å fordøye og kan gi mer gass og smerter. Det kan derfor være lurt å redusere inntaket av disse.
- Løselige fiber finnes i havre, linfrø, sitrusfrukter, rotgrønnsaker, psyllium og chiafrø. Disse har evnen til å trekke til seg vann i tarmen slik at det dannes en gel som mykgjør konsistensen på avføringen og gir økt volum på tarminnholdet. Økt inntak av løselige fiber kan derfor ha god effekt både ved forstoppelse og ved diaré.
- Spis gjerne løselige fiber hver dag, for eksempel havregrøt med 1-2 ss linfrø.

Fet mat og sterk mat

- Sterk mat inneholder et stoff som heter capsaicin. Dette stoffet kan gi magesmerter og diaré hos noen, mens andre får lite eller ingen problemer ved inntak.
- Fet mat fordøyes langsommere, noe som kan føre til en følelse av oppfyllthet, oppblåsthet og ubehag. Mange med IBS har et overfølsomt fordøyelsessystem (visceral hypersensitivitet) noe som gjør at disse symptomene kan oppleves sterkere og gi smerter.



Fysisk aktivitet:

- Regelmessig fysisk aktivitet kan redusere symptomer som oppblåsthet og smerter ved å påvirke tarmbevegelse og hjelpe tarmen med å kvitte seg med gass. Det frigjør også endorfiner, kroppens naturlige smertelindring, og kan forbedre livskvaliteten. Det anbefales minst 30 minutter daglig mosjon, som rask gange, jogging, svømming, trening på senter eller ballsport – velg det du liker best og varier gjerne!

Et liv med nok søvn, gode avføringsvaner, minst mulig stress og fysisk aktivitet vil være av positiv betydning for mange!



Andre råd

Peppermynte

Tilskudd av peppermynteolje er vist å kunne lindre magesmerter ved IBS fordi det får musklene i mage- og tarmkanalen til å slappe av. Det er gjort mest forskning på tilskudd i kapselform. Disse er tilgjengelig på resept i Norge (Colpermin). Vår erfaring er at også noen opplever smertelindring av å bruke peppermyntete eller peppermynteolje i vann. Ved refluks/halsbrann anbefales ikke peppermynte fordi det kan forverre reflukssymptomene.

Probiotika

Probiotika, også kalt melkesyrebakterier, er gode bakterier som kan bidra til en sunn tarmflora. Tarmfloraen har åpenbart innvirkning på helsen, men mye er fortsatt ukjent. Flere artikler har konkludert med at tilskudd av probiotika kan virke symptomlindrende hos personer med IBS. Dessverre mangler vi kunnskap om hva som er den/de ideelle bakteriestammen(e), i hvilken mengde og hvor lenge man bør ta tilskudd. Vi kan derfor ikke anbefale en bestemt type.

Om du ønsker å se om probiotika kan hjelpe for deg, anbefaler vi at du prøver det i 1-2 måneder. Biola og Activia er eksempel på syrnede melkeprodukt som er tilsatt ekstra melkesyrebakterier og kan testes ut før du eventuelt forsøker andre probiotikatilskudd (Biola finnes også laktoseredusert).



Regelmessige toalettvaner

Mange med IBS er plaget med diaré eller forstoppelse, og noen ganger også begge deler. Å gå regelmessig på do er viktig, spesielt ved forstoppelse. Det er viktig å ikke holde igjen, men gå på do når du må. Les gjerne egen brosjyre om råd ved forstoppelse på hjemmesidene til Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer. Ved diaré kan det være lurt å forsøke å ikke gå på do oftere enn det du egentlig trenger. Mange kan utvikle en vane med å ofte føle trang til å gå på do, selv om tarmen egentlig ikke trenger å tømmes. Dette kan føre til et uheldig toalettmønster over tid.

Stressmestring

Hjernen og tarmen kommuniserer gjennom det vi kaller hjerne-tarmaksen. Dette gjør at følelser kan påvirke tarmen og omvendt, og mange opplever at stress, angst og psykisk belastning kan utløse eller forverre IBS-symptomer. Stressmestring og avslappingstekninger kan derfor være til god hjelp for mange. Eksempler på dette kan være yoga, pusteøvelser, mindfulness/meditasjon og regelmessig mosjon.



Et sunt kosthold

Et kosthold med mye «fastfood», fettrik mat, sukker og lite frukt, grønnsaker og fullkorn kan forverre IBS-symptomer. Det å ha fokus på et variert kosthold rikt på fullkorn, frukt, grønnsaker, nøtter og belgfrukter er både sunt og bra for tarmen og magen. Mengde og type må tilpasses den enkelte. De norske kostrådene kan være til hjelp om du ønsker å legge om kostholdet ditt:

<https://www.helsenorge.no/kostråd>.



stock.adobe.com



For å finne ut hva som faktisk fungerer og hva som ikke fungerer, er det viktig å ikke teste for mye på en gang.

Lykke til!

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

Januar - 25