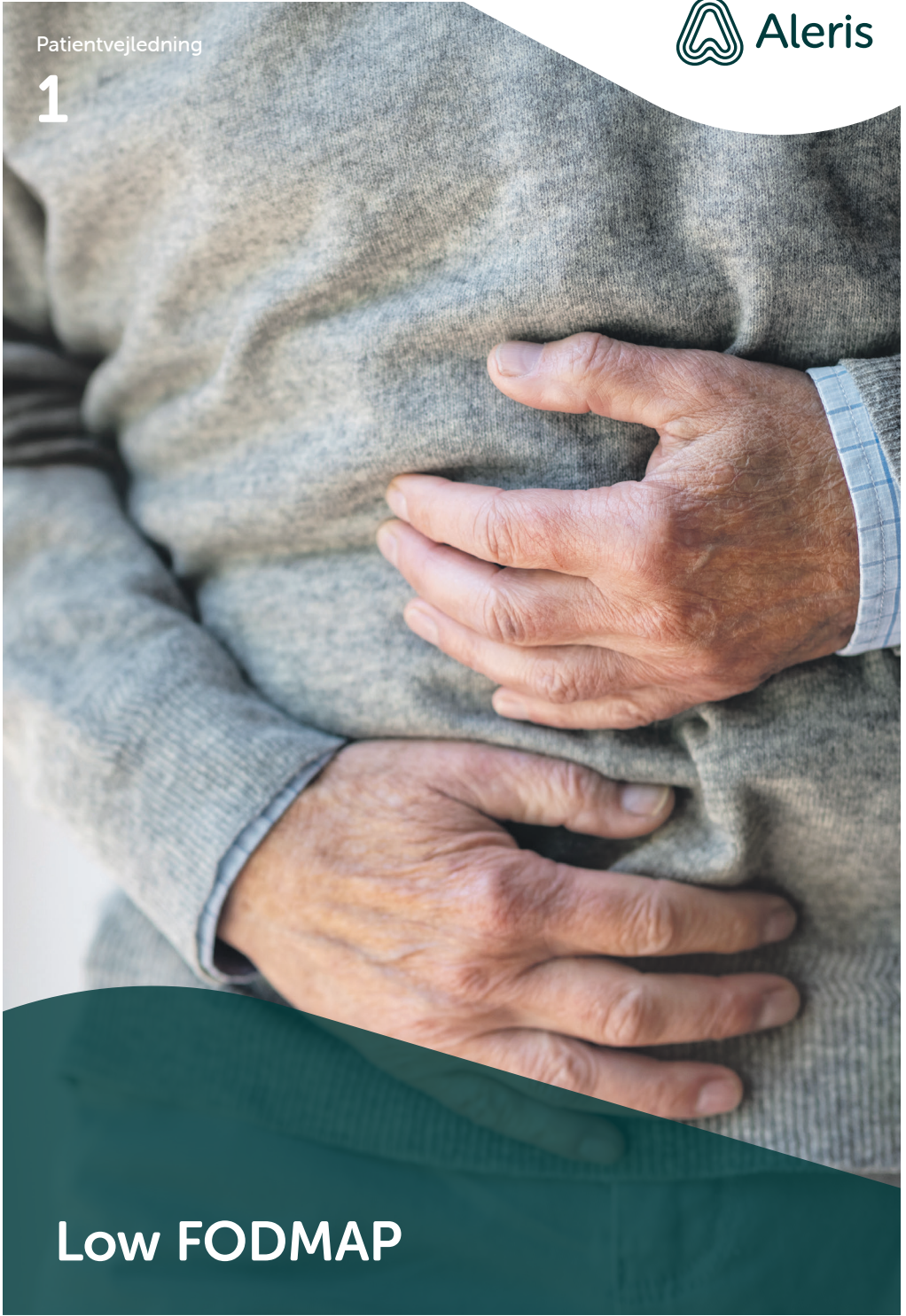




Low FODMAP

Hvad er irritabel tarm?

Irritabel tarm (colon irritable) er en meget hyppig, ikke-livstruende mave-tarmsygdom. Den kaldes også for irritabel tyktarm eller nervøs tyktarm, men nyere viden har vist, at irritationen kan stamme fra hele fordøjelseskanalen og ikke kun fra tyktarmen.

Irritabel tarm er en tilstand, hvor tyktarmens normale bevægelser er ændret, så tarmindeholdet ikke føres fremad mod endetarmen på normal vis. Tarmens yderste lag består af muskler. Det er disse muskler, der sørger for at føre tarmens indhold videre mod endetarmen.

Ved irritabel tarm er funktionen af disse muskler ændret, således at den normale fremføring af tarmens indhold er påvirket. Selve tarmen, inkl. musklerne, ser helt normal ud. Det er kun funktionen af musklerne, der er påvirket. Denne påvirkning kan både være i form af nedsat eller forøget sammentrækningskraft, og deraf nedsat eller forøget fremdrift af tarmens indhold.

Hvor udbredt er irritabel tarm?

Colon irritable er den diagnose, der hyppigst bliver stillet på en hospitalsafdeling for mave- og tarmsygdomme. 20% af den danske befolkning skønnes at lide af irritabel tarm. Ca. halvdelen af alle danskere oplever mindst en

periode i livet med symptomer på irritabel tarm. Sygdommen kan forekomme i alle aldre, men starter hos de fleste i det tidlige voksenliv. Den er tre gange hyppigere hos kvinder end hos mænd.

