

Diabetes og irritabel tarm

Hvad er irritabel tarm?

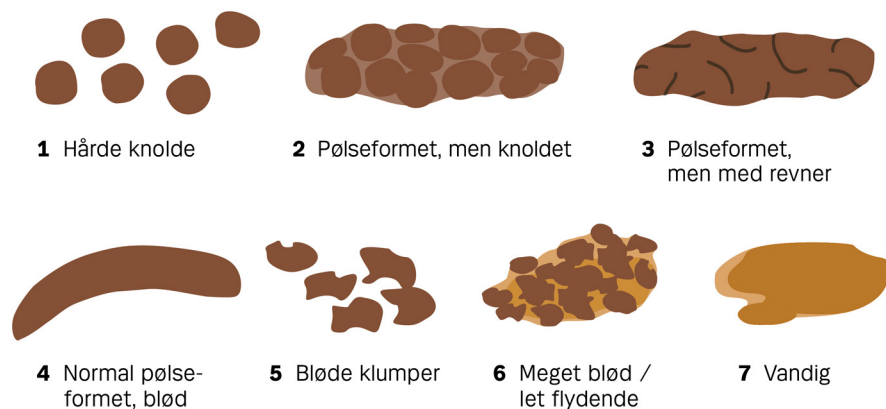
Irritabel tarm eller *irritable bowel syndrome* (IBS) er en mave-tarmlidelse, hvor tarmens funktion er ændret. Mere end hver tiende voksne dansker har symptomer på irritabel tarm. Lidelsen er mest almindelig blandt 20-40-årige, men ses også hos børn og ældre. Irritabel tarm kan medføre nedsat livskvalitet og påvirke social- og arbejdsliv.

Vi ved ikke, hvorfor man får irritabel tarm, men mulige årsager er forstyrrelse af tarmens motorik og nervesystem. Derfor kan du have en øget risiko for irritabel tarm, hvis du har nervebetændelse som følge af din diabetes. Irritabel tarm er mest almindelig hos kvinder og er i nogle tilfælde arvelig. Der er øget risiko for irritabel tarm efter en akut maveinfektion.

For at afklare, om du har irritabel tarm, skal du undersøges hos en mave-tarmspecialist. Det er vigtigt at udelukke, at du producerer for meget mavesyre eller fejler noget andet som f.eks. cøliaki (glutenallergi).

Irritabel tarm kan komme til udtryk ved forskellige afføringstyper, hvor du først og fremmest oplever:

- forstoppelse
- forstoppelse og diarré
- diarré.



Forskellige afføringstyper, hvor type 3 og 4 ses som normal afføring.

Nogle af de symptomer, du kan opleve med irritabel tarm, er:

- mavesmerter
- at din mave er oppustet og/eller udspilet
- at maden er lang tid om at passere igennem
- at du har luft i maven og prutter meget
- kvalme
- ufuldstændig afføring – du oplever ikke at komme af med det hele, når du går på toilettet
- afføringstrang – du oplever hele tiden at skulle på toilet, men der kommer ikke altid noget
- halsbrand
- forstoppelse
- diarré
- rumlen i maven.

Behandling af irritabel tarm

Når du både har diabetes og irritabel tarm, kan nogle af de råd, du får om mad, være modsatrettede. Rådene varierer også alt efter, hvilke symptomer du har. Den kliniske diætist kan give dig råd, der bedst muligt tager hensyn til, at du både har irritabel tarm og diabetes. Vær opmærksom på, at når du har irritabel tarm, kan den mad, du vælger for at lindre dine symptomer, påvirke dit blodsukker.

Anbefalinger ved forstoppelse og ved samtidig forstoppelse og diarré:

- Drik mellem 2 og 2,5 liter væske i døgnet inklusiv kaffe og the.
- Spis vandopløselige fibre fra:
 - Havregryn og havrekliid. Ved et stort indtag af kliid, husk nok væske
 - Fuldkornsprodukter. Det skal være malet mel



Se efter det orange fuldkornslogo

- Frugt, frisk og tørret. Det kan f.eks. være 2-3 stykker frisk frugt (æble og pære) med skræl eller 50 gram tørret frugt (abrikoser) om dagen.
- Grøntsager, gerne de grove, f.eks. rodfrugter og kål
- Tørrede bælfrugter, linser og bønner.

