

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Hva kommer forstoppelse av?

anders · Tuesday, January 16th, 2018

• Fiberfattig kosthold

Fiber er en viktig del av kostholdet. Den binder væske og samler avføringen slik at denne lettere kan transporteres gjennom tarmene. Fiber forhindrer også at maten fordøyes for raskt, og du får dermed i deg næringsstoffene.

• For lavt væskeinntak

Væske er viktig for å holde avføringen i gang og tykktarmen sunn. Hvis det er for lite væske i systemet, blir avføringen hard og vanskelig å presse ut. Du bør drikke minst 1,5 liter væske per dag.

• Mangel på mosjon

Regelmessig mosjon bidrar til at maten passerer raskere gjennom tykktarmen. Det gjør at mindre vann fjernes, slik at avføringen ikke blir for hard. Mosjon får også tarmmusklene til å trekke seg sammen som de skal, noe som gjør det lettere for avføringen å passere gjennom systemet og ut av kroppen.

• Endringer i rutiner

Endrede rutiner kan påvirke fordøyelsessystemet. Det kan være at du spiser en annen type mat i andre tidssoner, eller kanskje har du endret kostholdet eller gjort andre forandringer som fordøyelsessystemet reagerer på. Hvis du er følsom overfor slike endringer, bør du ha et legemiddel for hånden, for eksempel Moxalole.

• Du går ikke på toalettet når trangen oppstår

Noen ganger har du ikke noe valg, andre ganger er du kanskje "for opptatt". Uansett hvilken unnskyldning du har for ikke å gå på toalettet når du har trang til det, reagerer kroppen på samme måte - avføringen samles opp i tykktarmen og kan bli hard og dermed vanskelig å få ut. Undertrykkelse av trangen kan også påvirke nervesignalene mellom fordøyelsessystemet og hjernen og forårsake

ytterligere problemer.

• Stress

Mange av oss lever et stressende liv, kanskje en medvirkende årsak til at så mange blir rammet av forstoppelse. Vi kan gjøre noe med det; kutt ned på stresset. Fordøyelsessystemet, som er koblet til nervesystemet, vil kjenne forskjellen - og det vil du også.

Forstoppelse kan ha naturlige årsaker som med all sannsynlighet kan behandles ved at du endrer livsstil eller tar et legemiddel, for eksempel [Moxalole](#), eller det kan skyldes din tilstand eller et medikament du tar. I de to sistnevnte tilfellene bør du rådføre deg med lege

Andre årsaker til forstoppelse

Noen ganger kan forstoppelse skyldes andre underliggende forhold. Forstoppelse er for eksempel et vanlig problem for personer som lider av irritabel tarmsyndrom, forkortet IBS (Irritable Bowel Syndrome). Det finnes ikke noen kur for IBS, og symptomene kan tas hånd om på flere måter, men fysisk aktivitet og regelmessige toalettbesøk kan hjelpe.

Forstoppelse kan også komme av nevrologiske sykdommer eller stoffskiftesykdommer, og ganske ofte som en bivirkning av medisiner.

Selv om forstoppelse ikke er en klinisk sykdom, er det en alvorlig tilstand som kan påvirke hverdagen. Hvis du opplever noen av årsakene til forstoppelse og har prøvd anbefalte hjelpemidler uten at det hjelper, bør du oppsøke lege. Det samme gjelder hvis du har vært plaget av forstoppelse i lengre tid. Hvis det er blod i avføringen, eller hvis du samtidig med forstoppelsessymptomene opplever plutselig vekttap eller sterke magemerker, bør du kontakte lege umiddelbart.

This entry was posted on Tuesday, January 16th, 2018 at 2:12 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.