

# Multippel sklerose og treg eller løs mage?



## Normal tarmfunksjon

Den normale fordøyelsen er en sammensatt prosess der både nerver, muskler og indre organer er involvert.

Tarmene er den delen av fordøyelsessystemet hvor mat og drikke brytes ned, væske og næringsstoffer suges opp.

Tarmenes fremdriftsfunksjon påvirkes av nerver som kommer fra sentralnervesystemet. Nerver i selve tarmveggen bidrar også til tarmens aktivitet. Mat som inntas bearbeides og fraktes normalt gjennom tarmsystemet i løpet av 12-48 timer.

Ved inntak av mat og drikke fylles magesekken. Dette er med på å sette i gang en refleks i tarmsystemet og innhold i tarmene forflyttes nedover. Dette er årsaken til at mange får behov for å tømme tarmen ca 20-40 minutter etter et måltid, mest vanlig etter frokost.

Matsorter og væske har forskjellig innvirkning på tarmene og er med på å påvirke fremdriften i tarmen. Toalettvaner, fysisk aktivitet, sykdom og enkelte medikamenter

kan og påvirke fremdriftstiden i tarmen.

Det å få tømt endetarmen er en kompleks prosess som krever at man er følsom for kroppens signaler, kommer seg til et toalett, og har kontroll på muskulaturen.

Det er store forskjeller på hvor ofte det er vanlig å ha avføring, fra 1-3 ganger om dagen til hver 3. dag. Avføring sjeldnere enn dette regnes som forstoppelse.

## MS kan påvirke:

- Fremdriften av tarminnholdet
- Funksjonen i muskulatur bl.a. i bekkenbunn og mellomgulv
- Følsomheten i endetarmen
- Kontrollen på lukkemuskelen

Det finnes mange tiltak, på forskjellig nivåer, å iverksette dersom man får problemer med tarmens funksjon. Her vil vi nevne noen av de enkleste:

## Generelle råd for å unngå tømningproblemer:

### Mat og drikke:

- Det er viktig å drikke godt. Anbefalt mengde er 35 ml/kg, det vil si ca 2 liter for dagen.
- Ha et variert kosthold med 3- 4 måltider for dagen.

### Toalettvaner:

- Vær på parti med kroppens reflekser. Ca 20 minutter etter frokost er det naturlig at tarmen vil tømme seg. Dette er et godt tidspunkt for toalettbesøk.
- For å få ut avføringen:
  - slapp av i lukkemuskelen
  - trykk ned mellomgulvet
- Gi deg god tid på toalettet

## Enkle kostråd ved treg mage

Det kan hjelpe å tilføre mer fiber i kosten, helst gradvis over uker.

Anbefalt daglig inntak er ca. 25 gram

Fiber finnes bl.a. i:

- Rå og tørket frukt
- Grønnsaker
- Hele korn

- Nøtter og frø
- 

### Eksempler på fiberinnhold:

-1 eple	1.8 g fiber
-75 g gulrot	1.9 g fiber
-3 skiver fullkornsbrød	6,4 g fiber

### Viktig

Økt fiber i kosten krever inntak av mer væske. Drikk derfor godt, gjerne vann.

## Enkle råd ved mye gass/luft

### Unngå:

- Mat som gir gass som erter, bønner, løk og kullsyre
- Uregelmessige måltider
- Å spise og snakke samtidig

### Forsøk:

- Yoghurt/Biola
- Fenikkelkorn/te, Ammete
- Medikamenter (Minifom m.fl.)

## Enkle råd ved løs mage

### Unngå:

- for mye feit mat
- for mye fiberrik mat
- kunstig søtstoff
- sterk krydret mat
- mye kaffe
- øl, vin
- røyk

## ALLER VIKTIGST:

- Ta problemet opp med lege/ sykepleier for det finnes flere tiltak.
- Du kan henvises til spesialist som kan utrede hvor i tarmen problemet ditt sitter og ut fra dette komme med ulike typer behandlingalternativer.

Laget av  
Stomisykelpeier Toril Olsen, kirurgisk avdeling, HUS  
MS sykepleiere ved Nasjonalt kompetansesenter for MS, HUS

