

# Forstoppelse

Sist endret: 26.05.2011

## Hva er forstoppelse?

Forstoppelse defineres som treg, hard eller sjelden avføring. Problemet er omfattende blant eldre mennesker og er vanligere blant kvinner enn menn. 20% av befolkningen har forstoppelse og 10% bruker avføringsmidler.

Det er ikke noe skarpt skille mellom hva som er normalt og hva som er unormalt. Man regner at det bare er ca. 30% av oss som har helt regelmessig avføring med en daglig tømning til fast tid. Selv om det går flere dager mellom hver tømning, behøver ikke det å være unormalt. Det avgjørende er om du opplever plager og ubehag på grunn av treg, hard eller sjelden avføring.

## Hvordan fungerer tarmen?



© Norsk Helseinformatikk+  
Tykktarmen

Tarmen er avhengig av regelmessige måltider og tømminger. Undertrykker vi tarmens naturlige tømingsreflekser og venter med å gå på do, får vi ikke tarmen til å "spille på lag" med oss. Resultatet blir en besværlig og mangelfull tømning.

Et fiberfattig kosthold gjør at små mengder slaggstoffer kommer over til tykktarmen. Tarmen stimuleres i liten grad til aktivitet, og avføringen forskyves ikke mot endetarmen.

Fysisk aktivitet stimulerer til bevegelse i tarmen. Stillesittende arbeid og lite mosjon øker derfor risikoen for forstoppelse, noe som særlig rammer eldre mennesker.

Enkelte avføringsmidler virker ved å stimulere tarmen til økt aktivitet og påskynder på denne måten tømningen av avføring. Personer som bruker slike middel over lengre tid, vil etter hvert få problemer. Tarmen blir sliten av det konstante maset om økt aktivitet, og den mister etter hvert evnen til på normalt vis å reagere med signal om at vi må på do. Både forstoppelse eller konstant diaré kan bli resultatet.

## Hva forårsaker forstoppelse?

Hos mange personer kan man ikke peke på klare årsaker til forstoppelse. De hyppigste forklaringene til forstoppelse er høy alder, uregelmessige avføringsvaner, fiberfattig kosthold, lite fysisk aktivitet, misbruk av avføringsmiddel og tilstanden [irritabel tarm](#).

Ved nyoppstått forstoppelse er det viktig å utelukke sykdommer som [nedsatt stoffskifte](#), smertefulle [lidelser i endetarmsområdet](#), kreft i tykktarmen, depresjon og bivirkning av medikamenter. De vanligste medikamentene som kan forårsake forstoppelse, er smertestillende preparater, hostemedisiner, kalsiumblokkere (hjertemedisin), antiarytmika (hjertemedisin), vann drivende, antikolinergika, antiepileptika, jern, angstdempende midler og antirevmatika.

## Hvordan behandles forstoppelse?

De viktigste prinsippene i behandlingen av forstoppelse er følgelig regelmessige avføringsvaner, et grovt og fiberrikt kosthold, rikelig drikke, regelmessig mosjon, eventuelt bruk av avføringsmiddel som øker mengden avføring.

### Gode avføringsvaner

Sentralt i behandlingen av forstoppelse står innarbeidelsen av faste avføringsvaner. Gå på toalettet når du føler trang til avføring, ikke hold igjen. Har du ingen rytme i tømningene, må dette øves inn. Gå på klosettet (uansett) på et bestemt tidspunkt etter et måltid - for eksempel etter frokost. Gjør du det konsekvent dag etter dag, vil tarmen begynne å samarbeide, og den viktigste forutsetningen for problemfri avføring er oppfylt.

### Grovt og fiberrikt kosthold

Et grovt og fiberrikt kosthold gjør at mer av føden når ned til tykktarmen som ufordøyelig mat. Dette er slaggstoffer og de utgjør størstedelen av avføringen. Rikelig med slaggstoffer virker stimulerende på aktiviteten i tykktarmen. Det blir mer avføring med myk konsistens som lett tømmes ut. De viktigste fiberkildene er grove kornprodukt, frukt og grønnsaker. Behovet for fiber i kosten er individuelt. For mange er det ikke nok å spise grovt brød fordi antallet skiver de spiser per dag er for lavt. Noen trenger derfor et eget fibermåltid for å oppnå tilstrekkelige mengder. Frokosten er blitt det mest naturlige fibermåltid. I handelen finnes en rekke ulike frokostblandinger som er beregnet til dette formålet.

Svisker er tørkede plommer. En studie viste at inntak av 6 svisker 2 ganger daglig, var minst like effektivt som inntak av spesiallagede fiberprodukter (eks. Metamucil). Resultatet ble hyppigere og mykere avføring og færre forstoppelsesplager. Vær imidlertid oppmerksom på at svisker er kaloririke. 12 svisker inneholder ca. 260 kalorier, men glykemisk indeks er lav.

### Rikelig drikke

En medvirkende faktor ved forstoppelse er at mange drikker for lite. Et ekstra glass vann ved flere av dagens måltid kan korrigere for dette underskuddet og virke gunstig på avføringens konsistens. Mye alkohol og kaffe gjør avføringen tørrere og hardere.

### Fysisk aktivitet

Bruk kroppen din daglig. Gå, sykle, gå på ski, svøm minst 30 minutter daglig. Fysisk aktivitet stimulerer tarmen til å fungere.

### Avføringsmiddel

Om du må bruke avføringsmiddel, anbefales såkalt volumøkende middel (eks. Movicol, Metamucil, Lunelax). Det er midler som trekker til seg vann i tarmen og som fører til at det blir mer avføring. Et alternativ er laktulose eller ViSiblin. Klyster brukes ved akutt forstoppelse. Hos eldre hender det at avføringsklumper "tetter igjen" i endetarmen. Da må de plukkes ut.