

## Allmänna råd vid mag- och tarmbesvär

Dessa råd *kan* lindra vid besvär som uppkördhet, buksvullnad, gaser, magknip, magsmärta, lös avföring och/eller förstoppning.

- Regelbundenhet och lagom portioner ger en jämnare belastning. Ät därför frukost, lunch, middag och några mellanmål varje dag på så bestämda tider som möjligt. Det är bättre att äta lite och ofta än mycket och sällan. Starka hungerkänslor och stora portioner ger ofta buksmärta.
- Ät i lugn och ro. En måltid bör ta minst 20 minuter. Sitt ned när du äter. Använd både kniv och gaffel. Lägga ned besticken mellan tuggorna.
- Tugga ordentligt. Tag en tugga i taget och ät med stängd mun. Skölj inte ned tuggan med dryck. Det är munnen som ska bearbeta maten mest, inte mag-tarmkanalen.
- Fettrika maträtter kan öka smärtekänsligheten i tarmen, ge kramper och försämma gaspassagen genom mag-tarmkanalen. (Det bästa är att sprida ut fettintaget på olika tillfällen över dagen, se även nedan punkt.)
- Var försiktig med mat som är svår för magen att bryta ner som t.ex. bröd med hela korn och kärnor och råa grönsaker/rotfrukter. Rågknäcke kan fungera bra. Havreknäcke kan för en del personer fungera bättre. (Generellt brukar denna typ av mat tolereras bättre om man sprider ut dem relativt jämnt över dagen.)
- Vid besvär med gaser, minska mängden gasbildande livsmedel, såsom lök, kål, bönor, ärter, linser, plommon samt skal på frukt och grönsaker, till exempel: gurka, äpple, päron.
- Alkohol, kaffe och kryddor (starka kryddor, lök och vitlökspulver) ökar tarmens rörelser och ger ofta besvär.
- Produkter som innehåller sötningsmedel som slutar på -ol (t ex maltitol och sorbitol) kan ge besvär. De kan finnas i sockerfritt godis, tuggummi och läkemedel.
- Vid förstoppningstendens är det bra att ha regelbundna toalettvanor. Gå på toaletten när du känner att du behöver.
- Det är vanligt att magbesvär förvärras av stress.
- Motion i alla former är bra.