

Välkomna till IBS-utbildning

Primärvårdens dietistenhet
Tillfälle 1



Information om digital utbildning

- Material bifogat
- Din erfarenhet spelar roll
- Utbildningen baseras på forskning och beprövad erfarenhet



Ökad
förståelse

Lugnare mage

Vilka förväntningar har du på IBS-utbildningen?

Få ökad
kunskap

Kostråd

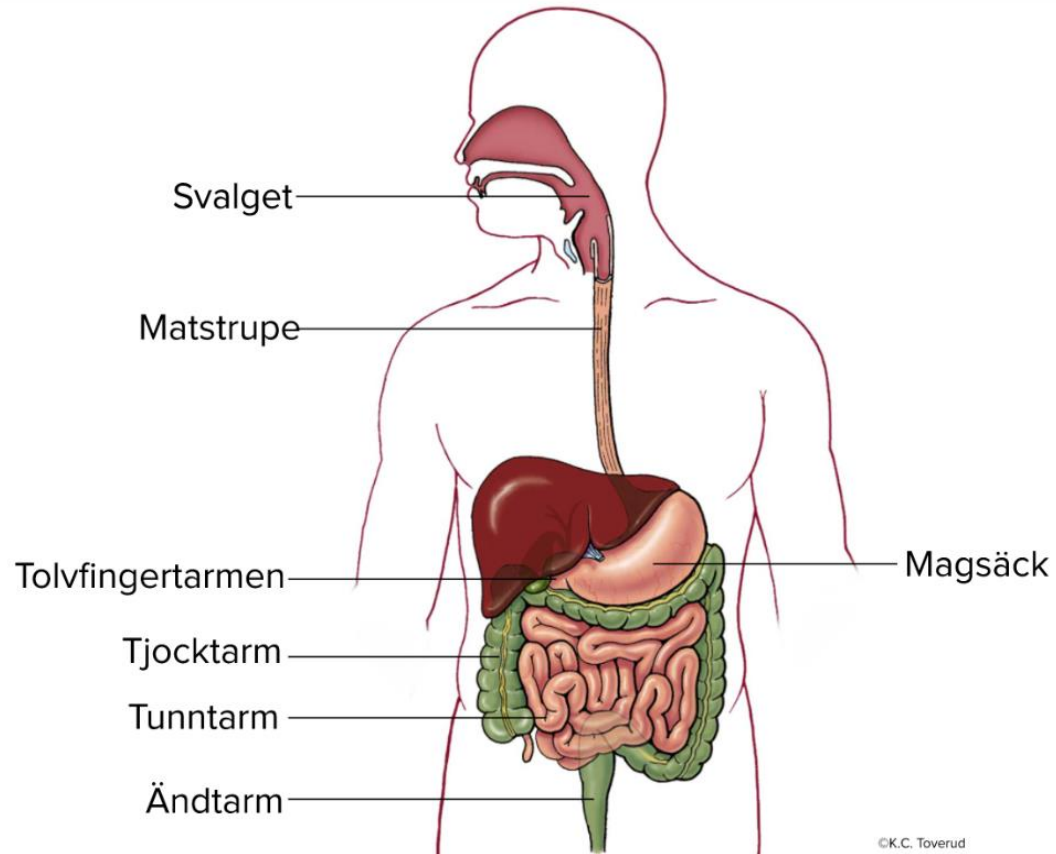


Agenda – Tillfälle 1

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



Så fungerar matsmältningen



©K.C. Toverud

Källa: <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/matsmaltningsorganen/>



Vad är en normal mage?

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



Bristolskalan över avföringsformen

Typ 1



Separata hårda klumpar likt nötter (svåra att få ut).

Typ 2



Korvformad men med klumpar.

Typ 3



Likt en korv men med sprickor på ytan.

Typ 4



Likt en korv 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.



Utredning för att ställa diagnos

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



IBS \approx irriterabel tarm

■ Funktionell tarmsjukdom

- Rubbning i mag-tarmkanalens funktion.
- Förekomst: ca 10 % av befolkningen.

