

IBS - behandlingsriktlinje dietist

Bakgrund

Irritable bowel syndrome, IBS, är en funktionell mag-tarmsjukdom, vilket innebär att störningen inte kan visas med prover eller undersökningar då det är tarmens funktioner som är rubbade.

Symtom:

- Buksmärtor och oregelbunden tarmfunktion
- Diarré, förstoppning eller omväxlande diarré och förstoppning
- Uppspändhet eller uppkördhet i buken, besvär med gaser i tarmen
- Symtom kan även förekomma utanför magtarmkanalen: trötthet, muskel- och huvudvärk, depression

Diagnos ställs genom att patientens besvär uppfyller ett antal symtomkriterier (Rome IV kriterierna) och att andra orsaker till besvären har kunnat uteslutas.

IBS beror på flera faktorer: Förändringar i hur tarmens muskler och nerver fungerar, hur nerverna till och från hjärnan samspelar med tarmen, stress och oro, symtom vid intag av FODMAPs, obalans i tarmens bakterieflora och miljöfaktorer.

Det förekommer att patienter utesluter många livsmedel vilket kan leda till bristande energi- och näringsintag.

Behandlingens syfte

Lindra och kontrollera gastrointestinala besvär genom individanpassade kost- och livsstilsförändringar samt tillgodose det individuella energi- och näringsbehovet.

Samverkande parter

Läkare på medicinmottagningarna på respektive sjukhus samt läkare inom primärvården.

Remiss

Remiss ska innehålla:

1. Symtom
2. Tidigare utredningar
3. Andra diagnoser som kan inverka på kostbehandlingen
4. Konsekvenser av diagnosen exempelvis viktnedgång, ensidigt ätande, påverkan på sociala livet

5. Åtgärder patienten testat tidigare exempelvis läkemedel och kostförändringar

Nutritionsbehandlingsmål

- Ökad kunskap om mat, näring och eventuella symtombildare.
- Tillgodose uppskattat energi- och näringsbehov i enlighet med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR, 2023).
- Fördelaktigt ätmönster och ätbeteende.
- Utifrån förutsättningarna ha ett varierat och icke-exkluderande livsmedelsintag.
- Stärka patientens tilltro till sin egen förmåga att ta ansvar för sin egenvård.

Metod

Dietisten arbetar tillsammans med patienten enligt nutritionsbehandlingsprocessen. I första hand erbjuds den interaktiva digitala behandlingen ”Bli vän med din mage – Stöd vid IBS” i Stöd och Behandling via 1177. Vid samtidig malnutrition erbjuds individuell behandling parallellt med Stöd och Behandling. Individuella besök erbjuds vid tolkbehov eller vid särskilda omständigheter där patienten inte bedöms kunna genomföra den interaktiva behandlingen/är i behov av individuell dietistkontakt.

Om det framgår vid telefonuppföljningen att magtarmsymtomen inte har förbättrats tillfredställande erbjuds patienten FODMAP-behandling.

Material

- Kostråd vid IBS – RJL
- Kostråd vid IBS – DRF
- Belly Balance

Omfattning

Det rekommenderade antalet dagar som patienten ska ha tillgång till ”Bli vän med din mage – Stöd vid IBS” är 60 dagar. Patienten ska erbjudas en telefontid ca 2 månader efter start av behandlingsprogrammet.

Vid individuell dietistkontakt sker uppföljning efter behov.

Referenser

- 1177 – IBS
- Colon irritabile, IBS (Irritable Bowel Syndrome) – Internetmedicin
- Funktionell tarmsjukdom – Nationell Riktlinje SGF, 2023
- Nordiska näringsrekommendationer, 2023