



ProViva®

ProVivas Magskola

Avsnitt 8

Förstoppning

Tillfällig förstoppning har nog alla haft någon gång i livet. Det kan bero på att man ätit annorlunda än vad magen är van vid eller druckit för lite. För de allra flesta är detta inget stort problem. Magen kommer igång igen efter några dagar och problemen eller oron försvinner. Om man lider av ständig kronisk förstoppning kan det kännas värre. Många har ont i magen i perioder och blir också uppsvällda vilket kan kännas obehagligt. Många med kronisk förstoppning upplever detta också som psykiskt besvärligt eftersom man besväras av tanken att magen är full, man fortsätter att äta men inget kommer ut. Det är givetvis individuellt när man känner att man är förstoppad. Är man van vid att tömma magen dagligen kan en hel dag utan ett toalettbesök kännas besvärande. Den medicinska definitionen på förstoppning är dock att tömma tarmen färre än 3 gånger per vecka.

Vad är orsaken till förstoppning?

- Intag av för lite fiber
- Vätskebrist eller intag av för lite vätska
- Låg fysisk aktivitet
- Stressad livstil
- Nedsatt motorik i mag-tarmkanalen.
- Graviditet
- Vissa typer av läkemedel

Vad kan du själv göra åt situationen?

- Försök ändra dina matvanor. Ät mer frukt och grönt, fiberrik mat och drick mycket vatten
- Rör dig regelbundet
- Ät gärna katrinplommon eller drick katrinplommondryck vilket har en laxerande effekt
- Produkter som innehåller mjölksyrabakterier (t ex ProViva) kan lindra besvären.
- Undvik frekvent användande av laxermedel. På sikt kan tarmen skadas och göra mer skada än nytta.