

Kostfiber kan afhjælpe en irriteret tyktarm

Af Karina Jørgensen

Mange fibromyalgiramte kender til problemer med en irriteret tyktarm. I mange tilfælde kan man dog selv gøre noget for enten at fjerne problemet med den irriterede tyktarm eller minimere problemerne, og derved opnå, at man får færre symptomer på irritabel tyktarm. Fibromyalgi.dk har talt med klinisk diætist Pernille Bardal fra Herlev Hospital for at få gode råd.

En irriteret tyktarm kan vise sig på forskellig måde: Som forstoppelse, som en blanding af forstoppelse og diarré, som en oppustethed og ved, at man har for megen luft i tarmene og/eller mavesmerter. Ifølge Pernille Bardal menes omkring 70 procent af de fibromyalgiramte at have problemer med deres tyktarm. Og hun er af den erfaring, at små ændringer i kosten kan afhjælpe problemet for mange. Kodeordet er kostfiber og regelmæssighed, og at man følger Sundhedsstyrelsens otte kostråd.

Hvis problemet er for megen luft og rumlen i maven, kan man reducere mængden af luftudviklende madvarer f.eks. de fleste bælgfrugter og kål, og så skal man være opmærksom på, om man spiser produkter med sukkererstatningsmidler såsom sorbitol, mannitol og xylitol, for de kan give luft i maven.

» *Ved irriteret tyktarm skal man drikke og spise regelmæssigt, sørge for at få kostfiber, vand og megen motion*

Det lyder lidt modsætningsfyldt, når man jo netop med en irriteret tyktarm skal spise mange kostfibre, men som Pernille Bardal fortæller: „Hvis man laver luft, så må man prøve sig frem evt. prøve med tørrede linser, som ikke giver helt så megen luft og så spise rodfrugter, groft brød og frugt. Det vigtigste er, at man spiser groft og får kostfibre og væske nok.“

Spis regelmæssigt

Overordnet ved irriteret tyktarm skal man drikke og spise regelmæssigt, sørge for at få kostfiber, vand og megen motion, for motion hjælper tarmene til at være i gang. Hos diætisterne på Herlev Hospital anbefaler de altid deres patienter, at de spiser tre hovedmåltider samt to til tre mellemmåltider om dagen. Vel at bemærke måltider, som indeholder kostfibre. Pernille Bardal opremser: „Gryn, groft brød, grøntsager og frugt skulle det være muligt at indpasse i løbet af en dag. Og husk, at groft brød ikke er hvidt brød med kerner i. Der skal være en form for groft mel i brødet f.eks. grahamsmel, rugmel eller fuldkornshvedemel, før der er tale om groft brød. Kernerne bruger vi ikke til noget, de kommer hele ud.“

Uanset om man har en irriteret tyktarm eller ej, så anbefaler Pernille Bardal, at man indtager 25-30 gram kostfibre pr. dag, og at man lever efter Sundhedsstyrelsens otte kostråd:

- **Spis frugt og grønt. 600 g. evt. fordelt på 300 g. frugt og min. 300 g. grøntsager. (Kartofler tæller ikke med)**
- **Spis fisk/fiskepålæg flere gange ugentligt – 300 g. om ugen**
- **Spis kartofler, grov ris/grov pasta hver dag**
- **Spar på sukker, sodavand og kager**
- **Spar på fedtet – især mejeriprodukter og kød**
- **Spis varieret og bevar vægten**
- **Drik 1½ l. vand, (2-3 liter pr. dag, når man har irriteret tyktarm)**
- **Vær fysisk aktiv mindst 30 min pr. dag. 3 x 10 minutter kan gøre det. Al motion gælder. Gå på trapper, stå af bussen et stop før og gå hjem m.m.**

300 + 300 = 600 om dagen

Det er lettere end man umiddelbart vil tro at få fiberrig kost. Pernille Bardal opremser bl.a.: 2-3 stk. frugt, svesker, pærer, æbler. Man siger, at al frugt gælder – der er mest fiber i tørret frugt. Man skal dog være opmærksom på, at 600 g. frugt alene ikke kan gøre det. Man skal spise varieret og alsidigt og derfor indtage både frugt og grønt dagligt. En god og anbefalet blanding er: Minimum 300 g. grøntsager og 300 g. frugt om dagen.

