

Behandling av förstoppning

Behandlingens huvuddrag

Lindrig förstoppning

- Ändra kosten så att den bättre främja tarmfunktionen
- Öka motionsmängden

Svår förstoppning

- Läkemedelsbehandling utöver de ovannämnda åtgärderna

Kost

Allmänna principer:

- **Att dricka en riklig mängd vätska** förebygger och behandlar förstoppning. Den bästa drycken är vatten eller utspädd saft. Det lönar sig att undvika dricka mycket mjölk, eftersom den ökar förstoppningen.
- **Regelbundna måltider** 4 - 5 ggr/dag ser till att tarmen har något att bearbeta i jämn takt.
- En person som lider av förstoppning ska lägga till **fiber** i sin kost, eftersom det gör avföringen mjuk och ökar avföringsmassan. Fullkorn, bär, frukt och grönsaker underlättar tarmfunktionen.
- Som tillskott kan användas fiberpreparat, såsom Vi-Siblin eller Agiocur. (Anvisningen är 1 - 2 mått t.ex. blandad i kanten av morgongröten eller yoghurten och 2 glas vätska därefter under samma måltid.) För att se effekten av Vi-Siblin eller Agiocur ska du **använda produkten dagligen** och i flera månader.
- I kosten lönar det sig att **undvika** livsmedel som innehåller mycket fett, socker och vitt vetemjöl, såsom bakelser, sötsaker, choklad, pastejer och pajer.

Födoämnen som främjar tarmfunktionen:

- **Havre- och vetekli och vetegroddar** innehåller rikligt med fiber. Du kan lägga till 1 - 3 msk per dag av dem i gröt, välling, deg, fil, yoghurt och i mysli du själv lagat. Med kli ska du alltid inta vätska (cirka ett glas).
- **Torkad frukt**, såsom blötlagda plommon med blötlägningsvattnet eller aprikos, fikon och russin kan vara till hjälp.
- **Linfrön** kan blandas i yoghurt, fil, surmjölk eller gröt.

- **Sorbitol och xylitol** är sötningsmedel, som inte absorberas i tarmen, och således ökar de avföringens vätskehalt. Åtminstone i början lönar det sig dock att inta dem i mindre portioner, eftersom för någon som är ovan lätt kan få buksmärtor och luftbesvär av dem.
- Du kan köpa **maltextrakt** på apoteket. Du kan lägga det i gröt och yoghurt, samt i bär- och fruktmos eller i deg.
- **Pajalagröt** är en fiberrik gröt som kan hjälpa till med magfunktionen, receptet är allmänt och du hittar det t.ex. på Marthaförbundets hemsidor.

Tarmtömningsvanor

Toalettstolen ska vara så trygg, avstressande och bekväm som möjlig. Dessutom är det viktigt att höfterna är böjda, eftersom tarmtömningen är lättare i hukställning. Ställningen uppnås bäst genom att du placerar ett stöd under fötterna, t.ex. en upphöjning eller en pall. Slappna av och andas normalt. När du bajsar, ska du försöka låta bäckenbottenmusklerna slappna av, arbeta med magmusklerna.

Motion

Motion är viktigt för tarmfunktionen.

Läkemedelsbehandling

En förstoppning som varat en längre tid går inte alltid över med enbart kostförändringar och att uppmärksamma dina tarmtömningsvanor. Då är det motiverat att vid sidan av inleda en läkemedelsbehandling.

Makrogolpreparat är effektivare än laktulos och ett tryggt behandlingsalternativ även under långvarig användning. Initialdosen är 5 - 10 påsar på ett dygn i cirka tre dagar. När du väl fått tarmen att fungera, kan du använda makrogolpreparat långvarigt med en s.k. underhållsdos på 1 - 2 påsar/dag med riklig mängd vätska. Det är viktigt att du använder underhållsdosen regelbundet dagligen eller minst varannan dag. Tarmen blir inte van med makrogolpreparat.

För kortvarig behandling av förstoppning kan du även använda andra preparat, som gör att tarmtömningen sker snabbt. (Laxoberon, Toilax, Picorion, osv.) Tarmen vänjer sig dock till dessa preparat och deras verkan försämras vid långvarig användning.

Dessutom finns olika tarmskölningsapparater tillgängliga, med hjälp av dessa töms tarmen med vatten. Patienter, vars tarm inte töms ordentligt, har nytta av apparaterna. Förstoppning kan även vara anknuten till avföringsinkontinens. För tarmskölning behövs ett separat handledningsbesök hos en sjukskötare. Om du är intresserad av behandlingsalternativet i fråga, behöver du en remiss till gastroenterologiska polikliniken.

Det kan ta flera månader att behandla förstoppning, ibland måste man använda effektiverande preparat i t.o.m. flera år. Vid sidan av läkemedelsbehandlingen finns det skäl till att följa en fiberrik kost, dricka mycket och röra på sig/motionera.