

# Psylliumfrön som tarmreglerande medel

Psylliumfrön även kallat loppfrön, är frön från olika grobaldeväxter. Fröna innehåller mycket fibrer och bildar en slags gelé i kontakt med vätska och de har länge använts inom medicin/läkemedel som så kallat "bulkmedel".

Bulkmedel används för att reglera och normalisera tarmfunktionen. Psylliumfrön binder upp vätska, vilket gör att vid lös avföring hjälper de till och gör den mer fast, och om avföringen är hård drar de till sig vätska och gör den mjuk. Detta gör att avföringen blir mer regelbunden och hanterbar för många. Tarmreglering är en grundläggande och viktig del av behandlingen vid flertalet sjukdomar som har med tarmen att göra, t.ex. IBS (Irritabel Bowel Syndrome eller irritabel tarm), vid hemorrojder och fissurer (sårbildning i ändtarmen).

Psylliumfrön finns även i pulverform och kallas då ibland för husk. Båda varianterna finns att köpa i vanliga livsmedelsbutiker och hälsokostaffärer.

Fröna blandas med vatten eller i maten, t.ex. i yoghurt, filmjök eller gröt. Hur mycket man behöver ta är olika från person till person, men det är bra att börja med ½ - 1 tesked dagligen och sen öka upp mängden tills man får effekt, alternativt är att ta en dos morgon och kväll.

## Kontaktuppgifter

### Kirurgimottagning Borås

Tel: 033 – 616 1055

Mån - fre kl. 07:30 – 09:00

**1177 – tryggt om din hälsa och vård**

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. [www.1177.se](http://www.1177.se)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Kirurg- och öronklinik

**Innehållsansvar:** Erik Persson, (eripe14), Specialistläkare

**Granskad av:** Magnus Täreby, (magta), Överläkare

**Godkänd av:** Eija Hägg, (eijha2), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SAS9004-1272009212-181

**Version:** 1.0

**Giltig från:** 2025-09-11

**Giltig till:** 2027-09-11