

## Råd vid förstoppning

Vid förstoppning, i "klassisk" mening, tömmer man tarmen mindre än 3 ggr per vecka. Den naturliga tarmtömningsreflexen är som kraftigast cirka 20-30 minuter efter måltid. Vanligen har man kraftigast tarmtömningsreflex på morgonen - efter frukost. Reflexen förstärks av t.ex. kaffe.

Förslagsvis kan du försöka få in en rutin där du går på toa efter frukost.

Först brukar det komma lite fastare avföring. Om du sitter kvar lite till brukar det därefter komma avföring med mjukare konsistens.

Tarmtömningen underlättas av att du böjer dig något framåt och att du eventuellt har fötterna på en låg pall. (Tänk dig att den mest naturliga sittställningen vid tarmtömning är att sitta på huk.)

Försök hitta en regelbunden dygnsrytm; såväl vad gäller matintag/måltider som toalettvanor. Bra mattider brukar vara: frukost vid 7-8-tiden, lunch 12-13 och middag 17-18. Här mellan kan man lägga till frukt, smörgås eller annat mellanmål. Vid ökat kaloribehov kan man också lägga till ett kvällsmål.

Kostfibrer och vissa bulkmedel kräver extra vätskeintag för att ge önskad effekt. Om fiberintaget är mycket stort kan det vara svårt att täcka vätskebehovet så att fibrerna kan svälla fullt ut. Man blir då i stället hård i magen.

Besväras du av mycket gaser kan du skala frukten och utelämna de grövsta delarna av t.ex. broccoli. Grönsakerna du äter kan vara kokta eller råa. Kokta är mer "lättsmälta" men har samma effekt på tarmen som de råa.

*Om inte det räcker kan det vara bra att minska på mat som eftersväller såsom majsmjöl och majsgryn (Polenta) och vitt kokt ris. Potatis är ett bra alternativ till ris.*

### Bra fiber finns i :

- Nyckelhålmärkt bröd, knäckebröd
- Havregrynsgröt, rågflingegröt, grahamsgrot, rågmjölsgrot eller molinogröt (se recept). Vete-, kruska-, havrekli eller linfrön kan tillsättas gröt och ökar fiberhalten.
- Nyckelhålmärkta flingor och müsli
- Grönsaker och rotfrukter
- Frukt och bär (OBS importerade frysta hallon måste kokas). Blötlagda katrinplommon, aprikoser eller fikon. (kan mixas till puré att ha på gröt eller i fil/yoghurt)
- Ärt och baljväxter

Försök äta 500 - 600 g frukt och grönsaker per dag; hälften frukt och bär, hälften grönsaker (kokta eller råa). I praktiken betyder det exempelvis 1 äpple, 1 clementin och 2 dl bär (OBS importerade frysta hallon måste kokas) + 1 morot, 2 dl pizzasallad och 100 g kokt broccoli under en dag.

---

## Övrigt

- Bulkmedel** Finns att köpa receptfritt på apotek. Prova Husk mage i balans med eller utan probiotika.  
Bulkmedel ger inte direkt effekt. Bra att prova i 2-3 månader för att se om det ger effekt eller inte.
- Katrinplommon** Finns katrinplommonjuice i tetraförpackning på apotek. En förpackning innehåller koncentrat av ca 15 katrinplommon + vätska. ½-1 förpackning före frukost ger bäst effekt.
- Vätska** Vatten är viktigt när man äter fiberrikt. Fiber sväller och behöver vätska för att ge önskad effekt.
- Fysisk aktivitet** Daglig fysisk aktivitet ökar transporthastigheten genom tarmen. Rekommenderat är minst 30 minuter per dag som upplevs som något ansträngande.

Effekten av lösande/stoppande livsmedel är individuell. Exempel på livsmedel som *kan* vara:

### Lösande

Konserverad frukt  
Katrinplommon och fikon  
Päron, kiwi, plommon och körsbär  
Fil och yoghurt  
Messmör och mesost  
Gröt och bröd av fullkorn  
Mogna bananer

### Stoppande

Bananer (gula-gröna)  
Ris och pasta  
Gröt och pudding av ris och mannagryn  
Mjök, mjölkmat och ost  
Drickchoklad  
Te  
Ljust bröd, vetekex, veteskorpor och rån

### **Molinogröt 4 portioner**

6 fikon eller katrinplommon

1 dl russin

1-2 dl hela linfrön

1 liter vatten

2 dl grahamsmjöl

Skär fikon eller katrinplommon i bitar.

Lägg den torkade frukten och linfrö i vattnet över natten.

Nästa dag: Koka upp och vispa ner mjölet.

Låt koka 10 minuter under omrörning.

### **Rävlandablandning**

7 dl vatten

2 dl katrinplommon

1,5 dl russin

1,5 dl vetekli

1,5 dl hela linfrön

Blanda vatten, katrinplommon, russin och linfrö i en gryta och låt stå över natten.

Koka röran i 10 minuter.

Tillsätt vetekli. Låt kallna.

Servera 1-2 msk på t.ex. gröt eller fil.

Håller sig minst en vecka i kylskåp.