

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Sjekkliste til den store utenlandsreisen

Joakim Staalstrøm · Friday, August 22nd, 2014

Det er mye å tenke på før og under en reise. Ekspertisen har mange råd, og noen kan oppsummeres ganske greit. I alle fall i følge Jørgen Valeur, lege og ph.d. ved Klinikk for Medisin ved Lovisenberg Diakonale Sykehus.

Delhi belly

- Ett råd lyder som følger: Stek det, kok det, skrell det eller glem det. Hvis man fort får turistdiaréer med navn som «Delhi belly», «Montezuma`s revenge», «Turkey trot» eller «Casablanca crud» kan det være en grei regel, sier Valeur.

Finnes det noe man kan ta på forhånd?

- Det finnes vaksiner som kan gi en viss beskyttelse mot turistdiaré. Ved reiser til mange land anbefales også vaksiner mot virushepatitt A og B. Man kan med fordel også ta påfyll av enkelte vaksiner som man fikk som barn. Fastleger og vaksinekontorer bruker egne retningslinjer tilpasset hver reisedestinasjon.

Knekkebrød?

Frister det å slippe seg løs på restauranter av ymse slag? Er det så klokt? Ifølge Valeur må det være opp til den enkelte hvor stor risiko man er villig til å ta.

- Tilberedelsen har selvfølgelig noe si. Vil man kjøre helt safe, kan man jo ta med seg knekkebrød hjemme ifra. Det er jo litt kjedelig. Man tar sjanser når man spiser rå sjømat, samtidig har dette å gjøre med den enkeltes behov for matopplevelser, sier Valeur.



Bedre vekstforhold

De siste årene har flere av oss gjort små flasker med håndvask til obligatorisk reisefølge. Hjelper ting som Antibac?

- Ja, og det er elementære ting. Håndhygienen er veldig viktig, men det å vaske seg på hendene på «gamlemåten» kan i mange tilfeller være det beste. Man har små flasker med håndvask, men de tar jo ikke alt. Det finnes bakterier som ligger i sporer, og de blir ikke drept av spriten. De kan tvert imot få bedre vekstforhold når de ikke konkurrerer mot andre bakterier. Derfor kan det være like greit å vaske seg med vann, såpe og kost. Så man må være klar over at man ikke får vekk alt, forklarer Valeur.

Flymage?

Er du plaget av smerter i magen når du er ute og flyr? Det har ifølge Valeur en enkel forklaring.

- Når man stiger opp i luften, vil atmosfæretrykket reduseres. Da vil gassen i tarmene utvide seg. Det er en egen fysikklov (Boyle-Mariottes lov), produktet av trykk og volum er konstant. Stiger du opp, reduseres trykket og da må volumet bli større. Har du plager med luft i magen, vil det bli verre.

Hva kan man gjøre med dette før reisen?

- Unngå å drikke kullsyreholdige drikker rett før avgang. Ikke spis så mye fiberrik mat rett før turen heller. Det er dette som kalles for flymage. Kan feriemage være god mage, enkelt og greit fordi man slapper av?

- En svensk undersøkelse viser at det å synge i kor kan hjelpe mot mageproblemer, kanskje via økt frisetting av velværehormonet oxytocin. Mummipappa skal ha sagt at «alt som er hyggelig er godt for maven». Det er nok mye visdom i dette uttrykket, mener Valeur.

This entry was posted on Friday, August 22nd, 2014 at 12:44 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.