

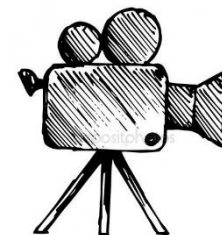
# Välkomna till IBS-utbildning

## 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



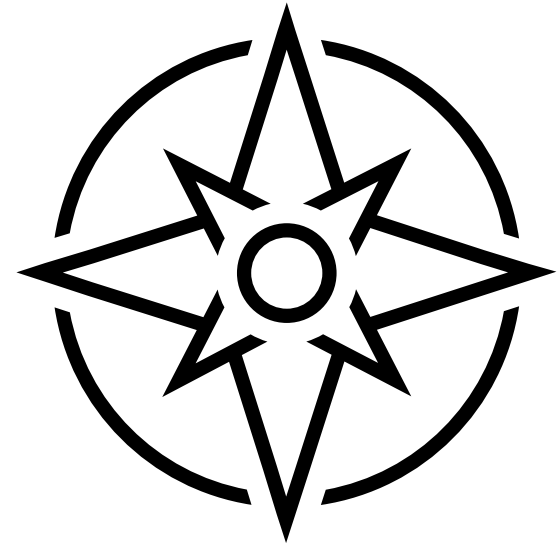
# Sammanfattning tillfälle 1

- 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?

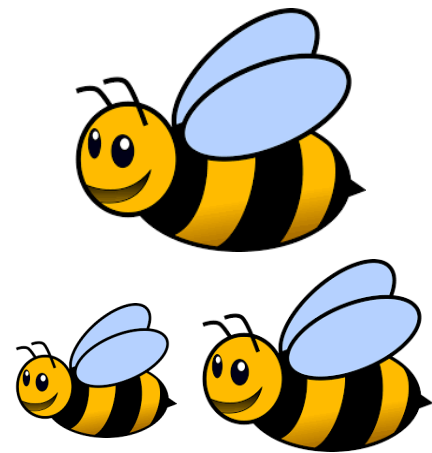
# Agenda – Tillfälle 2

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



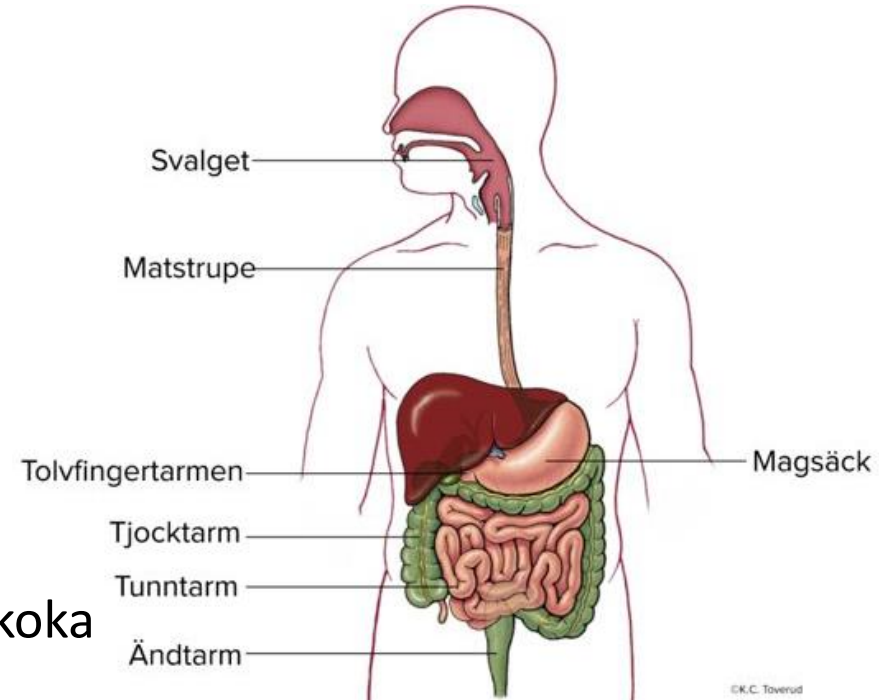
# Reflektion kring mat- och symtomdagbok

