

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Plages du av løs mage?

Joakim Staalstrøm · Friday, August 22nd, 2014

Over 100.000 nordmenn kjøper jevnlig legemidler for å lindre enten løs eller hard mage. En av fem har funksjonelle magelidelser, og én av ti sliter med irritabel tarm.

Det kan være flere grunner til at man får magetrøbbel. Kanskje har du vært på reise, eller hos naboen som klaget på løs mage. Nedenfor vil du finne noen av de vanligste årsakene til løs mage.

- **IGJEN?**

Smittsomme virusinfeksjoner i tarm er en vanlig årsak til diaré, spesielt hos små barn. Tilstanden kjent som omgangssyke forekommer ofte sammen med feber og oppkast og rammer ikke sjelden både store og små.

- **HVORDAN FIKK JEG DET?**

Bakterieinfeksjoner kan spres via bedervet mat, forurenset drikkevann eller fra person til person. Det er større sjanse for å pådra seg bakterieinfeksjon når du spiser visse typer mat som ikke er skikkelig kokt eller gjennomstekt, for eksempel kylling og svin.

- **“What are the ice cubes made of?”**

Når man reiser til fremmede land, vil man lettere utsettes for nye bakterier og virus. Det er derfor viktig å være ekstra nøye med matvarehygien og din personlige hygiene når du er på reise. Selv i varmen bør du unngå å drikke væske med isbiter, sistnevnte er gjerne laget av lokalt vann. Sjekk gjerne toalettet, det kan gi en pekepinn om den generelle hygien på stedet.

- **IKKE SE PÅ MEG!**

Noen reagerer med endret avføring når de utsettes for psykisk press og stress. Eksamensperioder og følelsen av stort arbeidspress er typiske situasjoner der du plutselig kan oppleve løs mage og/eller vekselvis løs og hard avføring. Et triks kan være å bli oppmerksom på hvilke situasjon man var i før magetrøbbelet begynte. Var magen annerledes etter takk for maten-talen? Og er den fin etter yogaen? Da er du kanskje på sporet av noe.

- **DÅRLIG KJEMI:**

Oppstart med nye medisiner: Overfølsomhet for enkelte medikamenter, for eksempel antibiotika, kan også forårsake diaré.

- **PERMANENT LØS MAGE:**

Noen opplever å ha diaré i flere måneder, ja til og med i flere år. Slikt vedvarende avføringsproblem betegnes som kronisk diaré. Årsaken til dette kan være ulike

sykdommer eller overfølsomhet i mage-tarm-systemet. Er du usikker du bør kontakte lege umiddelbart.

Les mer:

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

This entry was posted on Friday, August 22nd, 2014 at 10:51 am and is filed under [Løs 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.