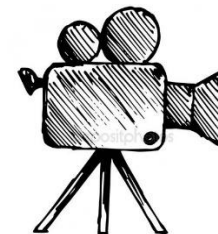


Välkomna till IBS-utbildning Tillfälle 2



Information om digital utbildning

- Kamera på, mikrofon av
- Ställ gärna frågor
- Material skickas ut efter utbildningen
- Allt som sägs och delas i gruppen stannar i gruppen
- Delaktighet. Din erfarenhet spelar roll.
- Utbildningen baseras på forskning och beprövad erfarenhet



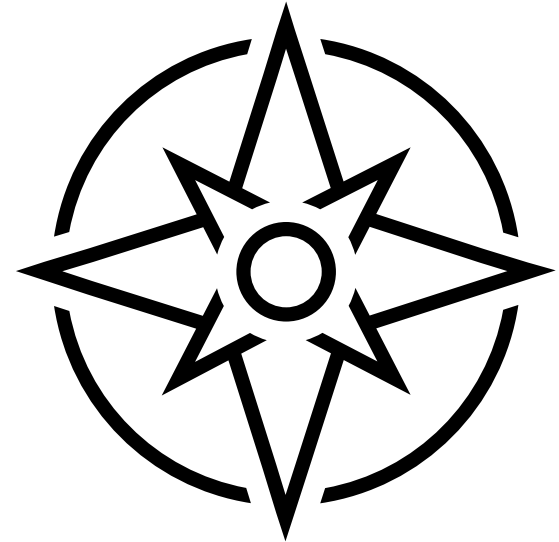
Sammanfattning tillfälle 1

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

Frågor sedan tillfälle 1?

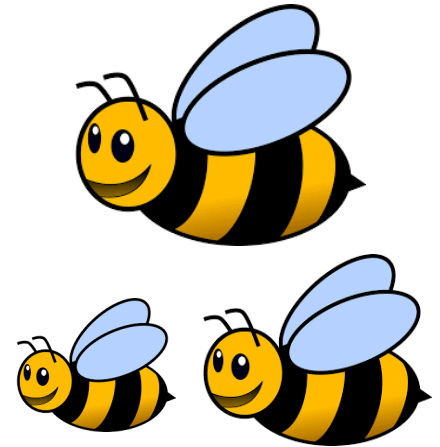
Agenda – Tillfälle 2

- Reflektion mat- och symtomdagbok
- Fibrer och tarmflora
- Förstoppning och diarré
- Gasbesvär
- Reflux
- Hälsosamma matvanor vid IBS
- Patientexempel
- Frågestund i mån av tid



