**Pasientinformasjon: Irritabel tarm syndrom (IBS)/ Colon irritable**

Den som lider av irritabel tarm har en overfølsom tarm. Symptomene er «vondt i magen» i kombinasjon med forstoppelse og /eller diare. Avføringen er ofte løs og hard om hverandre og pasienten har følelse av ikke å få tømt tarmen fullstendig. Utover dagen får man ofte økende følelse av oppblåsthet. Kvalme, luftsmerter og sug i magen er vanlige problemer.

**Hvorfor irritabel tarm?**

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

Irritabel tarm syndrom (Irritable Bowel Syndrome, IBS) er en relativt vanlig lidelse som rammer ca 10% av den norske befolkningen. IBS er ikke farlig, men kan gi store plager og for mange får dette konsekvenser som gir redusert livskvalitet.  Diagnosen kan settes på bakgrunn av symptomer og sykdomshistorie, og behandlingen retter seg mot å redusere plagsomme symptomer.

**Generelle råd ved irritabel tarm**

Disse rådene er grunnleggende og anbefales alltid å forsøkes før man eventuelt tester lavFODMAP-dietten.

* Regelmessige måltider, tygge maten godt og ta det med ro i forbindelse med måltidet.
* Unngå å hoppe over måltider eller gå mange timer mellom måltidene (maks 4 timer).
* Drikk minst 8 glass vann eller andre drikker uten koffein, for eksempel urtete.
* Begrens kaffe og te (koffeinholdig) til maks 3 kopper hver dag.
* Begrens inntak av alkohol og kullsyreholdige drikker.
* Noen har nytte av å begrense inntaket av fiberrik mat (spesielt kli, rugbrød, fruktskall, og hele korn).
* Velg heller mer løselig fiber som vi har mye av i eksempelvis havre, linfrø, rotgrønnsaker og sitrusfrukter.
* Daglig fibertilskudd av geldannende fiber, gjennom 1-2 ss linfrø eller fibertilskudd som ViSiblin kan virke mykgjørende ved forstoppelse og bindende ved diaréplager.
  + NB! Viktig med rikelig væskeinntak i tillegg.
* Begrens inntak av frukt til 3 små porsjoner per dag som bør fordeles utover dagen.
* Unngå sukkeralkoholer (feks sorbitol) som finnes i for eksempel sukkerfri tyggegummi og pastiller, spesielt ved diaréplager.

**Kan peppermynteolje lindre magesmerter?**

Tilskudd av peppermynteolje er vist å kunne lindre magesmerter ved irritabel tarm fordi det får musklene i mage- og tarmkanalen til å slappe av. Det er gjort mest forskning på tilskudd i kapsel, og disse kan fås på resept i dag (Colpermin). Eventuelt kan man oppleve smertelindring av å bruke peppermyntete eller peppermynteolje i vann.

**Bør jeg ta melkesyrebakterier (probiotika)?**

Det selges en rekke probiotikatilskudd som hevdes å fremme en god tarmflora.

Tarmfloraen har åpenbart innvirkning på helsen, men mye er fortsatt ukjent. Flere oppsummeringsartikler har konkludert med at probiotikatilskudd *kan* virke symptomlindrene hos personer med irritabel tarm. Dessverre mangler vi kunnskap om hva som er den/de ideelle bakteriestammen(e), i hvilken mengde og hvor lenge man bør ta tilskudd. Vi kan derfor ikke anbefale en bestemt type.

Dersom man ønsker å forsøke tilskudd av probiotika anbefales det i en periode på 1-2 måned. Biola, Activia og Cultura er eksempel på syrnede melkeprodukt som er tilsatt ekstra melkesyrebakterier og kan testes ut før man eventuelt forsøker anna probiotikatilskudd.

**Test en ting av gangen.**

Dette er viktig for å kunne kartlegge hva som faktisk fungerer og eventuelt ikke fungerer.

**IBS skole:**

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

Mage-tarmskolen på internett er en videreføring av IBS-skolen og et elektronisk behandlingstilbud for alle med IBS uavhengig av helseregion.

<https://helse-bergen.no/behandlinger/irritabel-tarm-syndrom-ibs>

Man trenger henvisning fra lege til Gastroenterologisk seksjon ved spesialisthelsetjenesten for å kunne få tilgang skolen.