
KOSTRÅD TILL DIG SOM HAR IBS MED VÄXLANDE AVFÖRING

Vid IBS (Irritable Bowel Syndrome) är mag- och tarmkanalen känsligare än normalt. Det är därför vanligt att känna av helt normala funktioner på ett annat sätt än vad mag- och tarmfriska personer gör. Att tarmen rör sig eller att gaser och avföring trycker på tarmväggen kan upplevas som obehag, smärta eller kramp. Vid IBS med växlande avföring rör sig tjocktarmen ibland långsamt, vilket gör att avföringen blir hård och trög, eller ibland för snabbt, vilket gör avföringen lös och bidrar till mer frekventa toalettbesök. Upplevelse av att det är bråttom till toaletten eller att känna sig ofärdig efter ett toalettbesök är vanligt, eftersom tarmen är extra känslig.

Det finns ingen kost som kan bota IBS, men genom att ändra på hur, när och vad du äter så kan dina symtom lindras. Kostbehandlingen bör vara individuellt anpassad och utformad för att passa dig.

FÖR ATT MÅ SÅ BRA SOM MÖJLIGT, MINSKA OBEHAG I SAMBAND MED MATINTAG OCH TÄCKA ENERGI- OCH NÄRINGSBEHOV ÄR DET VIKTIGT ATT:

- **Äta regelbundet och lagom stora portioner** för att få en jämnare belastning på tarmen. Ät till exempel frukost, lunch och middag, samt 2-3 mellanmål. Det bör inte gå för lång tid mellan måltiderna så att du blir jättehungrig och äter mycket på en gång. Ät dina måltider jämnt fördelat över dagen.
- **Äta i lugn och ro och ta dig tid att tugga ordentligt**, annars ger du magen och tarmen onödigt mycket arbete med att bearbeta födan. Skal, hinnor, stjälkar, frön och nötter kan upplevas som svårsmälta. Skala det som har skal på sig och finhacka, riv, mosa eller mixa annat som är svårsmält.
- **Vara försiktig med fet mat, starka kryddor, kaffe och alkohol.** Många med IBS upplever ökade besvär av dessa då de stimulerar tarmens rörelser. Fett kan dessutom öka känsligheten och försämra transporten av gaser genom tarmen.

- **Minska intaget av livsmedel med högt innehåll av fermenterbara kolhydrater.** Fermenterbara kolhydrater bryts inte ner fullständigt i tunntarmen, utan de hamnar i tjocktarmen där de jäser och orsakar gaser, buksvullnad och obehag/smärta. Exempel på livsmedel som innehåller fermenterbara kolhydrater är lök, bönor, linser, äpple, vattenmelon, honung, vete, laktosinnehållande mejeriprodukter.

GASER OCH BUKSVULLNAD

Vid problem med gaser och buksvullnad bör du tänka på att:

- Tugga med stängd mun
- Undvika att dricka kolsyrade drycker
- Undvika att tugga tuggummi
- Undvika att använda sötningsmedel, främst xylitol, sorbitol och manitol
- Minska mängden fermenterbara kolhydrater

FIBER

Fiberrik mat är inte alltid gynnsamt. Om du är förstoppad kan du vara hjälpt av att öka intaget av fiber, men om du har problem med diarré kan för mycket fibrer förvärra dina besvär. Lösliga fibrer som finns i havre, rotfrukter, grönsaker, frukt och bär kan fungera bättre än olösliga fibrer som främst finns i spannmål. Ät hellre en mindre mängd fibrer ofta, än en större mängd då och då. Att äta ungefär samma mängd fibrer varje dag kan hjälpa till att stabilisera magen.

FIBER VID DIARRÉ

Om du har problem diarré kan för mycket fibrer förvärra dina besvär. Ät hellre en mindre mängd fibrer ofta, än en större mängd då och då. Tips:

- Finmalda spannmålsfibrer kan fungera bättre än grova spannmålsfibrer. Ät måttligt med grovt bröd, grova flingor, hela

frön och kärnor. Hårt eller rostat bröd kan fungera bättre än mjukt bröd.

- Kokta rotfrukter och grönsaker tolereras bättre än råa. Ibland tolereras grönsaker och rotfrukter bättre om man hackar, river eller mixar dem.
- Bär tolereras oftast bättre än de flesta frukter.

FIBER VID FÖRSTOPPNING

Fiber kan ge mjukare avföring men också leda till gaser och buksvullnad. Fiber som finns i havre, rotfrukter, grönsaker, frukt och bär kan tolereras bättre än fiber som finns i vete, råg, korn och fröer. Strukturen på livsmedlet spelar roll och genom att ändra strukturen kan det tolereras bättre. Ät gärna en mindre mängd fiber till alla dagens måltider. Öka försiktigt intaget av grovt bröd, grova flingor, rotfrukter och grönsaker. Kom ihåg att samtidigt öka intaget av vätska.

FIBERRIK MAT TOLERERAS BÄTTRE OM DU

- Äter måttligt med grovt bröd, grova flingor, hela frön och kärnor. Finmalda produkter kan tolereras bättre än produkter med grövre struktur. Hårt eller rostat bröd kan fungera bättre än mjukt bröd.
- Kokar rotfrukter och grönsaker. Ibland tolereras rotfrukter och grönsaker bättre om man hackar, river eller mixar dem.
- Skalar frukten.

För extra fart i tarmen

Lägg katrinplommon samt linfrön eller psyllumfrön i blöt över natten och lägg en klick på gröten eller ät till fil/yoghurt.

För hejdande effekt i tarmen

Omogna bananer, blåbär, svart te, pasta och rismjöl kan verka lite stoppande.

VÄTSKA ÄR VIKTIGT

Vanligt kranvatten är utmärkt att dricka! Vid diarré är det viktigt att ersätta den vätska man förlorar. Tänk på att dricka mycket vatten och/eller använda dig av vätskeersättning.

Vätskeersättning kan köpas på apotek och i mataffär, men du kan också göra egen vätskeersättning hemma:

Koka 1 liter vatten med 2 msk socker och ½ tsk salt. Smaksätt med te eller 2 tsk fruktjuice/saftkoncentrat per liter vid behov.

Vid förstoppning är vätska viktigt för att tarminnehållet inte skall bli för torrt. Under transporten genom mag- och tarmkanalen suger tarmen upp mycket vätska. Det är viktigt att det mot slutet av tarmen fortfarande finns vätska kvar i tarminnehållet, eftersom vattnet ger volym och en mjukare konsistens. Vanligt kranvatten går utmärkt att dricka.

PROBIOTIKA

Probiotika är bakterier som kan göra nytta i tarmen. Dessa bakterier kan ibland hjälpa till att normalisera en obalanserad tarmflora och därmed minska besvär som gaser, buksvullnad, smärta och diarré. Det finns en mängd olika bakterier. Om du väljer att prova detta, prova en produkt i taget under 10 till 12 veckor och utvärdera sedan dess effekt.