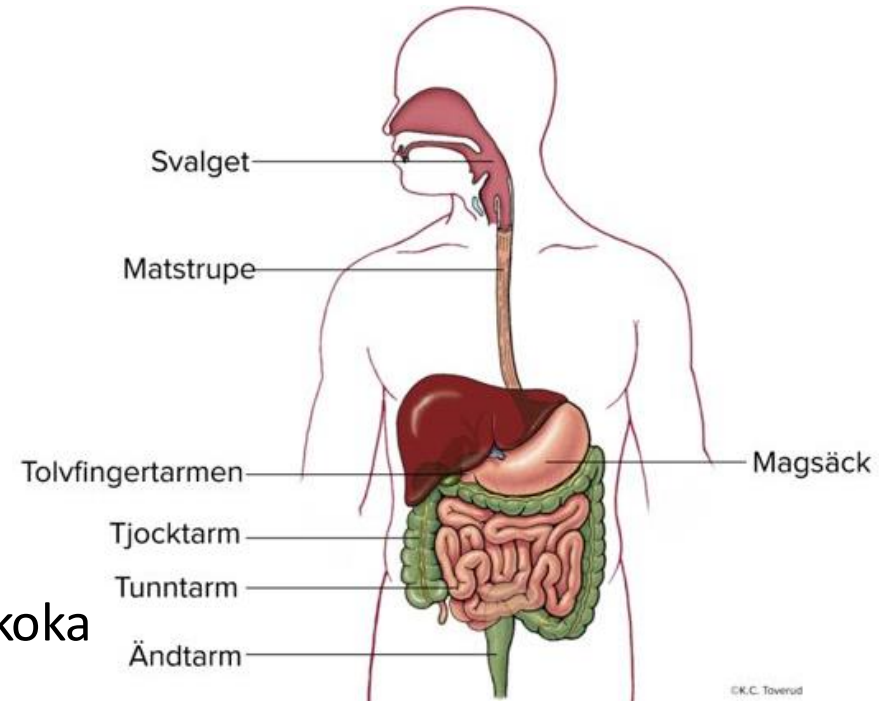
Reflektion kring mat- och symtomdagbok

- Har du upptäckt något mönster? (Tid på dygnet, livsmedelsval, ätbeteende...)
- Vilka är dina huvudsymtom som du vill fokusera på att behandla?



Kostfibrer/fibrer

- Dagligt fiberintag
- Sprid ut intaget över hela dagen
- Anpassa mängden och trappa upp successivt
- Anpassa konsistensen: Mixa, hacka, koka eller riv
- Öka ditt vätskeintag



Kostfibrer/fibrer

- Rekommenderad mängd: 25-35 g/dag (27 g fibrer på bilden)



Bild tagen av Hannah Ström



Bra fiberkällor vid IBS



Prebiotika

- Fibrer som ger mat åt tarmbakterier och ger en positiv hälsoeffekt








Probiotika

- Livsmedel som kan innehålla probiotika:
 - Syrade mejeriprodukter: yoghurt, filmjolk, crème fraiche, gräddfil, kefir
 - Mjölksyrajästa vegetabilier: surkål, kimchi, oliver, syrad gurka
 - Surdegsbröd
 - Fermenterat te, Kombucha
 - Näringsjäst

Förstoppning

Glesa avföringar och/eller problem med själva tömningen av tarmen som till exempel överdriven krystning, hård avföring, känsla av ofullständig tarmtömning, lång tid för att tömma tarmen eller andra svårigheter att få ut avföringen.



Bristolskalan över avföringsformen	
Typ 1 	Separata hårda klumpar likt nötter (svåra att få ut).
Typ 2 	Korfformad men med klumpar.
Typ 3 	Likt en korb men med sprickor på ytan.
Typ 4 	Likt en korb eller orm, smidig och mjuk.
Typ 5 	Mjuka klumpar med skarpa kanter (enkla att få ut).
Typ 6 	Fluffiga bitar med trasiga kanter.
Typ 7 	Vattnig, inga fasta bitar. Enbart vätska.

Allmänna råd – Förstoppning

- Läkemedel. Tarmreglerande medel/bulkmedel. Finns både receptfria och receptbelagda
- Motion och rörelse
- Regelbundna toalettvanor. Gå på toaletten när du känner behov, vänta inte!

Allmänna kostråd - Förstoppning








- Bra fiberkällor:
 - Katrinplommon, havregryn, frukt, grönsaker, bär, rotfrukter, lin-/psyllium-/chiafrön.
- Kroppen behöver 1-1,5 liter vätska/dygn
- Måltidsordning, 3 huvudmål och 2-3 mellanmål



Diarré, symtom

Minst 3 dagliga avföringar med lös
eller vattnig konsistens



Bristolskalan över avföringsformen	
Typ 1 	Separata hårda klumpar likt nötter (svåra att få ut).
Typ 2 	Korfformad men med klumpar.
Typ 3 	Likt en korb men med sprickor på ytan.
Typ 4 	Likt en korb eller orm, smidig och mjuk.
Typ 5 	Mjuka klumpar med skarpa kanter (enkla att få ut).
Typ 6 	Fluffiga bitar med trasiga kanter.
Typ 7 	Vattnig, inga fasta bitar. Enbart vätska.