Hvad er årsagen til irritabel tarm?

Årsagen er ukendt. Man ved, at risikoen for at udvikle irritabel tarm er forøget op til 6 gange efter en akut mave-tarm infektion. Andre disponerende faktorer er langvarig feber, stress, angst og depression. Man har desuden en antagelse om, at sygdommen er arvelig og måske aktiveret af forskellige miljøfaktorer såsom bakterier, stress o.l.

Hvad er symptomerne på irritabel tarm?

De typiske symptomer er ubehag eller turevise mavesmerter og oppustethed af maven, som svinder efter afføring eller luftafgang. Afføringen er oftest vekslende fra diarré til forstoppelse. Endvidere kan man have en følelse af ufuldstændig tømning af tarmen efter afføring. Ind i mellem kan der være lidt slim i afføringen, men aldrig blod.

Irritabel tarm er ofte ledsaget af symptomer fra den øvre del af mave-tarmkanal i form af halsbrand, synkebesvær og fornemmelsen af en klump i halsen. Endvidere forekommer

ofte gener i form af træthed, urinvejsgener og gynækologiske symptomer.

Sygdommen har ofte et vekslende forløb, hvor sværhedsgraden af symptomerne kan skifte fra ganske lette i korte perioder til svære daglige smerter, som virker så invaliderende, at man ikke kan arbejde.

Hvordan stilles diagnosen irritable tarm?

Der findes ingen blodprøver eller andre kliniske tests, som kan påvise irritable tarm, og sygdommen er det man kalder en udelukkelsesdiagnose. Diagnosen stilles ud fra de beskrevne symptomer efter andre lidelser er udelukket ved blodprøver, gentest og kikkertundersøgelse af tarmen. Det er vigtigt at udelukke mælkeintolerans og glutenallergi (cøliaki) samt morbus Crohn og colitis ulcerosa. Symptomerne skal have stået på i mindst tre måneder, før man kan stille diagnosen.

Hvordan behandles irritable tarm?

Da årsagen til sygdommen ikke kendes, findes der heller ingen behandling, der kan helbrede sygdommen.

Sygdommen er heldigvis godartet, og det er vigtigt at vide, at du som patient selv kan gøre en aktiv indsats for at forbedre symptomerne. Overforbrug af kaffe, te, læskedrikke, alkohol og tobak bør så vidt muligt undgås eller fjernes. En times motion dagligt anbefales. Ved forstoppelse drik rigeligt med væske.

Hvis du har diarré kan du opnå symptomlindring ved behandling med loperamid (Imodium). Hvis du har problemer med forstoppelse, kan det som regel bedres ved vedvarende fibertilskud (HUSK, loppefrø) og afføringsmidler i form af magnesium, lactulose eller motilium. Mavesmerterne kan forsøges behandlet med et antikolinergikum (Duspatalin), som nedsætter de muskelsammentrækninger, der bl.a. er årsag til smerterne. Nogle patienter med stor gasudvikling i tarmen kan have glæde af Aeropax som tyggetabletter eller mixtur.

Nyere forskning tyder endvidere på, at mange patienter har gavn af kognitiv terapi - en terapiform hvor der sættes fokus på patientens tanker om sig selv samt behandling med antidepressive midler. Antidepressive midler anvendes også med henblik på at opnå midlertidig normale tarmbevægelser.

Der forskes til stadighed i muligheden for at optimere behandlingen af irritable tarm, og nyere lægevidenskabelige studier tyder på,

at behandling med de såkaldte probiotika (fx Dicoflor) kan have en positiv effekt. Probiotika er tabletter, som indeholder en stor mængde mælkesyrebakterier, som er naturligt forekommende i tarmen. Effekten af behandlingen skulle være at genoprette en naturlig tarmflora og derved bl.a. mindske udviklingen af luft i tarmen.

Som nævnt er kosten en væsentlig faktor for sværhedsgraden af symptomerne hos patienter med irritable tarm. Det kan som patient være svært at finde hoved og hale i, hvad man må spise og hvad man ikke må spise. En australsk diæt FODMAP (Fermentable Oligo-, Di- Mono- -saccharides And Polyoles) viser lovende effekt på symptomer som oppustethed, mavesmerter, mave- rumlen og pruttetendens.

Aleris tilbyder diagnosticering og behandling af irritable tarm ved en speciallæge i medicinsk gastroenterologi og en klinisk diætist, der vejleder i FODMAP diæten.

Hvad går FODMAP diæten ud på?

FODMAP handler om at begrænse indtaget af visse kulhydrater i en periode på 6-8 uger. De kulhydrater, det drejer sig om, er laktose (mælkesukker), større mængder fruktose (frugtsukker), polyoler (som bl.a. er sødestoffer) og oligosakkarider (fruktaner og galaktaner). Disse kulhydrater er kendt for at være svært nedbrydelige samt danne meget luft når de nedbrydes i tarmen og derfor kan de fremkalde symptomer hos personer med irritable tarm. Nedenstående skema giver kort overblik over hvor man finder de førnævnte kulhydrater samt hvilke fødevarer, der skal udelukkes i de 6-8 ugers diæt. Hvis der er testet for laktose-intolerance og det tåles kan man godt inddrage laktose i diæten – det samme gælder for fruktose, mens oligosakkarider og polyoler altid skal udelukkes på en FODMAP diæt.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines or other markings on the page.

Egne notater

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket