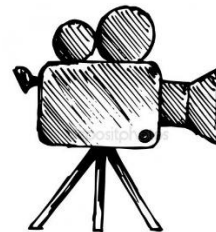


# Välkomna till IBS-utbildning

## Tillfälle 1

# Information om digital utbildning

- Kamera på, mikrofon av
- Ställ frågor i chatten
- Räck gärna upp handen om ni önskar ordet
- Skriftligt material skickas ut efter utbildningen
- Allt som sägs och delas i gruppen stannar i gruppen



Ökad  
förståelse

Lugnare mage

Vilka förväntningar har ni på  
IBS-utbildningen?

Få ökad  
kunskap

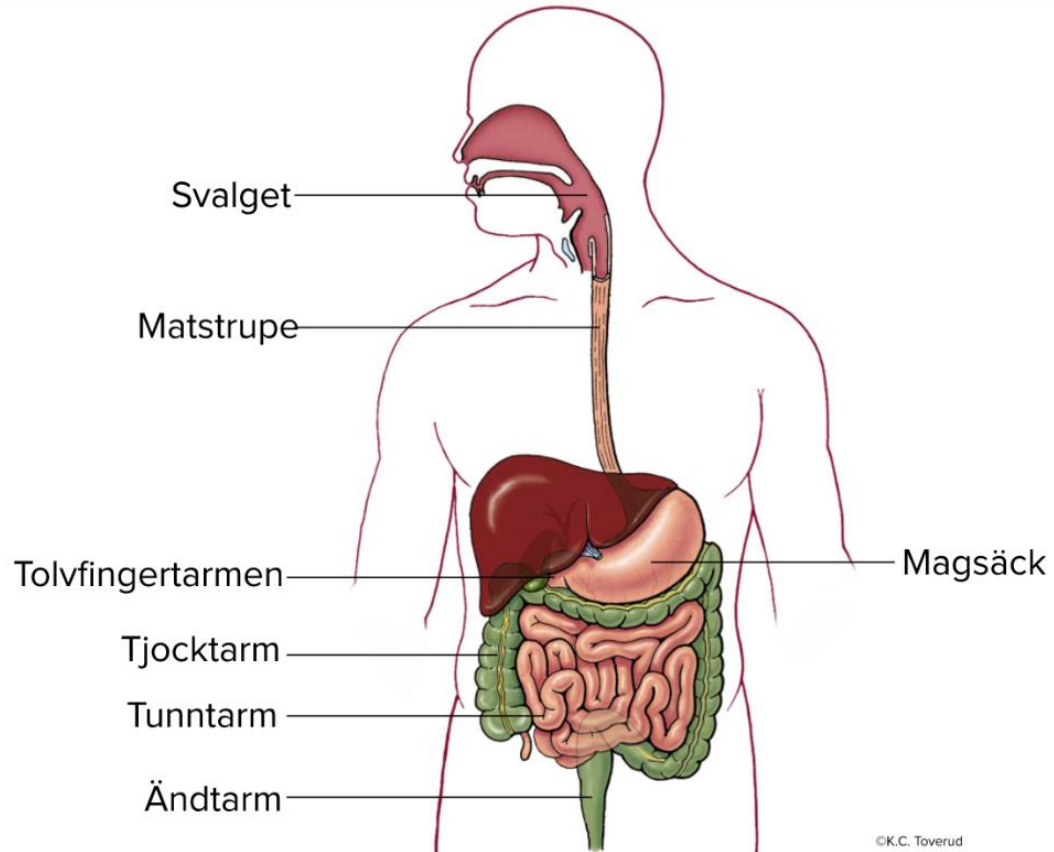
Träffa andra med  
samma besvär

# Agenda – Tillfälle 1

- Så fungerar en normal mage
- Utredning och diagnos av IBS
- Symtom
- Stress
- Behandlingsalternativ
- Allmänna kostråd vid IBS
- Hemuppgift



# Så fungerar matsmältningen



# Vad är en normal mage?

- Gastrokologisk reflex (tarmrörelser)
- Normalt att gaser produceras och ska transporteras ut
- Varierat antal avföringar
- Varierad avföringskonsistens
- Faktorer som påverkar – stress, kost, rörelse, läkemedel