■ Orsak är inte fastställd

- Ärftlighet
- Motorisk störning
- Gastransport
- Reflexer
- Tarmflora
- Magsjuka



Rome IV-kriterier för att ställa en diagnos

Återkommande buksmärta minst 1 dag/vecka de senaste 3 månaderna med symtomdebut för mer än 6 månader sedan. Besvären ska även ha en koppling till minst två av följande kriterier:

Tarmtömning
(bajsa)

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

Förändrad
form/konsistens på
avföring



Rörelsepaus



Symtom vid IBS

**Symtomen varierar
över tid på dygnet och över perioder i livet**

Diarré

Gaser, buller,
buksvullnad

Knip, smärta,
illamående

Förstoppning

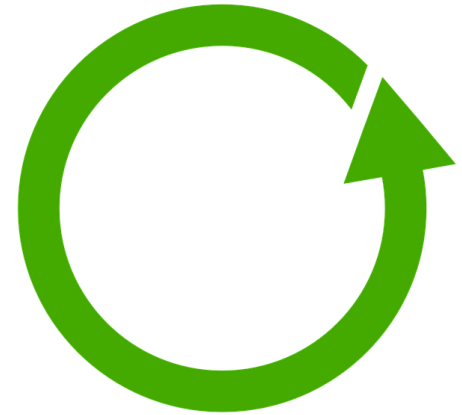
Ofullständig
tarmtömning

Omväxlande
avföring



Månadscykeln/hormonförändringar

- Menscykel
- Endometrios eller IBS?



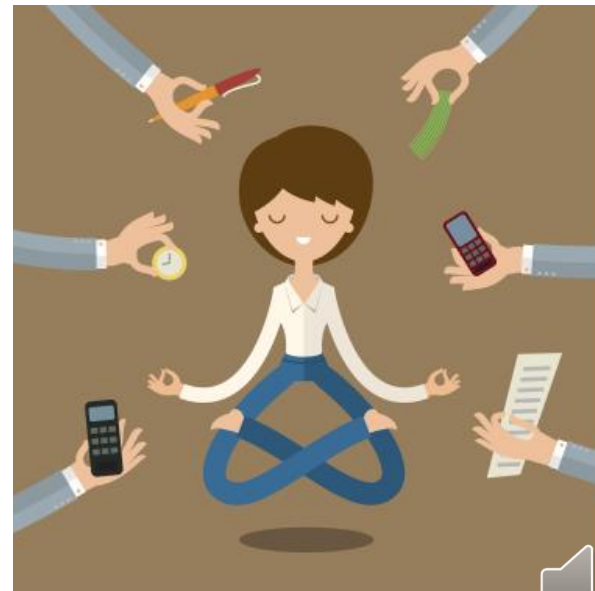
Symtom och målbild

- Vad är en rimlig målbild?
- Bättre eller bäst?
 - 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 smärtkänslighet



Behandlingsalternativ IBS



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



Receptfria läkemedel

- Gasbesvär: Minifom, Dimetikon
- Diarré: Inolaxol, 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

