

# Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

## 4 vanlige spørsmål om mage og tarm

anders · Tuesday, December 16th, 2014

**500 000 nordmenn har til enhver tid mageproblemer, og spesielt forstoppelse og diaré er noe alle får innimellom. Ansatte i apotekene får spørsmål om magen hver dag, likevel er det mange kunder som synes dette er flaut. Men, spør du ikke får du heller ikke den hjelpen du trenger. Og det er vel ingen grunn til å lide unødvendig?**

- Det kommer selvsagt an på hva slags mageproblemer det gjelder, men folk kan være flaute for å spørre om [hemorroider](#) og [luftplager](#). [Sårhet](#), [sprekker](#) og [eksem bak](#) er også et problem for mange. Alt dette finnes det gode løsninger for, forteller Terje Hjelde, apoteker hos [Apotek 1 City Nord i Bodø](#).

- Er du veldig dårlig bør du for øvrig dra til lege i tilfelle du har problemer som bør undersøkes nærmere.

Det finnes også mer hverdagslige mageplager som du normalt ikke behøver å sjekke hos legen, og det er noen typer problemer som går igjen. Kanskje nettopp du har en av disse?

## Dette er de vanligste mageplagene

**Den første typiske kunden bruker gjerne sterke smertestillende og har store [problemer med hard mage](#).**

- Hvis det er akutt og du har gått lenge gjelder det å få i gang systemet, og da kan du bruke [Moxalole](#). Hvis du har fått avføring bør du gå over på forebyggende behandling, som for eksempel [Vi-siblin](#) eller [Lunelax](#).

Terje påpeker at når du har problemer med magen må du være nøye med å drikke mye væske, bevege deg og få i deg riktig dosering av middelet du tar.

**Den andre typiske kunden er de som har [diabetes II](#) og har fått løs mage av [metformin](#).**

Her anbefales det at du bruker Lunelax, som ikke inneholder sukker.

- Her kan doseringen være viktig, så sjekk om du kan øke den noe for å få slutt på

diareen. Det er også smart å spise fiberrik kost som binder vann og å innta regelmessige måltider.

**Den tredje typiske kunden er yngre og plages ofte av oppblåsthet og luft i magen, og har enten forstoppelse eller diaré.**

Det er heller ikke uvanlig å ha stinn mage, og de bruker i følge Terje gjerne Dulcolax som nødhjelp.

- Disse lider ofte av irritabel tarm. Har du [diaré](#) ville jeg prøvd Vi-siblin, og ved [forstoppelse](#) Moxalole.

Igjen er det viktig å ha mye fiber i kosten, og å huske på væskeinntaket. Visste du forresten at hvis du drikker lettbrus eller spiser lettprodukter som inneholder kunstig søtningsstoff kan det virke avførende?

**Den fjerde typiske kunden er gravid og plages med treg mage og forstoppelse.**

- Her kommer det an på hvor forstoppet du er. Har det gått lang tid og det er langt ut i svangerskapet bør du prøve miniklystér, men som regel vil det holde med Lunelax, forklarer Terje.

Dette kan brukes av alle da det ikke inneholder sukker og gluten, og det er derfor et [trygt avføringsmiddel](#) når du er gravid.

- Ikke glem at også for deg som er gravid gjelder det å holde seg i aktivitet og få i seg rikelig med væske.

### **Trening kan gi mageproblemer**

En annen type kunder som det kommer flere av inn på apoteket er de som trener på seg betennelser. De får dermed [mageproblemer](#) på grunn av smertestillende, og da gjerne [forstoppelse](#).

- For disse gjelder de samme grunnreglene som for alle andre, sier Terje før han avslutter:

- Å spise mer fiber, ha regelmessige måltider, få i deg nok væske og holde deg i aktivitet er det beste du kan gjøre for å [forebygge mageproblemer](#).

This entry was posted on Tuesday, December 16th, 2014 at 10:13 am and is filed under [Forebygge](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.

