

Irritabel tyktarm

IBS

Irritabel tyktarm (IBS) er en sygdom/tilstand med oppustet mave, smerter og ændret afføring. Irritabel tyktarm kan påvirke livskvaliteten i udtalt grad.

Årsager til IBS

IBS har sandsynligvis ikke én enkelt årsag, men opstår som følge af flere faktorer. Den mest almindelige udløsende faktor er en infektion som madforgiftning eller gastroenteritis.

Andre mulige årsager inkluderer:

- Stress: Mange oplever, at stress forværrer deres symptomer.
- Uregelmæssige spisevaner: Uregelmæssige eller ubalancerede kostvaner kan bidrage.
- Medicin: Nogle lægemidler, især ved langvarig brug, kan give symptomer som diarré.
- Interaktion mellem systemer: IBS kan være resultatet af komplekse interaktioner mellem hjernen, tarmens nervesystem, tarmens mikrobiota og immunsystemet.

Behandling af IBS

IBS kan ikke helbredes, men behandling kan lindre symptomer og forbedre livskvaliteten. Her er nogle behandlingsmuligheder:

Kostjusteringer

- En diætist kan hjælpe med at identificere fødevarer, der udløser symp-

tomter, fx ved brug af en eksklusionsdiæt eller low FODMAP-diæten.

- Forstoppelse: Bulkingmidler som havrekli, fuldkornsris eller ispaghula-husk kan hjælpe, men undgå hvedekli, da det kan forværre symptomerne.
- Undgå store mængder fødevarer som hvedeprodukter, mælkeprodukter, løg, nødder og koffein, hvis disse mistænkes for at udløse symptomer.

Medicinsk behandling

- Antispasmodiske midler: Disse kan reducere tarmspasmer og fås ofte uden recept.
- Laksativer: Kan ordineres ved forstoppelse. Nogle kan dog forværre smerter hos visse personer.
- Pebermynteolie: En del oplever lindring med denne naturlige behandling.
- Probiotika: Disse kan forbedre tarmens balance, men effekten varierer fra person til person.

- Smertestillende medicin: Små doser af visse antidepressiva (fx amitriptylin) kan være effektive mod smerter, selv hos personer uden depression.

Alternative behandlinger

- Psykologiske terapier: Stress, som ofte udløser IBS-symptomer, kan behandles med kognitiv adfærdsterapi (CBT) eller psykoterapi.
- Afslapningsterapier: Disse kan hjælpe nogle, selvom det er uklart, om de direkte forbedrer tarmfunktionen.

Selvhåndtering af IBS

God selvhåndtering kan gøre en stor forskel.

Identificer triggerfødevarer

- Hold en dagbog over mad og symptomer for at identificere mønstre.
- Almindelige problemfødevarer inkluderer:
 - Hvedeprodukter
 - Mælkeprodukter
 - Løg
 - Nødder
 - Koffeinholdige drikkevarer

Sunde spisevaner

- Spis regelmæssigt og undgå triggerfødevarer.
- Tyg maden grundigt, og tag dig tid til måltider.

Prognose for IBS

IBS er ofte en langvarig tilstand, men symptomerne kan svinge.

Mange oplever lange perioder uden symptomer eller kun milde symptomer.

Behandling kan hjælpe med at lindre symptomer under opblussen.

For nogle forbedres IBS over tid, og i visse tilfælde kan symptomerne forsvinde helt.

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk