
KOSTRÅD TILL DIG SOM HAR IBS MED DIARRÉ

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-tarmfriska personer gör. Att tarmen rör sig eller att gaser och avföring trycker på tarmväggen kan upplevas som obehag, smärta eller kramp. Har man IBS med diarré rör sig tjocktarmen för snabbt och avföringen blir lös. Man kan också uppleva att det är bråttom till toaletten, just för att 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 BÄTTRE, MINSKA OBEHAG I SAMBAND MED MATINTAG SAMT TÄCKA ENERGI- OCH NÄRINGSBEHOV KAN DU PROVA 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 mannitol.
- Minska mängden fermenterbara kolhydrater.

FIBERRIK MAT ÄR INTE ALLTID GYNNSAM

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.

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.

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 4-6 veckor och utvärdera sedan dess effekt.