

Pasientinformasjon: Irritabel tarm syndrom (IBS) / Colon irritabile

Den som lider av colon irritabile har en overfølsom tarm (colon betyr tykktarm). Symptomene er "vondt i magen" i kombinasjon med forstoppelse og/eller diare. Avføringen er ofte løs og hard om hverandre. man har følelsen av ikke å få tømt tarmen fullstendig. Utover dagen får man ofte en økende følelse av oppblåsthet. Kvalme, luftmerter og sug i magen enn vanlig problemer.

Hvorfor colon irritabile?

Stress og uro utløser ofte colon irritabile problemene. Disse forårsakes av en forstørrelse i tykktarmen bevegelsesmønster som gir økende følsomhet og smerte. Tarmens muskulatur reagerer med kraftige sammentrekninger når tarmen utvides. til og med den normale utvidelsen som skjer når han spiser kan være nok til å fremkalle smertefulle tarm-sammentrekninger. Tarmen kan være følsom for kaffe, fet mat og en del grønnsaker, for eksempel kål, erter og bønner.

Gode råd ved colon irritabile

* Colon irritabile er "normalt" og forekommer ofte. Man må lære seg å leve med sin følsom tarm.

* Forsøk å finne årsaken til hva som forårsaker sammentrekningene og unngår dem hvis mulig.

* Spiser regelmessig og uten å stresse. Kosten skal være variert og fiberrik med for eksempel grovt brød og grønnsaker.

* Regelmessighet er viktig! Det gjelder også toalettvaner, som vi ofte slurver med. Ta deg tid på toalettet.

Behandling som kan prøves :

* Visiblin fibergranulat 1 gang daglig, fås reseptfritt på apotek

<https://www.felleskatalogen.no/m/medisin/pasienter/pil-vi-siblin-meda-565174>

* FODMAP-reduert diett <https://nhi.no/kosthold/forebyggende-kost-og-sykdom/dette-er-fodmap-reduerte-matvarer/>

IBS skole :

Lærings og mestringssenteret ved Ålesund Sjukehus arrangerer 2-dagers IBS-skole hver vår og høst. Dersom du ønsker å delta: Ta kontakt med din fastlege for henvisning til IBS-skole.