- 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	
<b>Typ 1</b> 	Separata hårda klumpar likt nötter (svåra att få ut).
<b>Typ 2</b> 	Korvformad men med klumpar.
<b>Typ 3</b> 	Likt en korv men med sprickor på ytan.
<b>Typ 4</b> 	Likt en korv eller orm, smidig och mjuk.
<b>Typ 5</b> 	Mjuka klumpar med skarpa kanter (enkla att få ut).
<b>Typ 6</b> 	Fluffiga bitar med trasiga kanter.
<b>Typ 7</b> 	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	
<b>Typ 1</b> 	Separata hårda klumpar likt nötter (svåra att få ut).
<b>Typ 2</b> 	Korfformad men med klumpar.
<b>Typ 3</b> 	Likt en korb men med sprickor på ytan.
<b>Typ 4</b> 	Likt en korb eller orm, smidig och mjuk.
<b>Typ 5</b> 	Mjuka klumpar med skarpa kanter (enkla att få ut).
<b>Typ 6</b> 	Fluffiga bitar med trasiga kanter.
<b>Typ 7</b> 	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.

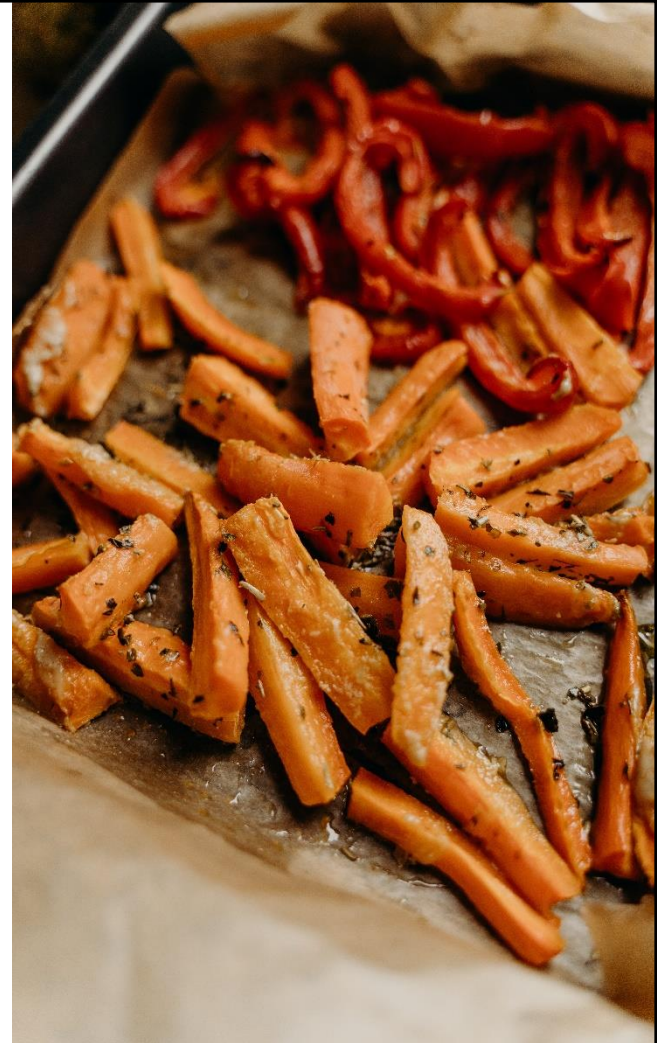
# Allmänna råd – Gasbesvär

- 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.

