

Kostråd vid IBS

Bakgrund

Vid IBS (Irritable Bowel Syndrome) är mag-tarmkanalen känsligare än normalt. Det är därför vanligt att känna av helt normala funktioner på ett annat sätt än vad mag- och tarmfriska personer gör. Att tarmen rör sig eller att gaser och avföring trycker på tarmväggen kan upplevas som obehag, smärta eller kramp. Vid IBS med växlande avföring rör sig tjocktarmen ibland långsamt, vilket gör att avföringen blir hård och trög, eller ibland för snabbt, vilket gör avföringen lös och bidrar till mer frekventa toalettbesök. Upplevelse av att det är bråttom till toaletten eller att känna sig ofärdig efter ett toalettbesök är vanligt, eftersom tarmen är extra känslig.

Det finns ingen kost som kan bota IBS, men genom att ändra på hur, när och vad du äter så kan dina symtom lindras. Kostbehandlingen bör vara individuellt anpassad och utformad för att passa dig.

Kostbehandling

De flesta patienter med IBS upplever en koppling mellan födointag och symtom, oavsett vad de har ätit. Det är vanligt att på egen hand försöka hitta de livsmedel som orsakar besvären. Risken finns att livsmedel utesluts i onödan vilket kan medföra att kosten blir ensidig och begränsande i vardagen. Det rekommenderas att inte utesluta för många livsmedel på samma gång, då det blir svårt att utvärdera vad som gett effekt.

Generella kostråd

Ofta är besvären kopplade till måltidsmönster, ätbeteende och livsmedelsval. Därför rekommenderas att:

- Äta regelbundet och lagom stora portioner för en jämnare belastning på tarmen. Ät till exempel frukost, lunch och middag, samt 2-3 mellanmål. Det bör inte gå för lång tid mellan måltiderna så att du blir jättehungrig och äter mycket på en gång.
- Äta i lugn och ro och tugga ordentligt.
- Vara försiktig med fet mat, starka kryddor, kaffe och alkohol. Många med IBS upplever ökade besvär av dessa då de stimulerar tarmens rörelser. Fett kan dessutom öka känsligheten och försämra transporten av gaser genom tarmen.
- Välja skonsamma tillagningsmetoder och undvika att maten får en hård yta; koka, woka, ugnsbaka och tillaga i folie.
- Minska intaget av livsmedel med högt innehåll av fermenterbara kolhydrater. Dessa bryts inte ner fullständigt i tunntarmen, utan de jäser i tjocktarmen och orsakar gaser, buksvullnad, obehag/smärta samt påverkar vätskebalansen i tarmen. Exempel på livsmedel är lök, vitlök, bönor, linser, äpple, vattenmelon, honung, vete och laktosinnehållande mejeriprodukter.

Livsstil

- Regelbundna toalettvanor är viktigt. Ta god tid på dig och försök att koppla av. Använd gärna en pall.
- Ökad fysisk aktivitet kan ge minskade besvär genom att öka välbefinnandet och minska stress.
- Löst sittande kläder kan lindra dina symtom.

Vid förstoppning

Vid förstoppning är vätska viktigt för att tarminnehållet inte skall bli för torrt. Fiberrik mat kan ge mjukare avföring men också öka gasbildning och buksvullnad. Välj lösliga fibrer som finns i havre, korngryn, psylliumfrön, rotfrukter, grönsaker, frukt och bär. Ät gärna fiber till alla dagens måltider. När du ökar intaget av fiber, öka även intaget av vätska.

Vid diarré

Vid diarré/lös avföring kan intaget av fiber behöva anpassas. Testa äta en mindre mängd fiber vid varje måltid. Det är viktigt att inte utesluta alla fibrer utan istället hitta fiberkällor som fungerar bra för ens mage. Finmalda spannmålsprodukter kan fungera bättre än hela korn. Bär tolereras ofta bättre än frukt. Kokta grönsaker och rotfrukter tolereras ofta bättre än råa. Vid rikliga diarréer kan vätskeförlusterna vara stora, tänk på att dricka mycket vatten och/eller använda dig av vätskeersättning.

Vid gaser och buksvullnad

- Tugga med stängd mun.
- Undvik kolsyrade drycker.
- Undvik tuggummi.
- Undvik sötningsmedel som slutar på -ol.

Bulkmedel

Bulkmedel kan vara ett bra komplement till fiberrik mat. Dessa är ofarliga för personer med IBS och ger avföringen bättre konsistens, förutsatt att man dricker tillräckligt. Ett receptfritt bulkmedel är Husk.

Probiotika

Probiotika är bakterier som kan göra nytta i tarmen. Sammantaget visar studier på probiotika liten positiv effekt på symtom vid IBS, men inget preparat kan garantera effekt. Hittills har studier inte visat på negativa effekter av probiotika, varför det är säkert att testa. Det finns många olika preparat att välja mellan. Om du väljer att testa probiotika, testa en produkt under 4-8 veckor och utvärdera sedan dess effekt. Exempel på probiotika är Alflorex och Trevis.

Lösande livsmedel

Katrinplommon, fikon, kiwi, päron, körsbär, plommon, mogen banan
Grovt bröd/ müsli/gröt
Messmör och mesost
Filmjolk och yoghurt
Kaffe
Psylliumfrön, linfrön

Stoppande livsmedel

Omogen banan
Kokta morötter
Vitt ris
Risgrynsgröt/risvälling/majsvälling
Vetemjolkprodukter – ljust bröd, pannkakor, rån
Blåbär
Stora mängder mjölk och hårdost
Svart te
Psylliumfrön