

Allmänt om IBS

IBS är förkortning av Irritable Bowel Syndrome. Tidigare har benämningen Colon irritabile (= irriterad tjocktarm) använts.

- Symtomen är av varierande art som uppkördhet, buksvullnad, gaser, magknip eller svår buksmärt.
- Buksmärt som ökar efter måltid men lättar efter tarmtömning är vanligt.
- Avföringen kan variera mellan hård och lös konsistens.
- Slem i avföringen kan förekomma.
- En del upplever en känsla av att inte kunna tömma tarmen ordentligt och/eller att ha ”bråttom till toaletten”.

Symtomen kan variera så att man reagerar olika, på samma mat, vid olika tillfällen.

Orsaken till symtomen är oklar men forskning bedrivs. Troligen orsakas symtomen av att man har en känslig tarm som reagerar kraftigare än normalt. Den kan röra sig på ett felaktigt sätt och har svårare att göra sig av med gaser.

Ca 15 % av befolkningen i västvärlden bedöms lida av IBS

IBS kan ibland ge mycket besvär och göra att livskvaliteten blir sämre, men sjukdomen kan inte utvecklas till cancer eller någon annan allvarlig sjukdom. Det finns idag inget botemedel mot IBS men det finns en del generella råd som kan minska symtomen.

Det rekommenderas ingen speciell kost vid IBS men det finns allmänna råd som kan lindra. Eftersom besvären vid IBS varierar från person till person behövs individuella råd.

Viktigt !

Man bör inte utesluta fler livsmedel än nödvändigt eftersom en ensidig kost kan leda till näringsbrister. Många får besvär efter måltid, oavsett vad de ätit. De allmänna råden kan vara viktigare att följa än att leta efter enskilda livsmedel.

Vissa läkemedel kan irritera magslemhinnan t ex acetylsalicylsyra och ibuprofen.