

# Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

## Plages du av hard mage?

Joakim Staalstrøm · Friday, August 22nd, 2014

Det kan være flere grunner til at man får magetrøbbel. Nedenfor vil du finne noen av de vanligste årsakene til at du har hard mage.

- **1 glass vin = 2 glass vann.**

Det er lett å glemme i festens hete, men utilstrekkelig væskeinntak kan føre til dehydrering. Det er anbefalt å drikke 2 liter væske om dagen, og det inkluderer ikke koffeinholdige drikker og alkohol.

- **VELDIG GLAD I LOFF?**

Utilstrekkelig fiber i dietten kan føre til en propp i systemet. Følg med på det lille kakestykket som indikerer grovhetsskalaen på brødpøsene. Jo grovere, jo bedre.

- **REISEMAGE:**

En forstyrrelse av vanlig kosthold eller rutine kan påvirke magen. Ta med Fiberrik eller knekkebrød, og skal du bo på hotell bør du se etter müsli til yoghurten. Det kan være en idé å spise litt av den, før man kaster i seg baguetten. Det er mye fiber i frukt og grønt også.

- **TRENING HJELPER:**

Trening gir ofte god fordøyelse. Får du ikke trent som du pleier, kan det være en idé å ta trappene, sykle eller gå til jobben, er det ikke noe interessant på TV gå en tur før barna skal legges. Da er de sistnevnte kanskje rimelig klare for å køye også.

- **VIL IKKE, KAN IKKE.**

Hvis du dropper å gå på do selv om du må, kan det gi forstoppelse.

- **BOM STILLE?**

Sterke legemidler som inneholder morfin, kan gi treg mage. Det samme kan jerntabletter. Ta en prat med legen om et avføringsmiddel som kan tas i sammenheng med morfinpreparatet, eventuelt jerntablettene.

- **GRAVID?**

Graviditet er gjerne en ny type påkjenning på kroppen. Man kan få hard mage, og man skal gjerne spise litt mer, drikke mer væske, stresse mindre og om kroppen tillater det være i litt bevegelse.

## Hva med medikamenter mot forstoppelse?

Det finnes flere medikamenter som kan lindre forstoppelse. De virker sammen med de naturlige midlene nevnt ovenfor.

- **Osmotiske** avføringsmidler, for eksempel **Moxalole**, binder vann til avføringen for å

gjøre den mykere og få den til å ese ut slik at tarmbevegelsen normaliseres.

- **Stimulerende** avføringsmidler hjelper tarmmusklene til å trekke seg sammen og støte ut avføringen.
- **Volumøkende** avføringsmidler tilfører avføringen fiber slik at den blir større og mykere, som [Lunelax](#) og [Vi-Siblin](#).
- **Smørende** avføringsmidler smører tarmen slik at avføringen passerer lettere gjennom tarmen.
- **Mykgjørende** avføringsmidler tilfører avføringen væske.

Hvis du ikke blir kvitt forstoppelsen etter å ha prøvd medikamenter, bør du rådføre deg med lege.

Les mer:

[Dårlig mage? Dette kommer legen til å spørre deg om](#)

This entry was posted on Friday, August 22nd, 2014 at 10:59 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.