



# ProViva®

## ProVivas Magskola

### Avsnitt 5

#### **Mb Crohn**

Crohns sjukdom (Mb Crohn) är en kronisk inflammatorisk tarmsjukdom som drabbar cirka 500 personer årligen i Sverige. Inflammationen kan uppstå i hela mag-tarmkanalen alltså från matstrupe till ändtarm men det allra vanligaste är att inflammationen sitter i nedre delen av tunntarmen och ibland i övre delen av tjocktarmen. Att sjukdomen är kronisk innebär att den inte går att bota utan något man får tvingas leva med. Precis som vid Ulcerös Colit går sjukdomen i skov. Många är besvärsfria under långa perioder och kan leva och arbeta som vanligt medan andra har frekventa skov.

Vad är orsaken?

Trots mycket forskning är orsaken till inflammationen än så länge okänd. Forskarna har olika teorier om vad som kan vara en möjlig orsak till sjukdomen; nedsatt immunförsvar, ärftliga faktorer, infektion och miljöfaktorer.

Vilka är symptomen?

- Ihållande diarréer flera gånger dagligen
- Magsmärtor
- Lång framskriden sjukdom kan ge blod i avföringen
- Viktnedgång är inte helt ovanligt p g a dåligt näringsutnyttjande.
- En del får besvär med leder

Vad kan du själv göra åt situationen?

- Crohns sjukdom måste alltid behandlas av läkare!
- En del upplever att vissa livsmedel lindrar eller förvärrar symptomen. Be att få en remiss till en dietsist som kan hjälpa dig med din kost.

- Under skoven kan man få ”sekundär” laktosintolerans vilket betyder att man kan vara extra känslig mot mjölk och mjölkprodukter under en period. När man är symptom fri brukar det gå bra att trappa upp mjölk användandet successivt.
- Ät en allsidig kost och se till att få i dag all den näring du behöver i form av vitaminer, mineraler och energi. Dessutom är det viktigt 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!