

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Fordøyelsesproblemer og diaré over en lengre periode?

anders · Friday, June 15th, 2018

Matthias Löhr, professor ved Karolinska instituttet i Stockholm, er en av Skandinavias fremste eksperter på sykdom i bukspyttkjertelen.

- Mange kunne hatt færre plager ved økt bevissthet om at bukspyttkjertelen kan være kilden til fordøyelsesproblemer, sier Löhr.

Hvorfor er bukspyttkjertelen viktig?

Bukspyttkjertelen har flere livsviktige oppgaver. Den er viktig i reguleringen av blodsukker, i tillegg til at den produserer enzymer som spalter maten i mindre enheter, slik at næringsstoffene kan tas opp og fordeles i kroppen. Om produksjonen av enzymer er for lav, kan dette føre til diaré, oppblåsthet, mageknip og en diffus følelse av ubehag i magen. Disse plagene blir ofte verre i forbindelse med måltid, og da særlig i forbindelse med inntak av fet mat.³

- Å ha en uoppdaget dårlig bukspyttkjertelfunksjon, vil foruten symptomene med magen kunne føre til næringsmangel og vektnedgang, da kroppen tar opp for lite næring. Vi vet at mange unngår fet mat istedenfor å gå til lege for å snakke om problemene. Ved å unngå fett så øker imidlertid risikoen for å ikke få i seg fullverdig kost, som for eksempel de viktige fettløselige vitaminene. Dette er ingen god taktikk, sier Mathias Löhr.

Sykdom i bukspyttkjertelen (pankreas)

Forskning viser at problemer relatert til bukspyttkjertelen er vanligere enn det som tidligere har vært kjent. Det finnes også studier som viser at mange mennesker lider unødvendig på grunn av sine fordøyelsesproblemer.⁴

- Det er manglende kunnskap både hos allmennheten og i helsevesenet om sykdom i bukspyttkjertelen. Mørketallene er store og vi behøver å gjøre mer for å hjelpe disse pasientene, mener Matthias Löhr.

Det finnes mange sykdommer som kan føre til dårlig funksjon i bukspyttkjertelen. De mest kjente er pankreatitt⁵, Chrons sykdom⁶ og cystisk fibrose⁷ men det er også en rekke andre sykdommer som kan føre til enzyemmangel. Man har bl.a. sett en

sammenheng mellom enzymmangel og diabetes ⁸, IBS ⁹ (irritabel tarmsyndrom) og cøliaki/glutenintoleranse ¹⁰. Lavere produksjon av enzymer er dessuten en del av den vanlige aldringsprosessen ¹¹, da bukspyttkjertelens funksjon reduseres, i likhet med andre organer med alderen. Det er derfor desto viktigere å få i seg fullgod næring når man blir eldre, for å holde seg ved god helse. ¹¹

Sjekkliste ved magesmerter og diaré:

- Er jeg ofte plaget med diaré?
- Varer diaréen over lengre perioder?
- Får jeg i større grad diaré etter fettrike måltider?
- Får jeg plutselige magesmerter ved måltid?
- Er magesmertene særlig relatert til fettrike måltider?
- Har jeg gått raskt ned i vekt uten å ha spist mindre?

Om du kan svare ja på ett eller flere av disse spørsmålene, kan det være du har problemer relatert til bukspyttkjertelen.

Ta fordøyelsestesten vår her.

Allerede i 50 års alderen øker risikoen for enzymmangel ¹¹. Det er lett å ikke ta dette på alvor og skylde på stress eller dårlige matvaner. Matthias Löhr oppfordrer imidlertid alle til å ta symptomene på alvor og søke hjelp for sine mageproblemer:

Diaré som skyldes enzymmangel?

- Dersom man har hatt diaré i mer enn tre uker bør man oppsøke lege. Én enkel avføringsprøve hos legen kan avdekke om fordøyelsesproblemene skyldes enzymmangel som skal behandles. Behandlingen er viktig fordi det gjør at pasienten kan spise som normalt uten å plages med diaré, oppblåsthet og vondt i magen, men den er også viktig for å minske risikoen for næringsmangel. Mangel på matspaltingsenzymer behandles på samme måte uansett bakenforliggende årsak, men det er viktig å stille korrekt diagnose for eventuelt å kunne behandle bakenforliggende sykdom som årsak til bukspyttkjertelens dårlige funksjon.