- Spis 5-6 gange om dagen – tarmen har godt af motion.
- Lav motion, hvor du får svinget overkroppen, f.eks. ved:
 - løb
 - brug af crosstrainer
 - hurtig gang eller sving med armene modsat hinanden.

Hvis du ikke kan løbe og ikke har adgang til en crosstrainer, så virker hurtig gang lige så godt på tarmene. Her skal du svinge med armene ligesom ved stavgang.

- Spis 2 spsk. hørfrø eller chiafrø dagligt, f.eks. 1 spsk. morgen og 1 spsk. aften. Hørfrø må ikke blendes eller knuses udover den naturlige deling ved tygning. Bland hørfrø eller chiafrø med morgen- eller aftensmaden, da de kan være svære at spise alene.
- Undgå:
 - hele og/eller knækkede kerner af hvede, rug, byg og spelt
 - hvedekliid
 - usigtet mel (groft mel)
 - grahamsmel
 - brune ris.

Det er stadig en god idé at vælge rugbrød fremfor hvidt brød. Det vigtige er, at brødet er uden kerner – *dog kan du godt spise brød med hele og/eller knækkede solsikke- og græskarkerner.*

Anbefalinger ved diarré alene

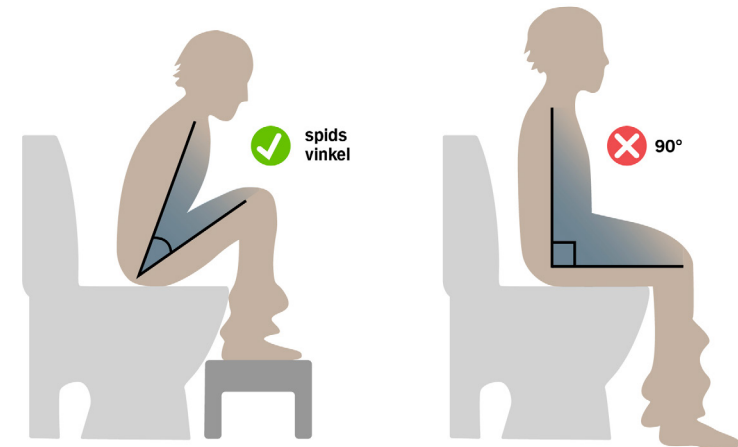
Her kan du først og fremmest forsøge dig med 'HUSK' eller 'SylliFlor' loppefrøskaller* – følg vejledningen på pakken. Hvis du vil forsøge at afhjælpe dine symptomer med den mad, du spiser, anbefaler vi Low FODMAP-diæten. Det kræver, at du kommer til vejledning hos en diætist.

Generelt skal du være opmærksom på dit indtag af kunstige sødestoffer – det gælder bl.a. sukkeralkoholerne sorbitol, maltitol og xylitol, som bruges i sukkerfrit slik, tyggegummi og pastiller. De kan give diarré og andre gener fra mave/tarmkanalen, hvis du spiser mere end 20-25 g.

*Forhandles på apoteker, i Matas-butikker og større supermarkeder.

Anbefalinger, når du går på toilettet

Når du går på toilettet, er det en god idé at sidde, så benene ikke er i en ret vinkel, men er trukket lidt op (se illustration). Derfor vil vi anbefale dig, at du har en skammel ved dit toilet.



Anbefalinger, hvis du har halsbrand og kvalme:

Vi anbefaler, at du undgår:

- kaffe
- alkohol – især spiritus
- chokolade
- hvidløg
- drikkevarer med brus
- at spise før sengetid – det gælder dog ikke, hvis du har lavt blodsukker
- slik eller meget sukkerholdige fødevarer
- pebermynte
- store portioner mad
- rygning.

