



# ProViva®

## ProVivas Magskola

### Avsnitt 6

#### **Colon Irritabile**

Många människor lever med en känslig tarm. Sjukdomen brukar också benämnas colon irritabile, eller IBS (Irritable Bowel Syndrome). Sjukdomen kan räknas till en av våra stora folksjukdomarna och forskare tror att mer än tio procent av den vuxna befolkningen har IBS/colon irritabile. IBS är en så kallad funktionell mag- och tarmstörning vilket betyder att motoriken i mag-tarmkanalen är rubbad. Man kan ha både får långsam motorik vilket kan leda till förstoppning eller ha för snabb motorik vilket kan leda till diarréer eller båda delar växelvis. Mätningar visar att patienter med IBS har en ökad känslighet i hela mag-tarmkanalen det vill säga från matstrupe till ändtarm. Även kroppens utsöndring av tarmsaft och matsmältning kan vara rubbad, vilket gör att många personer med IBS får besvär efter måltid.

Sjukdoman går inte att upptäcka med hjälp av prover eller undersökningar utan det är patienternas egna subjektiva berättelser som får ställa diagnosen därför kan den också vara något svårställd. Medicinskt sett är sjukdomen godartad men den kan vara besvärlig att leva med.

#### **Vad är orsaken?**

Orsaken till sjukdomen är okänd. Förmodligen är det flera faktorer som påverkar och teorierna är många. Forskare tror bl a att sjukdomen är ärftlig och att den beror på störningar i tarmens nervsystem eller muskler. Den kan också orsakas av någon form av överkänslighet för olika födoämnen.

### **Vilka är symptomen?**

Symptomen varierar från person till person. En del har många olika typer av symptom medan andra besväras av ett av dem:

- Ändrade avföringsvanor.
- Gaser och "uppkördhet" i magen.
- Magsmärtor som ofta förvärras efter måltid men lättar efter det att man tömt tarmen.
- Förstoppning
- Diarré
- Slem i avföringen

### **Vad kan du själv göra åt situationen?**

- Många märker efter en tids sjukdoma att de klarar vissa livsmedel sämre eller bättre. Försök lista de livsmedel du mår bra respektive dåligt av och lägg upp din kost efter det. Det är trixet och tar lång tid men kan vara värt allt besvär. Om du behöver hjälp med maten be din läkare att skriva en remiss till en dietist.
- Ät regelbundet
- Tugga maten väl och ät långsamt
- Ta god tid på dig på toaletten
- Är du stressad så försök varva ner, hitta en avslappningsform som fungerar för dig.
- Rör på dig! Daglig fysisk aktivitet är bra för tarmarnas motorik
- Mjölksyrabakterier är bra för magen och kan hjälpa till att normalisera tarmfloran. Livsmedel som innehåller mjölksyrabakterier är till exempel ProViva.