# Bristol Stool Chart

Typ 1		Separata hårda klumpar, som nötter (svåra att klämma ut)
Typ 2		Korv-formade, med klumpar
Typ 3		Som en korv med sprickor på ytan
Typ 4		Som en korv eller orm, jämn och mjuk
Typ 5		Mjuka klumpar med tydliga kanter
Typ 6		Fluffiga bitar med trasade kanter, mosig konsistens
Typ 7		Vattnig, utan solida bitar. <b>Helt flytande</b>

# IBS eller Irritated Bowel Syndrome

- Funktionell tarmsjukdom: avvikande funktion nedsättning/rubbning i mag- och tarmkanalens funktion. Förekomst 10 % av befolkningen
- Orsak är inte fastställd
  - Ärftlighet
  - Motorisk störning
  - Gastransport
  - Reflexer
  - Magsjuka

# Utredning för att ställa diagnos

- Utesluta annan sjukdom, t.ex.
  - inflammatorisk sjukdom (t.ex. Crohns sjukdom, Ulcerös kolit)
  - celiaki (glutenintolerans)
- Rom IV-kriterier – symtom

# Rom IV-kriterier för att ställa en diagnos

Buksmärta minst 1 dag/vecka de senaste 3 månaderna, med symtomdebut under de senaste 6 månaderna med smärta och/eller obehag som är relaterat till:

Tarmtömning

Förändrad  
avföringsfrekvens  
>3 ggr/dag eller <3  
ggr/vecka

Förändrad  
form/konsistens på  
avföring

# Symtom vid IBS

Diarré

Gaser, buller,  
buksvullnad

Knip, smärta,  
illamående

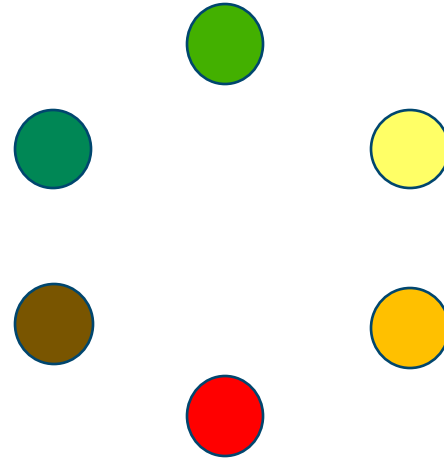
Förstoppning

Ofullständig  
tarmtömning

Omväxlande  
avföring

# Symtomen varierar

- Olika tider på dygnet
- Månadscykel
- Olika perioder i livet



# Symtom och målbild

- Vad är en rimlig målbild?
- Bättre med behandling – ovanligt att helt gå tillbaka till hur magen fungerade innan IBS



# Stress

- Vad är stress?
  - Kortvarig & långvarig stress
  - Yttre & inre stress
- Hör med din vårdcentral vad de kan erbjuda för stresshantering



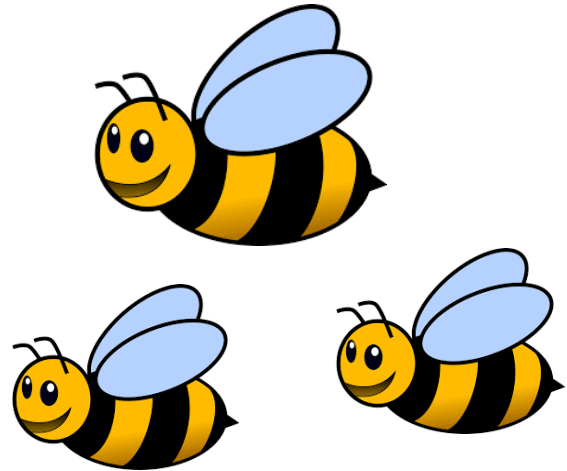
# Mage och hjärna

- Ökad registrering av mag- och tarmaktivitet
- Ökad smärtekänslighet



# Diskussion

- Kan dina magbesvär förvärras när du ska iväg hemifrån?
- Upplever du att magen blir extra känslig vid stressade perioder i livet?



Bensträckare!