Følgende råd omkring maden kan afhjælpe symptomer:

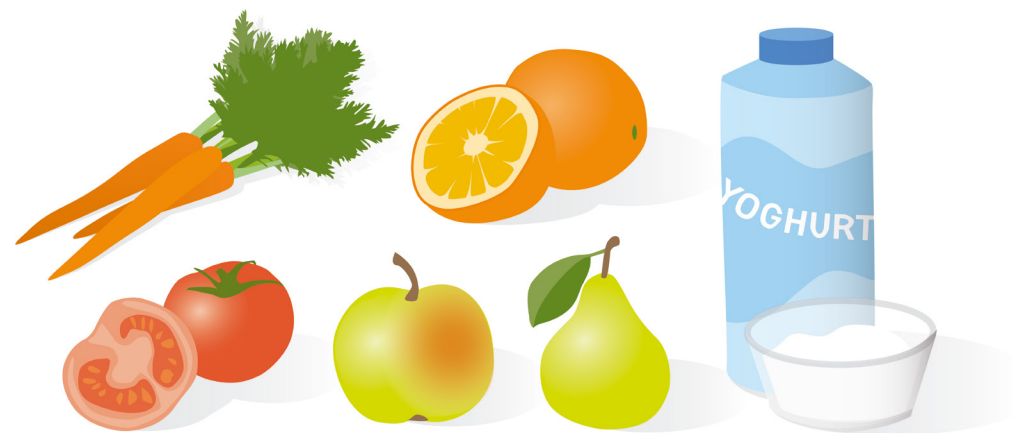
- Spis flere små måltider.
- Hvis du vågner med halsbrand, kan to Mariekiks, inden du står op, afhjælpe det værste.
- Spis frugt og grønt.
- Spis mælkeprodukter – især dem som indeholder mælkesyrebakterier.
- Ret ryggen under måltiderne.

Følgende kan forværre symptomer:

- Større mængder rødt kød
- Højt proteinindtag i et måltid
- Meget fed mad
- Overvægt
- Stramtsiddende tøj på maven
- Nogle typer medicin.

Hvis du får natlig hoste og astmalignende symptomer, kan du afhjælpe det ved f.eks. at benytte en ekstra hovedpude.

Mange af de råd, du får mod kvalme og halsbrand, er de samme, som vi anbefaler dig, hvis du har diabetes. Du skal dog være opmærksom på, at frugt og mejeriprodukter i større mængder vil give en øget påvirkning af dit blodsukker.



Mad, der kan mindske halsbrand og kvalme.

Anbefalinger ved oppustethed og luft i maven

Vi anbefaler, at du undgår nogle af de fødevarer, som danner mest luft i maven og kan give oppustethed.

Vær opmærksom på, at du får fibre nok. Det kan være en god idé at tale med din kliniske diætist om, hvordan du kan prøve dig frem i forhold til at få nok fibre.

	Fødevarer, der kan medføre luft i maven	Alternativer, der normalt ikke giver luft i maven
Frugt	Abrikos Avokado Blomme Dadel Fersken Figner, tørret Pære Sveske Vandmelon Æble	Ananas Appelsin Banan Cantaloupmelon Clementin Jordbær Kiwi Papaja Rabarber Vindrue
Grøntsager	Artiskok Blomkål Julesalat Hvidløg Jordskokker Løg Porre Svampe	Aubergine Grønne bønner Grønkål Gulerod Kartofler Knoldselleri Pastinak Tomat
Bønner og linser	Baked beans Kidney bønner Linser Sojabønner (edemame)	
Korn, cerealier	Bran flakes Byg Hvede Rug	Havre i moderate mængder Spelt Majs- og risemel Ris, fuldkornsrís (Havreklið, vær obs ved forstoppelse)
Nødder, frø	Cashewnødder Pistacienødder	Valnød Hørfrø Peanuts (jordnødder)
Diverse	Frugtstænger Müslibarer, slankeprodukter (shakes og barer) Sukkerfrie pastiller Sukkerfrit tyggegummi	
Drikkevarer	Frugtjuice	Vand, the, kaffe, sodavand med og uden sukker – også light

Vil du vide mere?

Har du brug for hjælp til at håndtere din mad og diabetes, når du har en irritabel tarm, kan du bestille tid til en samtale med en klinisk diætist på Steno Diabetes Center Copenhagen.



**Steno Diabetes Center
Copenhagen**

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83, 2730 Herlev
www.sdcc.dk
www.videncenterfordiabetes.dk