Allmänna råd – Diarré

- Rutiner
- Stress och oro
- Läkemedel
- Ersätt förlorad vätska



Allmänna kostråd – Diarré

■ Var försiktig med

- Fet och kryddstark mat
- Kaffe och alkohol
- Råa grönsaker
- Fukt i för stor mängd

■ Ät gärna

- Bär
- Havregryn
- Tillagade grönsaker och rotfrukter
- Lin-/psyllium-/chiafrön



Gasbildning

Gasen består av luft som du sväljer eller som bildas i tjocktarmen när kroppen bryter ner kolhydrater. Det är normalt att ha 15-20 gasavgångar/rapningar dagligen.

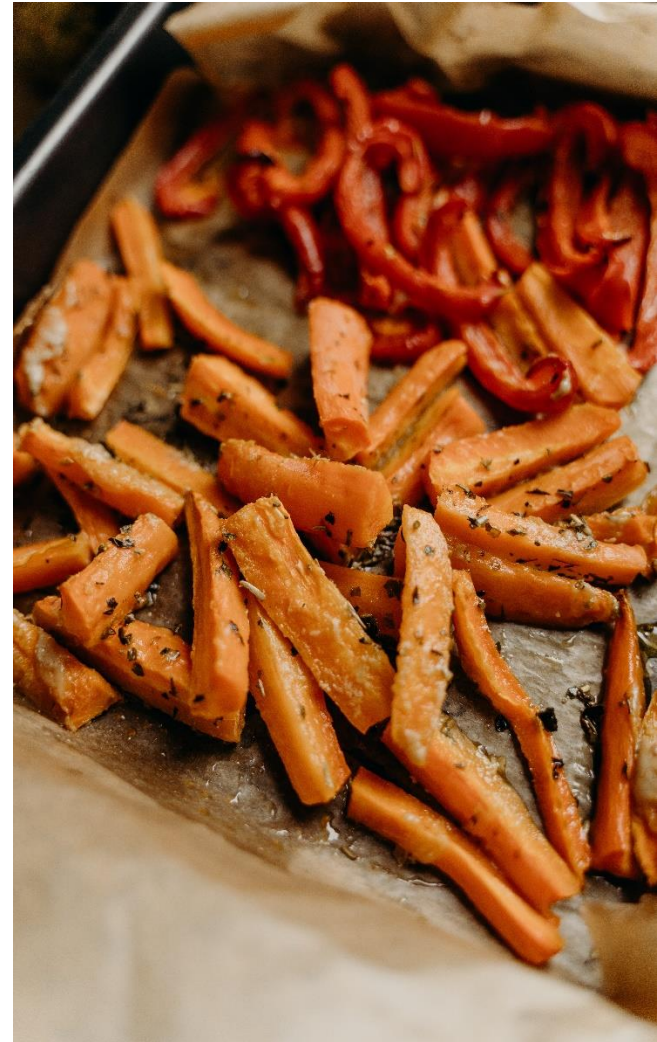
Allmänna råd – Gasbesvär

- Rutiner
- Undvik förstoppning
- Tugga med stängd mun
- Stress påverkar ätbeteendet
- Portionsstorlek
- Receptfria läkemedel



Allmänna kostråd – Gasbesvär

- Undvik sötningsmedel som slutar på -OL
- Undvik kolsyrade drycker
- Skala frukt och grönsaker (äpple, tomat, gurka)
- Tillagade grönsaker och rotfrukter ger mindre gasbildning
- Knäckebröd brukar tolereras väl
- Minska på gasbildande livsmedel:
 - Lök, kål, baljväxter, äpplen, vindruvor, majs, gurka, svamp m.fl.