Behandling enzymsvikt

- Behandlingen ved enzymsvikt består av smertelindring, og tilskudd av bukspyttkjertelenzymer. Dette legemiddelet får man på apoteket, og inneholder alle typer fordøyelsesenzymer som kroppen ikke kan produsere selv, avslutter Matthias Löhr.

Kan du ha problemer med bukspyttkjertelen? Ta fordøyelsestesten vår her.

Referanser:

1 - *Qualitative Assessment of the Symptoms and Impact of Pancreatic Exocrine Insufficiency (PEI) to Inform the Development of a Patient-Reported Outcome (PRO) Instrument.*

Colin D. Johnson, Rob Arbuckle, Nicola Bonner, Gary Connett, Enrique Dominguez-Munoz Philippe, Levy Doris Staab, Nicola Williamson, Markus M. Lerch.

The Patient - Patient-Centered Outcomes Research October 2017, Volume 10, Issue 5, pp 615-628

2 - SPC Creon (20.01.2018) avsnitt 5.1

3 - *Negotiating the complexities of exocrine and endocrine dysfunction in chronic pancreatitis.*

Sinead N. Duggan

Proceedings of the Nutrition Society, Volume 76, Issue 4 November 2017, pp. 484-494

4 - *Kronisk pankreatitt - utredning og behandling.*

Trond Engjom, Anne Waage, Dag Hoem, Jan Magnus Kvamme, Truls Hauge, Georg Dimcevski.

Tidsskr Nor Legeforen 2018 doi: 10.4045/tidsskr.17.0341

5 - *Sammenheng mellom fordøyelsesenzym-mangel og kronisk pankreatitt.*

Fat malabsorption screening in chronic pancreatitis.

Dumasy V, Delhaye M, Cotton F, Deviere J.

Am J Gastroenterol 2004; 99:1350-4

6 - *Sammenheng mellom fordøyelsesenzym-mangel og chrons sykdom.*

Impaired pancreatic function in patients with Crohn's disease with and without pancreatic autoantibodies.

Seibold F, Scheurlen M, Müller A, Jenss H, Weber P.

J Clin Gastroenterol. 1996 Apr;22(3):202-6

7 - *Sammenheng mellom fordøyelsesenzym-mangel og cystisk fibrose.*

Mechanisms of lipid malabsorption in Cystic Fibrosis: the impact of essential fatty acids deficiency,

N Peretti, V Marcil, E Drouin, and E Levy

Nutr Metab (Lond). 2005; 2: 11.

8 - *Sammenheng mellom fordøyelsesenzym-mangel og diabetes.*

Exocrine Pancreatic Insufficiency in Diabetes Mellitus: A Complication of Diabetic Neuropathy or a Different Type of Diabetes?

Philip D. Hardt and Nils Ewald/ *Journal of Diabetes Research*, Volume 2011, Article ID 761950

9 - *Sammenheng mellom fordøyelsesenzym-mangel og irritabel tarm syndrom (IBS).*

Some patients with irritable bowel syndrome may have exocrine pancreatic insufficiency.

Leeds JS, Hopper AD, Sidhu R, Simmonette A, Azadbakht N, Hoggard N, Morley S, Sanders DS

Clin Gastroenterol Hepatol. 2010 May;8(5):433-8. doi: 10.1016/j.cgh.2009.09.032.
Epub 2009 Oct 14

10 - *Sammenheng mellom fordøyelsesenzym-mangel og cøliaki/glutenintoleranse.*

Is exocrine pancreatic insufficiency in adult coeliac disease a cause of persisting symptoms?

Leeds JS, Hopper AD, Hurlstone DP, Edwards SJ, McAlindon ME, Lobo AJ, Donnelly MT, Morley S, Sanders DS.

Aliment Pharmacol Ther. 2007 Feb 1;25(3):265-71.

11 - *Sammenheng mellom fordøyelsesenzym-mangel og eldre/ økende alder fra 50 år.*

Prevalence and determinants of exocrine pancreatic insufficiency among older adults: results of a population-based study.

Rothenbacher D, Löw M, Hardt PD, Klör HU, Ziegler H, Brenner H.

Scand J Gastroenterol. 2005 Jun;40(6):697-704.

This entry was posted on Friday, June 15th, 2018 at 11:10 am and is filed under [Løs mage](#)

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