



ProViva®

ProVivas Magskola

Avsnitt 4

Ulcerös Colit

Ulcerös kolit är en kronisk inflammatorisk tarmsjukdom som drabbar cirka 500 till 1000 personer i Sverige årligen. De allra flesta är mellan 15 och 35 år. Att sjukdomen är kronisk innebär att den inte går att bota utan något man får tvingas leva med. Däremot går sjukdomen i skov och det kan gå långa perioder till och mer år mellan de olika skoven vilket då innebär att man är besvärsfri under långa perioder. En del har kanske bara ett par sjukdomsattacker under ett helt liv medan andra kan ha flera attacker årligen.

Inflammationen sitter alltid i tjocktarmen (colon = tjocktarm) och drabbar i första hand slemhinnan i tarmen. Det vanligaste är att nedre delen av tjocktarmen och ändtarmen är inflammerad.

Vad är orsaken?

Trots mycket forskning inom området är orsaken till sjukdomen inte känd. Däremot vet man att olika faktorer kan ha en utlösande faktor t ex vissa infektioner och läkemedel.

Vilka är symptomen?

- Ihållande diarréer flera gånger om dagen.
- Avföringen är nästan alltid blandad med blod eller slem.
- Magsmärtor
- En del får problem med lederna, framför allt i knä och höfter.

Vad kan man själv göra åt situationen?

- Ulcerös Colit måste alltid behandlas av läkare!

- Kosten har stor betydelse och kan lindra symptomen. Be att få en remiss till en dietist på sjukhuset som hjälper just dig med din kost. Vad man mår bra och dåligt av är mycket individuellt.
- Är man symptomfri ska man försöka äta en allsidig och varierad kost för att säkerställa intaget av alla näringsämnen som kan gå förlorade under skoven. Dessutom är det viktigt att ha en regelbunden kosthållning för att underlätta för magen och tarmarna.
- Mjölksyrabakterier är bra för magen och kan hjälpa till att normalisera tarmfloran. Livsmedel som innehåller mjölksyrabakterier är till exempel ProViva.
- Omega-3 fett som finns i feta fiskar har visats ha en antiinflammatorisk verkan och för de personer som lider av ledverk kan ett ökat intag av feta fisksorter alternativt kosttillskott vara positivt.
- Ät långsamt och tugga maten väl!