

Generella råd vid IBS och funktionella mag- och tarmsymtom

Ät regelbundet – mängd och frekvens är viktigt

Det bör inte gå för lång tid mellan måltiderna så att du blir jättehungrig och äter mycket på en gång. Lite och ofta är i regel bättre än mycket och sällan. En bra måltidsordning är till exempel: frukost, lunch och middag samt 2 – 3 mellanmål. Regelbundenhet och lagom stora portioner ger en jämnare belastning på tarmen.

Ät i lugn och ro och ta dig tid att tugga ordentligt – konsistensen är viktig

Annars ger du tarmen onödigt mycket jobb med att bearbeta födan. Skala, riv, hacka, mixa, koka. Kokta grönsaker och skalad frukt fungerar i regel bättre.

Vid problem med gaser och buksvullnad bör du tänka på:

- att tugga med stängd mun (tänk på att om du pratar när du äter så sväljer du luft)
- att undvika kolsyrade drycker
- att undvika tuggummi
- att undvika sötningsmedel i till exempel sockerfritt godis och light- produkter
- minska mängden **fermenterbara kolhydrater**. Detta är kolhydrater som vi inte kan spjälka, som tunntarmen har svårt att tillgodogöra sig och som därmed bryts ner av bakterier i tjocktarmen - med gaser och buksvullnad, eventuellt också smärta som följd. Dessa kolhydrater finns bland annat i baljväxter, sötningsmedel, lök, vete, mjölk och vissa frukter. Känsligheten mot de olika livsmedel är individuell och var och en måste prova sig fram till vilka man tål och hur mycket man tål. Det kan också vara kombinationer av olika livsmedel med fermenterbara kolhydrater som fungerar bättre eller sämre för tarmen.
 - **Mjölksocker (laktos)** kan hos vissa med IBS ge besvär även om man inte är laktosintolerant. Prova att byta ut den vanliga mjölken till laktosreducerad eller välj laktosfria mjölkalternativ, till exempel: havre-/ ris-/ mandelmjölk som är berikad med kalcium. Lite laktos går oftast bra, t.ex. en skvätt mjölk i kaffet.
 - **Fruktsocker** i för stora mängder kan ge besvär som gaser, buksvullnad och diarré. Ät frukt i mindre portioner, skala gärna. Bär kan fungera bättre än frukt.
 - **OBS!** Uteslut inte vete eller andra glutenhaltiga produkter ur kosten innan du testat dig för celiaki (glutenintolerans).
- Minska vid besvär mängden resistent stärkelse som finns i bland annat gröna bananer och kall potatis (även om du värmer på potatisen igen).

Var försiktig med fett, starka kryddor, kaffe och alkohol

Många med IBS upplever ökade besvär av detta då det stimulerar tarmens rörelser. Fett kan dessutom öka känsligheten i tarmen och göra det svårare att transportera gas genom mag-tarmkanalen.

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 fiber förvärra dina besvär. Finmalda spannmålsfibrer och kokta grönsaksfibrer kan fungera bättre. Ät gärna en mindre mängd fiber ofta, det vill säga lite fibrer till alla dagens måltider hellre än mycket och sällan. Fiber från rotsaker, grönsaker, frukt, bär och havre kan upplevas som lite snällare för mage och tarm än spannmålsfiber/fullkornsfiber.

Vid förstoppning: Öka försiktigt intaget av grovt bröd, grova flingor, rotsaker och grönsaker. Glöm dock inte att samtidigt öka intaget av vätska. Lägg gärna katrinplommon, linfrö eller psylliumfrö i blöt över natten och ta det sedan i samband med frukosten för att få lite fart på magen. 1-2 kiwi per dag kan också vara effektivt mot trög mage. Torkad frukt, messmör, sötningsmedel och en del frukter kan ge lösare tarminnehåll.

Vid diarré: Ät måttlig med grovt bröd och grova flingor. Kokta rotfrukter och grönsaker tolereras ofta bättre än råa grönsaker. Ibland går det bättre om man mixar de kokta grönsakerna. Bär brukar gå bättre än frukt. Blåbär, svart te, pasta och ris kan verka lite stoppande.

Vätska är viktigt

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

Vid diarré är det viktigt att ersätta den vätska man förlorar. Tänk på att dricka mycket vatten och komplettera eventuellt med vätskeersättning som finns att köpa på apoteket.

Bra att känna till:

Probiotika är bakterier som gör 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 produkter med probiotika, prova en i taget under 10-12 veckor, utvärdera och byt sort om du ej upplever lindring av symtom.

Dietist: _____