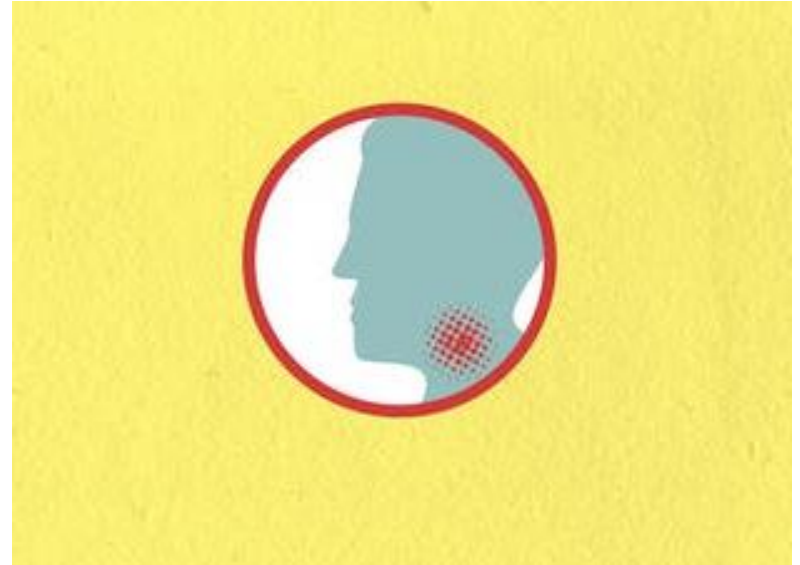


Bensträckare



Reflux

Definition: Magsäckens innehåll stiger upp genom övre magmunnen till matstrupen. Det kan ge halsbränna och sura uppstötningar.



Allmänna råd – Reflux

Ät regelbundet och undvik stora portioner

Tugga maten ordentligt

Drick mellan måltiderna, inte till maten

Begränsa fet och/eller kryddstark mat, kaffe, alkohol och juice

Undvik förstoppning

Ät inte senare än tre timmar före sänggående

Höj sängens huvudända med 15 cm

Undvik tunga lyft och framåtböjning

Viktning vid övervikt eller obesitas

Hinken

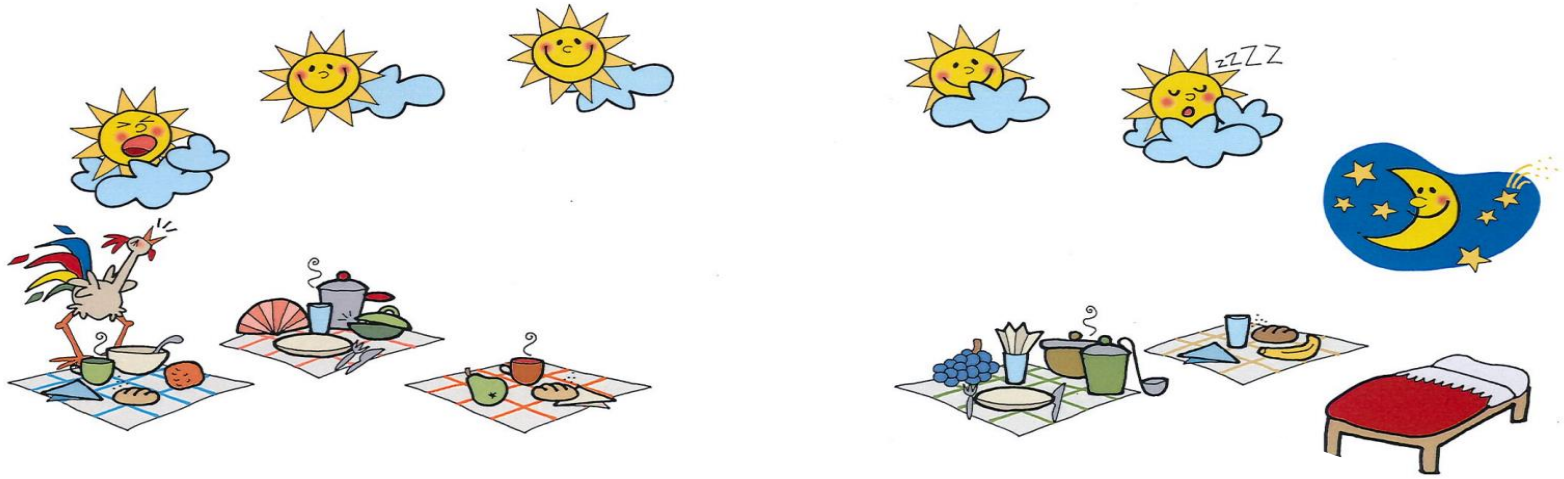


Perioder med mer stress → Mindre hink
→ Hinken har mindre utrymme för symtomgivare



