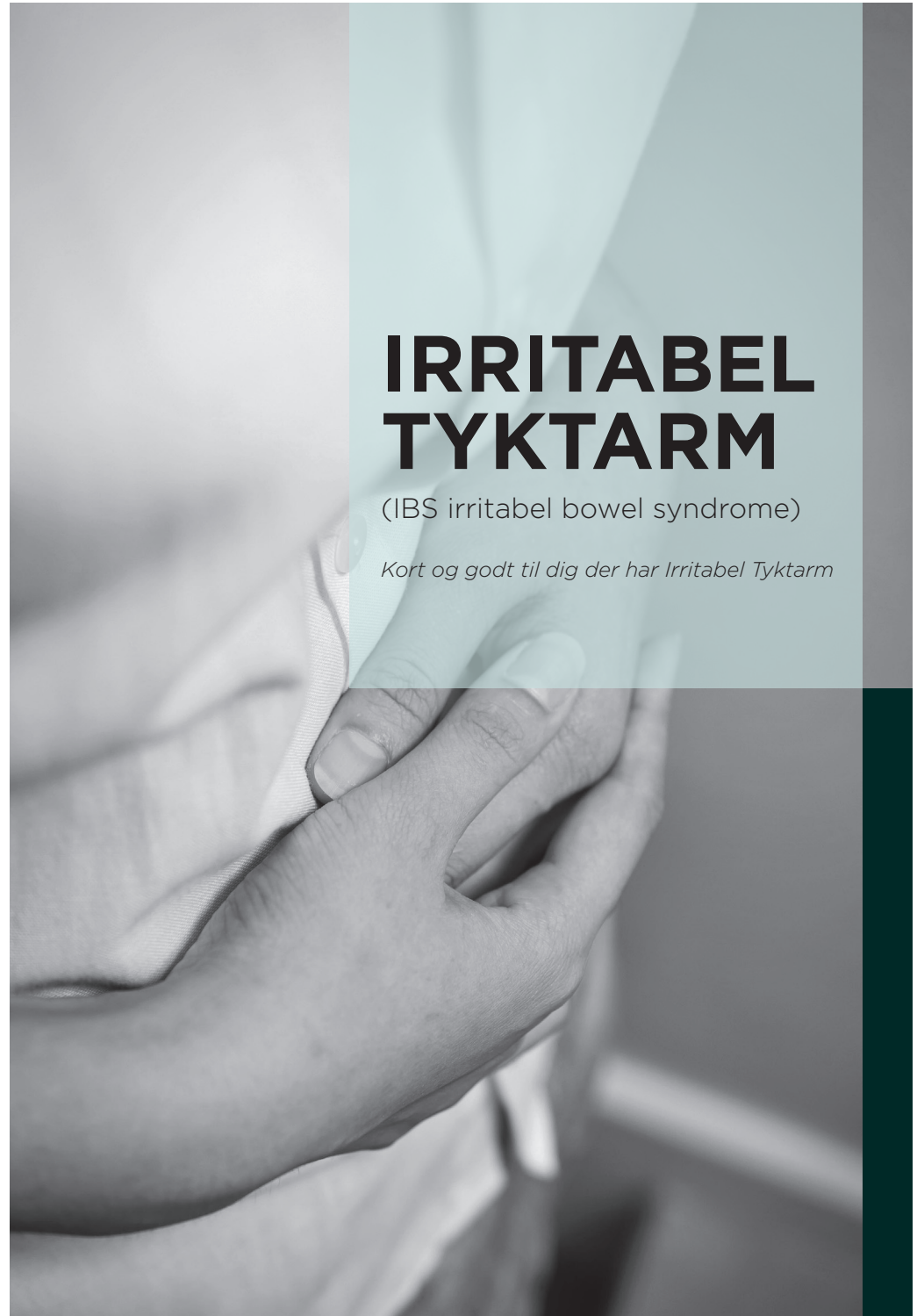




IRRITABEL TYKTARM

(IBS irritabel bowel syndrome)

Kort og godt til dig der har Irritabel Tyktarm



HVAD ER IRRITABEL TYKTARM?

Irritabel tyktarm bliver også kaldt for irritable bowel syndrome (IBS). Irritabel tyktarm er en forstyrrelse af tarmens motorik og følesystem. Vi ved ikke, hvorfor IBS opstår. Men vi ved, at det ikke er på grund af allergi. Lidelsen er kendetegnet ved tilbagevendende ubehag eller smerter og ændret afføringsmønster (forstoppelse/diarre). Irritabel tyktarm er en meget hyppig mave-tarm sygdom. Ca. 14% af den danske befolkning har irritabel tyktarm. Der er ikke øget risiko for at dø, når man har irritabel tyktarm. Men sygdommen kan påvirke livskvalitet, arbejdsliv og det sociale liv i betragtelig grad.

GODE RÅD

Der findes desværre ingen enkeltstående behandling, der kan fjerne symptomerne helt. Men nedenstående råd kan hjælpe.

- Når du har forstoppelse. Drik rigelig væske, 1,5-2 liter daglig, motioner, spis regelmæssigt og giv dig god tid ved toiletbesøg. Brug HUSK
- Når du har diarre. Tag HUSK
- Når du har mavesmerter. Pebermynteolie i kapsler mindsker mavesmerter hos nogle IBS patienter. Kapslerne kan købes på internettet og dagsdosis bør være 0.2-0.4 ml 3 gange dagligt...
- Når du er oppustet. Se kost og kosttilskud

HVILKEN MEDICIN HVORNÅR?

Hvis du har fulgt de gode råd, og fortsat oplever symptomer, kan det være nødvendigt at få rådgivning om medicinsk behandling hos lægen.

- Medicin ved forstoppelse – Afføringsmiddel, tal med din læge. Der er desværre en hårdnakket myte om, at tarmen bliver ”doven” ved langvarig brug af afføringsmidler. DET ER IKKE SANDT!
- Medicin ved diarre – Stoppende middel fx imodium. Tal med din læge, hvis det ikke virker
- Medicin ved mavesmerter – Tal med din læge
- Medicin ved oppustet mave - Se kost og kosttilskud

ALTERNATIVE TERAPIFORMER

Hvis du ikke har gavn af medicinen, kan det være en fin ide at prøve en ikke medicinsk behandling; fx mindfulness, kognitiv terapi eller hypnose.

FOREBYG, DET GØR EN FORSKEL

Hvad kan du selv gøre?

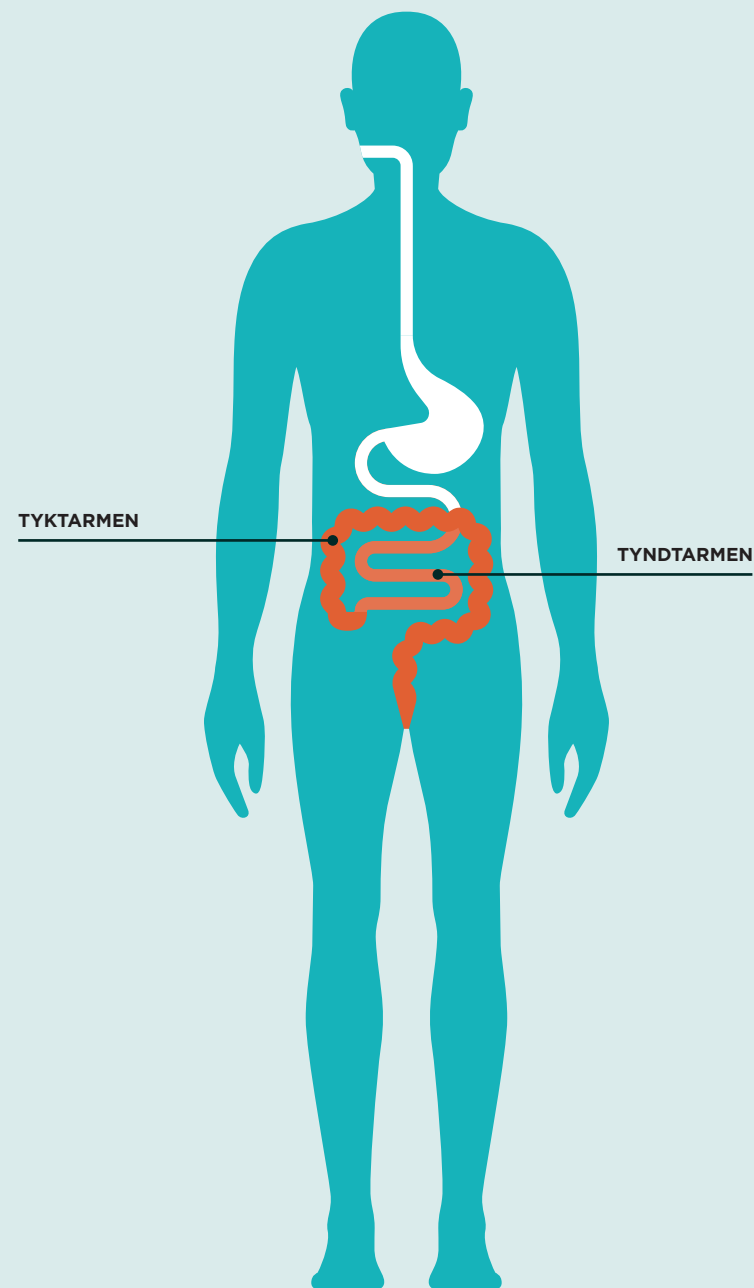
- Spis regelmæssigt. Spis små måltider. Spis langsomt. Tyg maden grundigt.
- Nedsæt (fjern ikke) indtag af fedt, stærke krydderier, kaffe, the, alkohol, sodavand, kål, løg, kunstige sødemidler og mælkesukker.
- Fordel kostfibrene fx groft brød og rå grøntsager over hele dagen.
- Drik 1,5-2 liter vand dagligt
- Giv dig god tid til toiletbesøg (men ikke mere end 15 min ad gangen)
- Vær aktiv - Motioner 1/2 time 3-5 gange per uge. Motion nedsætter symptomerne ved irriteret tyktarm.
- Før dagbog - At føre dagbog kan give et indblik i, hvad der lige præcis hjælper dig

DU KAN SELV GØRE NOGET FOR AT UNDGÅ MAVEGENER

Kost og kosttilskud

Der findes desværre endnu ikke en diæt for dig med irriteret tyktarm. Men man ved, at det er vigtigt at spise en naturlig og alsidig kost hver dag. Ligesom man ved, at loppefrøskaller (HUSK) kan hjælpe både ved forstoppelse og diare. Man ved også, at mange patienter oplever problemer med oppustethed og luft i tarmen, når de spiser løg, kål, bønner og mælkeprodukter. Desuden tyder meget på, at flere patienter har glæde af LOW FODMAP diæten. Hvis du ønsker at prøve LOW FODMAP diæten, er det en god ide at få vejledning af en klinisk diætist. Der findes desuden flere bøger og information på internettet om diæten.

Forskning viser, at glutenfri diæt desværre ikke har nogen gavnlige effekt på symptomerne ved irriteret tyktarm. Til gengæld oplever mange patienter med irriteret tyktarm færre symptomer, når de fjerner mælkesukker fra kosten. Hvis du fjerner mælkeprodukter fra kosten, skal du dog være opmærksom på, at du får kalk nok. Du kan istedet bruge laktosefri produkter.



HVAD ER DE TYPISKE SYMPTOMERNE PÅ IRRITABEL TYKTARM?

- Vekslede afføringsmønstre; diarre, forstoppelse, slim i afføringen. Afføringen kan lugte meget grimt, den kan skifte farve og måske prutter du også mere end normalt. DET ER IKKE FARLIGT!
- Oppustet, typisk tiltagende i løbet af dagen
- Mavesmerter kan sidde overalt i maven
- Øget træthed

DU BØR KONTAKTE DIN LÆGE;

- Ved blod i afføringen
- Ved feber
- Ved vægttab
- Hvis du vågner om natten pga. mavesmerter
- Ved tegn på stress, angst eller depression

HVORDAN UNDERSØGER MAN FOR IRRITABEL TYKTARM?

- Symptombillede
- Blodprøve
- Afføringsprøve/v diarre

HVORDAN BEHANDLER MAN IRRITABEL TYKTARM?

Der findes ikke én enkel behandling, der kan afhjælpe generne ved irritable tyktarm. Behandlingen skal tilpasses dig, dine symptomer og dine behov.

- Intet kan fjerne tilstanden
- Behandling virker kun mens man bliver behandlet/ tager medicinen
- Man kan dæmpe men sjældent fjerne symptomerne
- Symptomlindring giver bedre livskvalitet

**8 UD AF 10
PATIENTER
MED
IRRITABEL
TYKTARM
FÅR DET
BEDRE
MED TIDEN**