

# Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

## Derfor bør man få sitte lenge på do

Joakim Staalstrøm · Tuesday, August 19th, 2014

Det sier klinisk ernæringsfysiolog Kristine Møller som jobber ved Lovisenberg sykehus.

- Jeg tror det er en sammenheng mellom god livskvalitet og gode dovaner.

### Så hva gjør en doopplevelse god?

- At man ikke har dårlig tid, og at man får gjøre det man kom dit for.

**Det er en kjent sak for småbarnsforeldre at man ikke får sitte i fred. Når man endelig får det øyeblikket, hva kan man gjøre for å optimalisere stunden?**

- Man skal ikke være flau for å ta med en avis eller bok på do. Man kan ha vært oppkavet og det har skjedd mye hele dagen. Da trenger man å ta tankene ned i mageregionen og være der det skal skje.



Kristine Møller, klinisk ernæringsfysiolog

### Er det noe man bør unngå når man sitter på do?

- Ja, hvis telefonen stresser deg, så legg den igjen utenfor toalettet. Man bør også være på badet alene, og unngå at man skal gjøre noe rett etterpå. Du vet jo ikke hvor lang tid det kan ta.

### Er mange utålmodige på do?

- Ja, jeg tror folk undervurderer at det kan ta litt tid. Spesielt noen kvinner kan kanskje innbille seg at man ikke har tid til å sitte på do fordi man skal være så rask og effektiv.

### Kristines åtte tips til en hyggelig dostund:

- Tenn duftlys.

- Les en bok som kun er på do, og ha gjerne annet lesestoff liggende.
- Radio på do er både underholdende og overdøver eventuelle lyder.
- Lag deg en spilleliste på Spotify med egne dolåter.
- En jeg kjenner har en bæsjekrakk, hun hever bena og da fungerer magen bedre.
- Spill Wordfeud.
- Sitt riktig på do! Det kan hende man må prøve forskjellige stillinger for å få ut bæsjen.
- Gå på do på til faste tidspunkter. Magen liker regelmessighet. Kanskje det er etter kaffen på jobben det skjer, eller etter lunsj. Magen kan bli mer samarbeidsvillig om man får til å sette seg ned i fred og ro på samme tidspunkt daglig.

This entry was posted on Tuesday, August 19th, 2014 at 11:09 am and is filed under [Hard mage](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.