

Irriteret tyktarm - Colon irritable

Hvad er irriteret tyktarm?

Irriteret tyktarm er en generende, men helt ufarlig tilstand med ændret følesans i tyktarmen og forstørrelse af tarmens bevægelser. Symptomerne opstår ofte efter måltider, kan tiltage i løbet af dagen og er typisk værst om aftenen. Kan forværres betydeligt i forbindelse med stress. Irritabel tyktarm er dobbelt så hyppig hos kvinder som hos mænd og forekommer hos 15-20% af verdens befolkning.

Hvordan opstår irriteret tyktarm?

Årsagen er endnu ukendt. Den er hverken smitsom, ondartet eller arvelig. Nogle gange opstår tilstanden efter maveinfektioner og antibiotika-behandling. I andre tilfælde kan det relateres til ens psyke (nervøsitet, angst og stress). Starter ofte i teenageårene eller tidlige voksenalder og kan vare i adskillige år.

Har også noget at gøre med hvorledes vores alm. tarmbakterier påvirker tarmen, specielt den måde tarmen arbejder på (peristaltikken) og hvorledes de signaler, der sendes mellem tarmbakterier og hjernen fortolkes.

Hvad er symptomerne?

- Ubehag/smerter i maven. Forværres ofte efter spisning. Letter gerne efter toiletbesøg.
- Oppustethed og øget luftafgang.
- Diarré eller hård afføring - ofte skiftevis. Ind imellem også blod eller slimafgang.
- Følelse af ufuldstændig tarmtømning efter afføring.

Hvordan stilles diagnosen?

Diagnose stilles på symptomerne og på undersøgelser der udelukker andre lidelser:

- Kikkertundersøgelse, evt. med udtagning af vævsprøver fra tarmen for at udelukke sygdomme som f.eks. tarmbetændelse.
- Blodprøver for glutenallergi, laktoseintolerans, stofskiftelidelser, blodsukker m.m.
- Afføringsprøver - hvis der er diarré.

Hvad kan jeg gøre?

- Sørg for at indtage den rigtige mængde kostfibre hver dag (ca. 30g). Se www.altomkost.dk).

- Undgå ting som forværrer symptomerne (kaffe, slik, tyggegummi og store mængder frugt).
- Drik rigelig væske (min. 2,5 liter) daglig.
- Dyrk motion daglig. Modvirker forstoppelse og koordinerer tarmbevægelserne.
- Lad generende tarmluft slippe ud.
- Undgå større forbrug af kaffe, tobak, alkohol og stærke krydderier.
- Diæt. Prøv evt. LOW-FODMAP diæt.

Luft i maven:

At have tarmluft er helt normalt. Raske mennesker producerer 1-2 liter tarmluft i døgnet. Mange af vores fødevarer, især de plantebaserede (frugt, grønt, korn) indeholder sukkerarter og fibre som vi har svært ved at fordøje og det kan give en del luft i maven. På den anden side er kostfibrene med til at holde gang i maven, så det gælder om at finde en gylden middelvej. Gæringsprocessen i tyktarmen som fordøjer fibre er årsag til det meste tarmluft. Luft i maven opstår som følge af luft vi sluger, dels når vi spiser og drikker, men også når vi blot synker spyt (som f.eks. med rygning og tygning af tyggegummi).

Hvis du lider af luft i maven skal du:

- Holde op med at ryge.
- Holde op med at tygge tyggegummi.
- Holde op med at drikke kulsyreholdige (det med "bobler") drikkevarer (sodavand, danskvand, øl), men nøjes med saft, vand, juice, te, kaffe osv.
- Give dig god tid når du spiser og tygge maden godt.
- Diskret lade den luft du sluger slippe ud (bøvse). Den luft du ikke får op passerer videre ned i tarmen.
- Prøve at skære ned på frugt og grønt i en periode (især kål, bønner, løg, salat, selleri, gulerødder, æbler, pærer, bananer).
- Skære ned på fed kost.
- Skære ned på slik (især hård slik som skal "suttet", det gør at man sluger meget luft).
- Stress og angst kan forværre problemet.
- Give dig god tid på toilettet.
- Motion afhjælper problemet ved at stimulere tarmbevægelserne, øge passagehastigheden og dermed passagen af luft.

Midler med dokumenteret effekt som du også kan prøve (iflg. nedenstående skema):

Mod vekslende afføring/forstoppelse: Lactocare fiber (håndkøb på apoteket) små breve indeholdende opløselige kostfibre og levende mælkesyrebakterier som begge er vigtige for tarmfunktionen.

Mod luft: Imogas (håndkøb på apoteket) kapsler á 240 mg mod luftudvikling (1 kapsel 3 gange daglig) eller Dulcogas (håndkøb på apoteket) breve á 125 mg (2 breve 3 gange daglig).

Mod mavekramper/koliksmarter: Pebermynteolie (Matas ell. netbutikker) kapsler á 200 mg. Modvirker tarmspasmer og luftudvikling. Husk at drikke rigeligt til, da pebermynte ellers kan give halsbrand. Ovenstående kan tages som nedenfor i nogle uger, evt. længere. Hvis effekten er god, kan du prøve at tage det hver anden dag og til sidst et par gange om ugen.

Irriteret tyktarm	Morgen	Middag	Aften
Lactocare fiber	1 brev efter måltid		1 brev efter måltid
Imogas 240 mg	1 kapsel	1 kapsel	1 kapsel
Eller Dulcogas 125 mg	2 breve	2 breve	2 breve
Pebermynteolie	1 kapsel	1 kapsel	1 kapsel