

Patientvejledning

Irritabel tyktarm, IBS



MAVETARM
SUNDHED

Irritabel tyktarm (irritable Bowel Syndrome, IBS) er en sygdom/tilstand med oppustet mave, smerter og ændret afføring. Der kan være overvejende diarré eller forstoppelse. Irritabel tyktarm påvirker tit livskvaliteten meget.

Årsager

HVOR UDBREDT ER IRRITABEL TYKTARM?

Ca. 20 % af den danske befolkning skønnes at lide af irritabel tyktarm. Symptomerne kan opstå på alle tidspunkter i livet - men ofte i ungdomsårene.

HVORFOR OPSTÅR IRRITABEL TARM?

En ubalance i tarmmikrobiomet er formentlig en vigtig årsag. Tarm-

mikrobiomet er et begreb, som dækker over de milliarder af bakterier, vira, svampe og parasitter, som vi har i vores tarmsystem. Mikrobiomet ændrer sig gennem livet og influeres af kost, infektioner og antibiotika.

Desuden er stress og bekymringer ofte medvirkende årsag til udviklingen af irritabel tyktarm. Hjerne og tarm er tæt forbundet.

Symptomer

Smerter eller mavekneb som kommer og går, ofte dagligt, ofte efter måltider. Om natten optræder smerterne sjældent.

Afføringen veksler ofte mellem knodet, normal og tynd afføring, som kommer fra en til mange gange i døgnet. Nogen har ikke afføring i flere døgn. Andre oplever diare dagligt. Et typisk symptom er fornemmelse af ikke at være ordentlig tømt efter toiletbesøg. Der kan også være slim på eller efter afføring.

Oppustet mave især efter måltider er ofte det, som giver den største gene. Luften giver meget ubehagelig spændthed i maven og almen utilpashed. Luften kan presse op på mellemgulvet og give fornemmelse af åndenød. Luften kan give meget bøvsn og prutten. Der kan også være støj og rumlen fra maven. Generne letter efter afføring.

Meget ofte er der også symptomer fra den øvre del af mavetarmkanalen i form af kvalme, sure opstød, halsbrand, synkebesvær og fornemmelsen af en klump i halsen.

Mange hæmmes af træthed, "hjerne-tåge", feberfølelse, ledsmerter. Det skyldes nok at tarmen bliver utæt for "affaldsstoffer" (Leaky-gut)

Sygdommen har ofte et vekslende forløb, hvor sværhedsgraden af symp-

tomerne kan skifte fra ganske lette i perioder til svære daglige smerter, som virker så invaliderende, at man ikke kan arbejde, passe sin uddannelse eller deltage i sociale aktiviteter.

Behandling

UNDERSØGELSE ER VIGTIG

Undersøgelse af tyktarmen ved en koloskopi (kikkertundersøgelse) er vigtig, da symptomerne på irritable tyktarm kan forveksles med andre symptomer fra mere alvorlige sygdomme såsom betændelsestilstande (Crohns sygdom og Colitis ulcerosa), udposninger, polypper eller kræft. Hvis du er ung er det i mange tilfælde nok med en afføringsprøve frem for en kikkertundersøgelse.

Afføringsprøver kan afgøre om der er betændelse eller ej. Andre afføringsanalyser kan også hjælpe til afklaring - f.eks. mikrobiomundersøgelse. Undersøgelser for glutenallergi (og evt. Laktoseintollerans) indgår også som rutineundersøgelse.

Tilpasning af livsstil

KOST

Grundlaget for en god tarmfunktion med daglig afføring er en alsidig, fiberrig og naturlig kost samt regelmæssige måltider.

Store mængder sukker, hvidt brød, kød fra firbenede dyr og kunstige søde-

stoffer frarådes. Nogle er meget følsomme overfor gluten og får det bedre ved helt at undlade gluten i kosten. Nogle tåler dårligt mælk.

Nogle har gavn af loppefrøskaller (HUSK, Syfilliflor) der giver afføringen en passende blød konsistens og plante-slim omkring afføringen og derved letter passagen gennem tarmen. Loppefrøskaller kan hjælpe både ved vandig og hård afføring.

Nogle oplever imidlertid forværring af smerterne ved højt indtag af fibre (også loppefrøskaller). Derfor kan det være rigtig godt at tilberede de fleste grøntsager.

VÆSKE

Drik godt med rent vand. Kaffe og the (gerne grøn eller hvid) i mindre mængde tæller med i væskeregnskabet. Juicer/supper selvfølgelig også. Det er individuelt, hvor meget væske der skal til. Hvis du tisser lys urin 4-5 gange i døgn er du godt dækket ind. Man kan også drikke for meget væske og skylle saltene ud (forstyrre nattesøvnen). Så alt med måde!

TOILETVANER

Tid og ro er vigtig. Det kan være godt at afsætte tid om morgenen for at nå at komme på toilettet før en travl dag begynder. Det er også vigtigt, at tage hensyn til tarmen og gå på toilettet, når trangen til afføring melder sig. Undertrykkes afføringstrangen kan der gå et døgn eller mere før en ny impuls melder sig.

En skammel under fødderne, når du sidder på toilettet, kan gøre det lettere at tømme tarmen, da endetarmen derved bliver rettet ud.

Mange oplever det problematisk at have afføring på jobbet eller i skolen. Generthed, dårlige toiletforhold kan spille ind.

MOTION

Motion gavner generelt velværet og luft slipper lettere ud fra tarmen ved motion. Løb, rask gang men også udstrækning/yoga/åndedrætsøvelser er også meget vigtigt for at mindske spændinger i kroppen og dermed fremme tarmbevægelserne.

SØVN

For at tarmen kan fungere optimalt skal der ro og hvile til. I forbindelse med nattesøvnen foregår der en række vigtige processer i kroppen, hjernen men også i tarmen. God rutiner for at sikre søvnen er vigtigt.

STRESS

Er psyke og krop i alarmberedskab påvirker det ofte funktionen af tarmen. Det kan være alt fra sorger, bekymringer, for meget arbejde til f.eks. smerter

i ryg, knæ eller andet. Ofte viser stress sig netop med tarmsymptomer! (Mange døjer med kronisk stress uden at være sig det bevidst). Vejene ud af stress kan være mange - ofte i en kombineret tiltag.

Afføringsmidler

Milde afføringsmidler som Magnesia, Movicol (Moxalole, Gang-i-den) og Laktulose (Medilax) kan fremme afføringen, mindske spændingen i tarmen og dermed smerterne.

PROBIOTIKA (MÆLKESYRE-BAKTERIER)

Eftersom sygdommen kan skyldes en ubalance i tarmmikrobiomet er det nærliggende at afprøve effekten af probiotika (også kaldet mælkesyrebakterier) i høj dosis. Disse kan indtages i naturlig form som fermenterede fødevarer (Kimchi, Sauerkraut, Kefir, Modnede oste, Kambucha etc.) eller som kommercielt fremstillede produkter (på kapsler, pulver, flydende form).

EFFEKT

Med disse tiltag vil symptomerne på irritable tyktarm i mange tilfælde blive reduceret væsentligt. Det kan dog tage op til et halvt år, inden den fulde virkning slår igennem. Tålmodighed er derfor afgørende i behandlingen af irritable tyktarm.

Egne notater

Egne notater

MaveTarm og Sundhed

Ordrupvej 74A (Villa Vitalis), 2920 Charlottenlund

Telefon 4216 6046

Mail alice@MaveTarmSundhed.dk



Alice Højer Christensen

Overlæge med speciale i Medicinske
Mavetarmsygdomme og Intern Medicin, Ph.D.

© juli 2024