

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Hva er forstoppelse? Kort veiledning om forstoppelse og hvordan du motvirker det

anders · Tuesday, January 16th, 2018

Lider jeg av forstoppelse?

Forstoppelse påvirker oss ulikt fordi vi har forskjellige toalettvaner. For noen er det helt vanlig å tømme tarmen to ganger om dagen, for andre er tre ganger i uken normalen. Endrede toalettvaner kan derfor være den beste måten å oppdage forstoppelse på. Det finnes en rekke symptomer på forstoppelse som kan gi deg en god pekepinn på om du har forstoppelse eller ikke.

Hva er symptomene på forstoppelse?

Noen av symptomene som kan tyde på at du har en forstoppelse:

- hard avføring mer enn tre ganger i uken
- for sjelden avføring
- vanskelig å få ut avføringen til tross for relativt regelmessige toalettbesøk
- færre toalettbesøk enn normalt
- avføringen forårsaker sprekker og blødninger i endetarmen
- følelsen av ikke å være "tømt" etter et toalettbesøk
- magesmerter eller oppblåst mage

Hvis du lider av forstoppelse, er det ingen grunn til engstelse. For det første er du ikke alene - det finnes anslagsvis en million mennesker som lider av forstoppelse bare i Norge (NHL.no). For det andre finnes det umiddelbar hjelp for problemet.

Hva kommer forstoppelse av?

Etter hvert som maten, eller rettere sagt restene av den, føres fra magesekken og ned i tykktarmen, omformes den til avføring. Hvis den blir værende for lenge i tykktarmen, kan den tørke og bli hard og dermed vanskelig å få ut. Det kan være flere årsaker til dette:

- sporadisk inntak av mat eller inntak av svært små porsjoner
- man unnlater å gå på toalettet når trangten oppstår
- manglende mosjon eller dårlig helse
- dehydrering eller utilstrekkelig væskeinntak

- mangel på fiberrik kost
- stress

I enkelte tilfeller kan medisiner eller andre faktorer føre til forstoppelse. I så fall bør du oppsøke lege. Du bør også rådføre deg med lege hvis forstoppelsen varer over lengre tid, hvis det er blod i avføringen, eller hvis du samtidig med forstoppelsessymptomene opplever plutselig vekttap eller sterke magesmerter.

Tilstanden til tykktarmen og fordøyelsessystemet generelt spiller også en viktig rolle når det gjelder forstoppelse. Ved å holde tykktarmen og fordøyelsessystemet sunne og friske reduserer du risikoen for forstoppelse.

Hvordan behandles forstoppelse?

Hvis du oppdager symptomer på forstoppelse, er det mange måter å behandle dette på. Du kan for eksempel bruke et forstoppelseslindrende produkt som [Moxalole](#) og kombinere det med et langsiktig program for å forebygge forstoppelse slik at du unngår unødvendige plager i fremtiden. Et godt planlagt fiberrikt kosthold og regelmessig mosjon inngår i et slikt opplegg.

Her er noen nyttige retningslinjer du kan følge hvis du jevnlig lider av forstoppelse:

- Drikk mellom én og halvannen liter væske hver dag - vann, juice, osv.
- Spis nok fiber - brunt brød (fullkorn, mørkt eller lyst), fiberbrød, knekkebrød, havregryn, tørket frukt osv.
- Spis mindre rødt kjøtt og ferdigmat.
- Vær aktiv - gå tur, svøm, jogg, sykle e.l. hver dag.
- Sørg for gode toalettvaner - gå på toalettet til samme tid hver dag, og ta tiden.
- Sitt riktig på klosettet

Hva er kronisk forstoppelse?

Kronisk eller funksjonell forstoppelse kan vare i flere måneder eller år. Årsaken kan være mangelfull kost, mangel på mosjon, utilstrekkelig væskeinntak eller at man unnlater å gå på toalettet når man har trang til det.

Det finnes ikke noen enkeltdefinisjon på kronisk forstoppelse, men American College of Gastroenterology (ACG) karakteriserer det som "utilfredsstillende tarmtømming forårsaket av sjelden avføring, vanskelig avføringspassasje eller begge deler". En enkel definisjon på kronisk forstoppelse er en avføringshyppighet på mindre enn tre ganger per uke i flere måneder. Hvis du lider av dette, bør du som tidligere nevnt kontakte lege om du ennå ikke har gjort dette.

Hvem har størst risiko for å bli rammet av forstoppelse?

Faktum er at vi alle lider av forstoppelse iblant. Enkelte er imidlertid noe mer utsatt enn andre, for eksempel kvinner (ca. 5 av 10 kvinner anstrenger seg på toalettet minst hver fjerde gang, sammenlignet med ca. 4 av 10 menn) og eldre mennesker som tar store doser medisin. Jo eldre vi blir, desto større sannsynlighet er det for at vi får forstoppelse fordi vi med alderen har en tendens til å spise og drikke mindre og får i

oss mindre fiber i den daglige kosten. Prøv derfor å følge retningslinjene ovenfor hele livet. Da slipper du forhåpentligvis å grue deg til toalettbesøkene.

This entry was posted on Tuesday, January 16th, 2018 at 1:25 pm and is filed under [Hard mage](#)

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