

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Promp er den vanligste årsaken til magesmerter

Joakim Staalstrøm · Sunday, August 10th, 2014

Flatulens, promp, eller en smyger. Kjært barn har mange navn.

Hva er egentlig flatulens?

- Det er et medisinsk uttrykk for plager som skyldes tarmgass. Flatus betyr luftavgang. Det forbindes med det å være oppblåst, men det kan du være uten at du har for mye gass i magen, forklarer Jørgen Valeur, lege og ph.d. ved Klinikk for Medisin ved Lovisenberg Diakonale Sykehus.

Kan man være oppblåst uten at det skyldes gass?

- Fysioterapeuter snakker ofte om hvor viktig det er å «puste med magen». Problemer med å samkjøre muskelaktiviteten i bukveggen og mellomgulvet kan gi oppblåst mage. Hvis mellomgulvet presser bukinnholdet nedover Jørgen Valeur, lege og fremover og bukveggen ikke greier å stå imot, oppstår det en stempeleffekt som gjør at magen «vokser», sier Valeur.

Et skille

Magen kan strutte av helt andre årsaker også, for eksempel grunnet graviditet eller væskeansamling i buken. Andre årsaker kan være at tarmene er fulle avføring, eller at man har en svulst i magen, eller at man rett og slett har blitt feitere.

- Det å være målbart oppblåst, samsvarer forbausende dårlig med følelsen av å være oppblåst. Det du føler selv, er altså ikke nødvendigvis det andre ser. På engelsk skiller man derfor mellom bloating (følelse av oppblåst mage) og distention (målbart utvidelse av buken). De to tingene er altså ikke nødvendigvis sammenfallende, sier Valeur.



En egen hjerne

De fleste har kjent mageknipen hugge til, men hvorfor vi kjenner dette så godt har fått forskere til å snakke om magen som "den andre hjernen".

Hvorfor gjør tarmgass vondt?

- Det er fordi utvidelse av hulorganer i buken gir smerter. Vi har massevis av føleorganer i innvollene, og magetarmkanalen har faktisk et eget nervesystem, en egen hjerne om du vil. Nerveceller i tarmveggen kan registrere forandringer og oppfatte strekk. Dette signaliseres videre til hjernen og oppleves som smerte, sier Valeur.

Mye kål?

Ifølge Valeur må vi mennesker prompe fordi mye av det vi spiser ikke kan brytes ned av enzymer vi har selv. Det må brytes ned av bakterier, og i den prosessen dannes det gass.

Kan man gjøre noe for å redusere smertene?

- Ja, tarmgass kommer av tungt fordøyelig mat, hovedsakelig karbohydrater. Folk som spiser mye kål merker at det øker produksjonen av gass. Har man problemer med mye gass, og spiser mye kål, bør man spise mindre kål, sier Valeur som samtidig advarer mot et overdrevet fokus på kroppslige plager.

- Det er ingen kroppslige plager som blir mindre ved at man gir dem mer oppmerksomhet. Dette vil alltid forsterke opplevelsen, uansett årsak. Det at man skal «lytte til kroppen», er ikke nødvendigvis alltid et godt råd, sier Jørgen Valeur.

This entry was posted on Sunday, August 10th, 2014 at 12:34 pm and is filed under [Forebygge](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.