# Behandlingsalternativ IBS

- Ökad kunskap om sin diagnos
- Stresshantering – yoga, mindfulness, avslappning, hypnos
- Regelbundna rutiner
- Motion
- Probiotika
- Kostbehandling – allmänna kostråd och FODMAP
- Läkemedel



# Receptfria läkemedel

- Gasbesvär: Minifom, Dimetikon
- Diarré: Imodium, Dimor
- Förstoppning: Inolaxol, Laktulos, Vi-Siblin, Movicol
- Halsbränna: Samarin, Gaviscon, Omeprazol
- Undvik läkemedel som kan irritera magslemhinnan (Acetylsalicylsyra t.ex. Treo, Ibuprofen, Ipren)
- Välj istället Paracetamol t.ex. Alvedon eller Panodil

# Allmänna råd vid IBS- Livsstil

Hantera stress

Motion som  
känns hållbar och  
långsiktig

Hälsosamma  
sömnrutiner

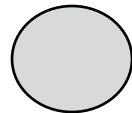
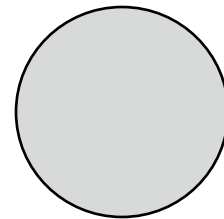
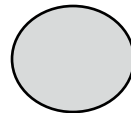
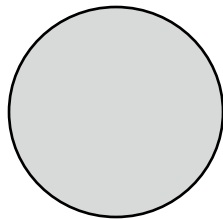
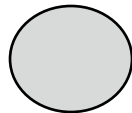
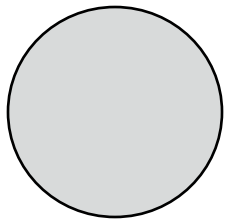
Sittställning på  
toaletten



# Allmänna kostråd vid IBS

Storlek på portion

Regelbundna  
mattider



# Allmänna kostråd vid IBS

Ät långsamt och  
medvetet

Tugga maten  
ordentligt, lägg ner  
bestick

# Allmänna kostråd vid IBS

Var försiktig med  
kaffe & alkohol

Var försiktig med  
lök, vitlök och  
starka kryddor

Undvik tuggummi  
och kolsyrade  
drycker

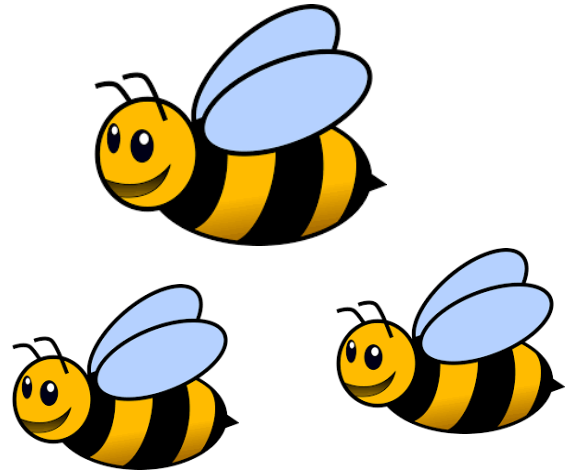
Var försiktig med  
feta och energirika  
livsmedel

Matens konsistens

Laktos och  
sötningsmedel

# Diskussion

- Har du några tankar kring ditt eget ätbeteende?
- Ser du något som påverkar dig utifrån de livsmedel vi gick igenom?



# Sammanfattning tillfälle 1

- Det är normalt med varierande avföringskonsistens och antal avföringar
- IBS är en funktionell tarmsjukdom med många olika symtom
- Utredning och diagnos är viktigt
- Stress påverkar magen
- Magens och hjärnans kommunikation är påverkad
- Olika behandlingsalternativ
- Allmänna kostråd

# Avslutning tillfälle 1

- Hemuppgift: Kost- och symtomdagbok
- Fundera noga över din egen symtombild så att du har den klar för dig inför tillfälle 2
  - Detta blir din grund för vilka kostråd du bör fokusera på
- Ta med frågor och funderingar till nästa tillfälle

# Agenda – Tillfälle 2

- Reflektion mat- och symtomdagbok
- Förstoppning och diarré
- Gasbesvär
- Lösliga och olösliga fiber
- Reflux
- FODMAP
- Patientexempel
- Huvudmål och mellanmål
- Energi- och näringsbehov



# Tack för idag!