Det kan være en god ide, at man i begyndelsen

vejer sine grøntsager for at få en fornemmelse af portionerne og tjekke, om man får nok af de gode kostfibre. Man kan kombinere de grove grøntsager, som er alle kåltyper (hvidkål, rødkål, broccoli, blomkål, rosenkål m.m.), grønne bønner, grønne ærter og rodfrugter (gulerødder, selleri, pastinak, jordskokker m.m.) med de mere vandholdige og fiberfattige såsom alle grønne salater, tomater, agurk, champions. Løg og peberfrugter hører til i middelgruppen. Diverse tørrede bønner og linser er gode som tilbehør, enten i salat eller som sidespise i stedet for kartofler. Ligesom grove ris, de fuldkornsholdige pastatyper og bulgur og couscous kan erstatte kartoflerne eller bruges i salater.

Pernille Bardal anbefaler, at man kigger på varedeklarationerne og går efter fødevarer med det **orange fuldkornslogo** eller det **grønne nøglehulsmærke**, når man handler ind. Konkret anbefaler hun omkring brød og morgenmadsprodukter følgende: „Når man skal købe rugbrød/knækbrød skal indholdet af kostfibre være på mindst 8 g., og ved grovbrød eller andet småbrød skal indholdet af kostfibre være på mindst 5 g. Morgenmadsprodukter f.eks. havregryn og mysli skal indeholde mindst 8 g. kostfibre.“

Årsagen er uforklarlig

Irritabel tyktarm er en meget hyppig mave-tarm-lidelse. Op imod hver 5. kvinde og hver 10. mand vil lide af irritabel tyktarm på et eller andet tidspunkt i livet. Undertiden kaldes tilstanden tyktarmskatar, men dette er misvisende, da der ikke er tale om en betændelsestilstand. Årsagen til irriteret tyktarm er ukendt. Tilstanden er hverken ondartet, smitsom eller arvelig. Nogle gange opstår tilstanden efter en tarminfektion.

Pernille Bardal fortæller, at man ikke kan sige noget om, hvorfor en stor del af befolkningen får problemer med irriteret tyktarm. Hun siger: „Nogle vil opleve, at det kommer efter en stresset periode, og andre vil opleve, at det kan hænge sammen med en maveinfektion, eller at den mad, man spiser, forværrer eventuelle smerter. Det er uforklarligt.“

Rent fysiologisk sker der det, at kostfibre i tarmene suger væske til sig. Dermed bliver afføringen blødere og større, den presser på og kommer bedre igennem systemet. Hvis man er en ældre og småt spisende person, kan man evt. bruge produktet HUSK, som er naturlige fibre lavet af loppefrøskaller. Man kan også købe en variant af HUSK, som kan benyttes i hjemmebagte brød for at tilføre det kostfibre. Diætisten understreger, at hun kun anbefaler HUSK til småt spisende personer, altså de personer, som kan have svært ved at få spist 25-30 g. kostfiber om dagen og så til de personer, som har prøvet alt andet uden held.

Hent inspiration

Diætist Pernille Bardal anbefaler nogle hjemmesider, hvor man enten kan hente mere viden eller inspiration til opskrifter.



På www.madpyramiden.dk kan man se den nyeste udgave af FDB's gamle kending fra 1979. Her kan man få tips og forslag til, hvad man kan spise for at få kostfibre nok. Man kan bl.a. søge specifikt på en vare og f.eks. finde ud af, at grønne ærter har et kostfiberindhold på 5,9 g. pr 100 g. Hvis du er hurtig, kan du bestille en plakat med den helt nye madpyramide, og man kan teste sin viden i spillet om madpyramiden.



www.fuldkorn.dk En række forskellige organisationer og myndigheder har igangsat en ny sundhedskampagne, som skal gøre danskerne opmærksomme på, at de skal spise mere fuldkorn. I den forbindelse er der lanceret et orange logo „Fuldkornslogoet“, som guider til, hvordan man kan være sikker på at købe det rigtige brød. På hjemmesiden kan du bl.a. sende sjove postkort til familie og venner, og du kan læse mere om hvilket brød, du skal vælge.

www.altomkost.dk Sundhedsstyrelsens hjemmeside om mad, måltider og motion. Her kan du finde opskrifter og tips.

www.noeglehullet.dk Sundhedsstyrelsens hjemmeside om det grønne Nøglehulslogo.



www.noeglehullet.dk Sundhedsstyrelsens hjemmeside om det grønne Nøglehulslogo.

På denne hjemmeside (Fødevaredatabanken) www.foodcomp.dk/v7/fvdb_search.asp kan man tjekke næringsindhold i en valgt fødevarer.