**Tänk på att alla
livets delar spelar roll**

Stresshantering
& återhämtning

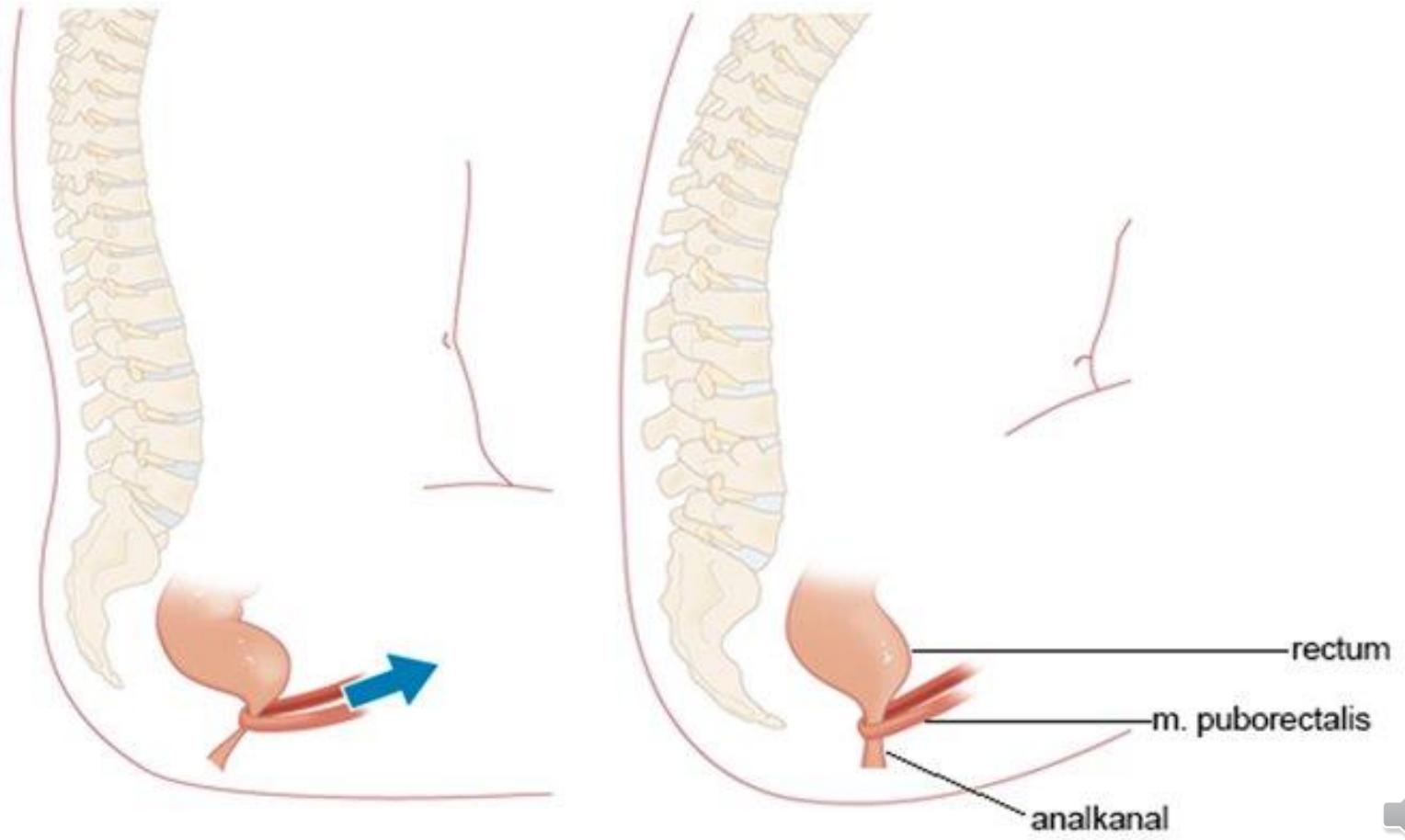
Motion som
känns hållbar
och långsiktig

Hälsosamma
sömnrutiner

Toalettbesök



<https://www.svtstatic.se/image/wide/650/11407102/1481015372?format=auto>



<https://www.vardhandboken.se/vard-och-behandling/tarmfunktion/forstoppning/atgarder-vid-forstoppning/>



Rörelsepaus



Allmänna kostråd vid IBS

Portionsstorlek

Regelbundna
måltider

Ät långsamt och
medvetet

Tugga maten
ordentligt, lägg ner
bestick



Allmänna kostråd vid IBS

Starka kryddor,
kaffe och alkohol
kan öka
tarmrörelserna

Fibrer och
kolhydrater: pröva
dig fram

Undvik tuggummi
och kolsyrade
drycker

Var försiktig med
feta och energirika
livsmedel

Matens konsistens

Laktos och
sötningsmedel



Reflektion

- Har du några tankar kring ditt ätbeteende?
- Är du snabbast klar med måltiden om du äter med någon/flera?
- Finns det några livsmedel du kan byta ut eller förändra för att lindra symtom?



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



Helhet

Mängd och
konsistens på
maten

Äthastighet

Vad tar du med dig?

Stresshantering

Fysisk aktivitet



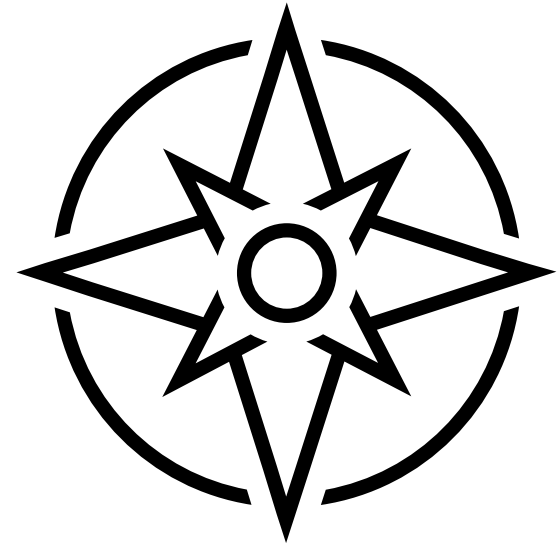
Avslutning tillfälle 1

- Hemuppgift: Mat- och symtomdagbok
 - Fundera över dina symtom och eventuella mönster
 - Dagbokens resultat blir grund för vilka kostråd du bör fokusera på



Agenda – Tillfälle 2

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



Tack!