Perioder med mindre stress → Större hink
→ Hinken har mer utrymme för symtomgivare

DAGENS MÅLTIDER



Magen gillar rutiner, men att äta så varierat som möjligt är också viktigt

- Energi- och näringsintag
- Bibehålla en varierad och "stark" bakterieflora i tarmen

Matcirkeln



Berikade växtbaserade produkter
eller mejeriprodukter



Tallriksmodellen vid IBS

- **Kolhydrater:** potatis, ris, quinoa, pasta, knäckebröd, havregryn, bär, skalad frukt
- **Grönsaker:** tomat, zucchini, spenat, aubergine, rotfrukter, grönsallad, broccolibukett, grönkål, oliver, pumpa, gröna bönor
- **Protein:** ägg, quorn, konserverade avsköljda baljväxter, tofu, kyckling, fisk, färs



Frukost och mellanmål

- Kombinera livsmedel som kommer ur livsmedelsgrupperna
 1. Mejeri (ev. laktosfritt)/växtbaserad motsvarighet; smörgåsmargarin, keso, yoghurt, fil, kvarg, ost
 2. Knäckebröd, fröknäcke, mjukt bröd (prova dig fram vad du accepterar gällande sort och mängd), havregryn, korngryn, müsli/granola
 3. Frukt/bär/grönsak/nötter/frön, sorter som du kan äta i accepterad mängd (t.ex. avokado)
 4. Matigt pålägg; ägg, makrill i tomatsås, skinka/kalkon, rester (falafel, pannbiff, köttbullar, m.m.), keso, hummus, jordnötssmör, ost, oliver, tapenad, vegetariska/veganska alternativ.

Patientexempel

- Ellinor, 35 år
- Tvåbarnsförälder
- Arbetar i vården → oregelbundna arbets- och måltider
- Ansvar i styrelsen för sin bostadsförening
- Diarré och buksmärta
- Lösa avföringar framförallt på eftermiddag/kväll

Dag/datum			
Tid	Livsmedel/maträtt och beskrivning	Mängd	Symtom/ svårighetsgrad
06.45	Bröd med smör, rökt medvurst och paprika	2 skivor	Buksvullnad Ont i magen, diarré Tilltagande smärta. Reflux. Buksvullnad, Diarré
07.00	Kaffe	2 koppar	
10.00	Kaffe	1 kopp	
12.00	Äpple, päron, bubbelvatten	1 st./var, 5 dl	
13.30	Kaffe, stilla vatten	1 kopp	
16.00	Kaffe	1 kopp	
17.30	Råkostsallad: morot, rödlök, äpple, grönkål, vitkål, majs, sallat	4 dl	
	Köttbullar med lök	12 st.	
	Makaroner	5 dl	
	Ketchup	3 msk	
	Bubbelvatten	5 dl	
20.00	Yoghurt, hallon	2 dl, 0,5 dl	

Dag/datum			
Tid	Livsmedel/maträtt och beskrivning	Mängd	Symtom/ svårighetsgrad
06.45	Bröd med smör, rökt medvurst och paprika	2 skivor	Buksvullnad
07.00	Kaffe	2 koppar	
10.00	Kaffe	1 kopp	Ont i magen, diarré
12.00	Äpple, päron, bubbelvatten	1 st./var, 5 dl	Tilltagande smärta. Reflux. Buksvullnad. Diarré
13.30	Kaffe, stilla vatten	1 kopp	
16.00	Kaffe	1 kopp	
17.30	Råkostsallad: morot, rödlök, äpple, grönkål, vitkål, majs, sallat	4 dl	
	Köttbullar med lök	12 st.	
	Makaroner	5 dl	
	Ketchup	3 msk	
	Bubbelvatten	5 dl	
20.00	Yoghurt, hallon	2 dl, 0,5 dl	

