

Primärvårdens dietistenhet

Regionhälsan, Västra Götalandsregionen

2022-10-13

Råd till dig med divertiklar

Divertiklar är små fickor/utbuktningar i tjocktarmsväggen. Det är inte helt känt varför de uppstår, förstoppning, trög avföring eller försämrad muskelkraft i tarmväggen kan vara faktorer som spelar in. Att ha divertiklar är vanligt och det ger oftast inga symtom.

Genom att äta mat som innehåller fiber, ökar volymen på tarminnehållet vilket förebygger förstoppning. Fiberrik mat i kombination med vätska bidrar även till att göra avföringen mjukare och smidigare. Tarmen får då lättare att jobba vilket förebygger bildning av nya divertiklar och minskar risken att få en inflammerad tarmficka (divertikulit).

Kostråd för att förebygga förstoppning

- Öka mängden kostfiber i maten, men om du tidigare har ätit fiberfattigt är det bra att undan för undan införa de fiberrika livsmedlen. För mycket fiber på en gång kan orsaka besvär i form av gaser.
- Fiber finns i: frukt, bär, grönsaker, baljväxter, nötter och frön samt fullkornscerealier. Välj bröd, mjöl och gryn som är märkta med nyckelhålet.
- Om du har svårt att få i dig tillräckligt med fiber via den vanliga maten finns det olika sorters bulkmedel att använda.
- Att få i sig tillräckligt med vätska är mycket viktigt. När du ökar ditt intag av kostfiber behöver du även dricka mer vatten. Anledningen är att kostfiber drar åt sig vätska i tarmen. Försök att dricka minst 1,5 liter per dag.
- Probiotika (mjölksyrabakterier) kan påverka tarmens bakterieflora på ett positivt sätt. Detta skulle möjligen kunna minska risk för divertikulit. Vissa produkter har tillsatt probiotika t.ex. ProViva, A-fil, Verum Hälsofil. Det går även att köpa tabletter på apotek.

Fler goda råd för att förebygga förstoppning

- Fördela måltiderna över dagen. Ät helst frukost, lunch och middag samt 1-3 mellanmål. Ät regelbundet och hoppa inte över någon måltid. Undvik även alltför stora måltider.
- Låt måltiden ta tid. Ät långsamt och tugga maten ordentligt.
- Försök ta vara på den naturliga tömningsreflexen. Gå på toaletten när du känner att du behöver. Låt toalettbesöket ta tid om det behövs.
- Regelbunden motion minskar risk för förstoppning. Det bästa är om det kan bli någon aktivitet varje dag t.ex. 30 minuters promenad.

Ska någonting undvikas?

Tidigare har man vid divertiklar gett råd om att undvika popcorn, nötter och frön. Senare forskning visar dock på att det inte finns någon ökad risk för divertiklar eller divertikulit vid intag av dessa livsmedel, snarare tvärtom då de bidrar med kostfiber. Det som är viktigt att tänka på är att tugga den fiberrika maten väl och undvika att svälja stora bitar!

Divertikulit

Om en inflammation uppstår i en tarmficka kallas det divertikulit. Det som hänt är att det fastnat tarminnehåll i en tarmficka. Ofta går det över av sig själv men ibland behövs läkemedelsbehandling med antibiotika.

Efter att ha drabbats av divertikulit kan det vara bra att äta flytande kost några dagar för att tarmen ska få vila. Första tiden efter akut sjukdom bör maten även vara lättsmält, mjuk och finfördelad. Exempel på mjuk mat är: köttfärs, ägg, fisk, välkockt kött, potatis, kokta grönsaker, gröt, soppa, knäckebröd, konserverad frukt mm. Återgå sedan till att följa råden för att motverka förstoppning.