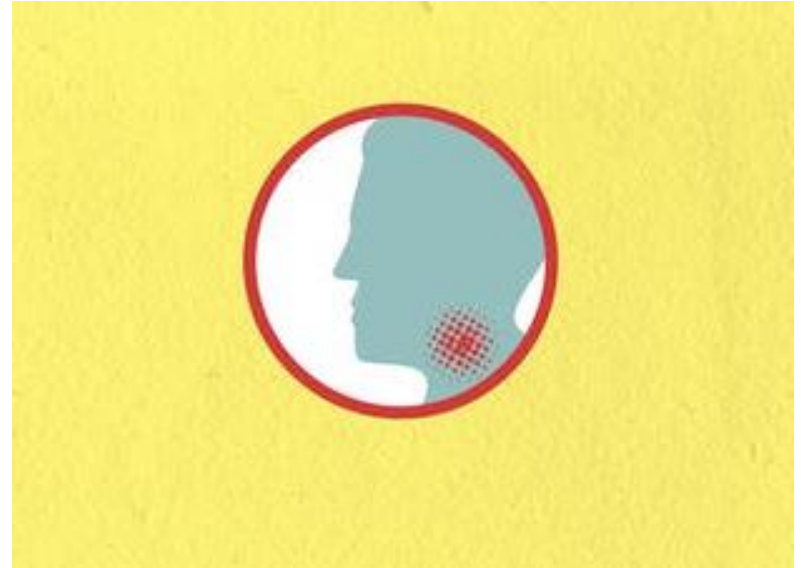


# Bensträckare



# 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

Viktnedgång vid  
övervikt eller  
obesitas

# Hinken

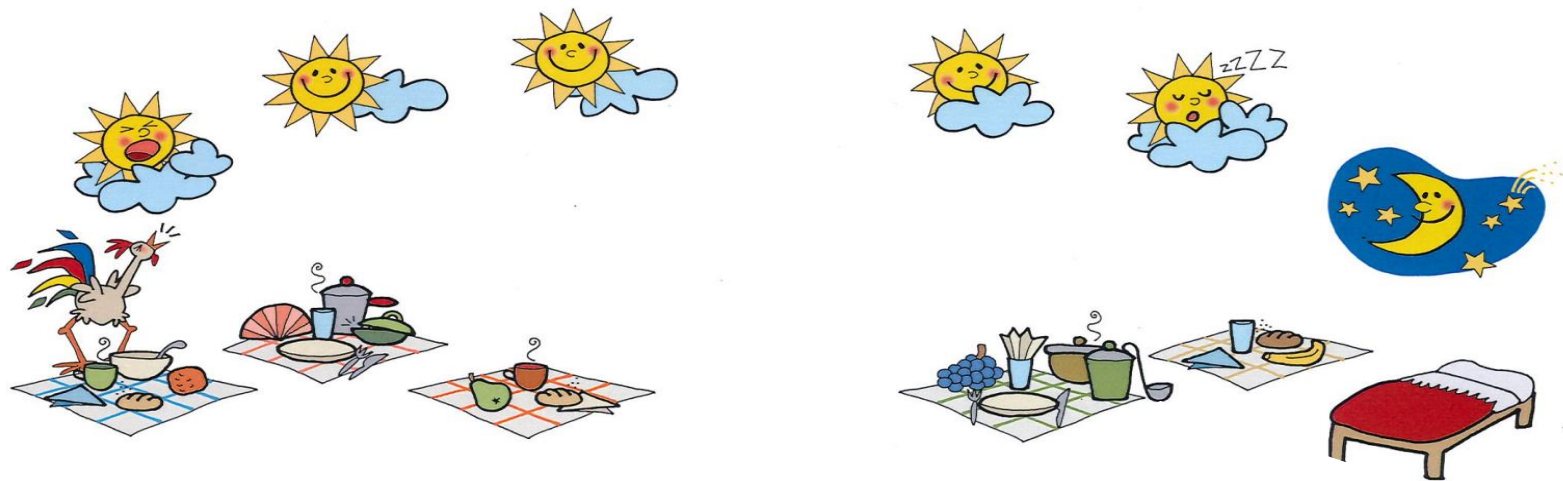


Perioder med mer stress → Mindre hink  
→ Hinken har mindre utrymme för symtomgivare



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
07.00	Kaffe	2 koppar	
10.00	Kaffe	1 kopp	
12.00	Äpple, päron, bubbelvatten	1 st./var, 5 dl	Ont i magen, diarré  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	

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	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	Diarré

Dag/datum			
Tid	Livsmedel/maträtt och beskrivning	Mängd	Symtom/ svårighetsgrad
06.15	Over night oats, hallon	1 dl havregryn, 0,5 dl bär	Lite ont i magen
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	
15.00	Kaffe, clementin ●	1 kopp, 1 st.	
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 pointen
  - Faktorer att fundera över vid IBS
  - Generella råd vid IBS
  - Råd vid besvärande gasbildning
  - Råd vid förstoppning
  - Råd vid diarré
  - Råd vid reflux
  - Kostråd och recepthäfte
- Mag-tarmförbundet  
[www.magotarm.se](http://www.magotarm.se)
- Vårdguiden 1177  
[www.1177.se](http://www.1177.se)
- Gratis iKBT (internetbaserad kognitiv beteendeterapi)  
<https://www.internetpsykiatri.se/behandling/magproblem-ibs1/om-behandlingen/>

Frågor

Vad tar du med dig av dagens utbildning?

# Tack!