Dag/datum			
Tid	Livsmedel/maträtt och beskrivning	Mängd	Symtom/ svårighetsgrad
06.45	Bröd med smör, rökt medvurst och paprika	2 skivor	Buksvullnad
07.00	Kaffe	2 koppar	
10.00	Kaffe	1 kopp	Ont i magen, diarré
12.00	Äpple, päron, bubbelvatten	1 st./var, 5 dl	Tilltagande smärta. Reflux. Buksvullnad. Diarré
13.30	Kaffe, stilla vatten	1 kopp	
16.00	Kaffe	1 kopp	
17.30	Råkostsallad: morot, rödlök, äpple, grönkål, vitkål, majs, sallat	4 dl	
	Köttbullar med lök	12 st.	
	Makaroner	5 dl	
	Ketchup	3 msk	
	Bubbelvatten	5 dl	
20.00	Yoghurt, hallon	2 dl, 0,5 dl	

Förslag på förändringar

Måltidsfördelning

Portionsstorlek

Livsmedelsval

Planering

Dag/datum			
Tid	Livsmedel/maträtt och beskrivning	Mängd	Symtom/ svårighetsgrad
06.45	Bröd med smör, rökt medvurst och paprika ●	2 skivor	Buksvullnad
07.00	Kaffe ●	2 koppar	
10.00	Kaffe ●	1 kopp	Ont i magen, diarré
12.00	Äpple, päron, bubbelvatten ●	1 st./var, 5 dl	
13.30	Kaffe, stilla vatten ●	1 kopp	Tilltagande smärta, Reflux, Buksvullnad, Diarré
16.00	Kaffe ●	1 kopp	
17.30	Råkostsallad: morot, rödlök, äpple, grönkål, vitkål, majs, sallat ●	4 dl	
	Köttbullar med lök ●	12 st.	
	Makaroner ●	5 dl	
	Ketchup	3 msk	
	Bubbelvatten ●	5 dl	
20.00	Yoghurt, hallon	2 dl, 0,5 dl	
			Diarré

Dag/datum			
Tid	Livsmedel/maträtt och beskrivning	Mängd	Symtom/ svårighetsgrad
06.15	Over night oats, hallon	1 dl havregryn, 0,5 dl bär	
07.00	Grönt te	1 kopp	
10.00	Knäckebröd med smör och kokt skinka, stilla vatten	1 st.	
12.00	Färdigt laktosfritt kesomellanmål, banan, valnötter, stilla vatten	1 st., 1 näve nötter	
13.30	Kaffe ●	1 kopp	Lite ont i magen
15.00	Kaffe, clementin ●	1 kopp, 1 st.	Tilltagande magsmärta
17.30	Sallad: skalad gurka, oliver, broccoli-bukett/blomma, rucola	2 dl	
	Köttfärssås utan lök, krossade tomater, morot, spenat, konserverade champinjoner, salladslök	3 dl	
	Spagetti ●	2 dl	
	Stilla vatten	5 dl	
20.00	Yoghurt, hallon	2 dl, 0,5 dl	Mjuk avföring Lindring av magsmärta

Sammanfattning

- Reflektion mat- och symtomdagbok
- Fibrer
- Förstoppning och diarré
- Gasbesvär
- Reflux
- Hälsosamma matvanor vid IBS



Mer information

- Skriftligt material som skickas efter utbildningen:
 - Power point (utan manus)
 - Råd vid besvärande gasbildning
 - Råd vid förstoppning
 - Råd vid diarré
 - Råd vid växlande avföring
 - Råd vid reflux
 - Kostråd och recepthäfte
- Mag-tarmförbundet
www.magotarm.se
- Vårdguiden 1177
www.1177.se
- Gratis iKBT (internetbaserad kognitiv beteendeterapi)
[Anmälan till internetbehandlingar \(internetpsykiatri.se\)](http://internetbehandlingar.internetpsykiatri.se)

Vad tar du med dig av dagens utbildning?

Tack!



Frågor