



Træg mave – Forstoppelse

Træg mave – forstoppelse er en yderst hyppigt forekommende tilstand. Udover i sig selv at være ubehageligt kan træg mave og forstoppelse være årsag til en lang række lidelser og gener, såsom mavesmerter, hæmoroider, rift i endetarmen (analfissur), fremfald ved endetarmen mfl..

Succesfuld behandling af disse lidelser afhænger alle af, at den underliggende årsag, nemlig den træge mave, afhjælpes.

Hjørnestenen i en sund fordøjelse er altid vekslende kost, tilstrækkeligt væskeindtag og motion.

Endvidere kan kosten suppleres med fibertilskud og/eller egentligt afføringsmiddel, indtil det ønskede afføringsmønster er opnået. Tidligere var man meget tilbageholdende med at give disse midler af frygt for at gøre tarmen doven eller afhængig heraf. Denne opfattelse er en myte. Når afføringsmidler anvendes efter hensigten, er de sikre at anvende. Også i længere tid. Tarmen tager ikke skade og bliver ikke mere doven.

Målet for behandling af træg mave – forstoppelse i forbindelse med behandling af ovenstående lidelser er regelmæssig afføring af blød konsistens (som kartoffelmos) hver eller hver anden dag.

1

Behandling

Behandling af forstoppelse baserer sig på flere tiltag. Mange af disse kan du umiddelbart sætte i værk selv.

Eksempel på behandling af træg mave / forstoppelse

Væskeindtag / motion – Min. 1 liter væske udover the/kaffe/alkohol.

Fibertilskud – eks. Pulver loppefrøskaller (HUSK, Sylliflor e.lign.) 1 spiseskefuld morgen og aften. Pulveret oprøres ud i et halvt glas væske og drikkes, inden fibrene suger væske til sig. Det er netop, hvad der sker i mavesækken og tarmen. Fibrene bliver til at en slags gelé, der giver afføringen en konsistens, der er nemmere for kroppen at håndtere.

Loppefrøskaller anvendes både til behandling af træg mave og tynd afføring, netop fordi kostfibrene binder væske i afføringen.

TIPS! Prøv at røre loppefrøskaller op i et halvt glas appelsinjuice. Det smager godt, og hjernen snydes til at tro at den grynedede konsistens er frugtkødet i juicen.

Afføringsmiddel (håndkøb) – eks. Tablet Magnesia 500mg., 1-3 tabletter dagligt. Der kan alternativt anvendes Pulver Movicol / Moxalole, Mixtur Laktulose e.lign.

Supplerende afføringsmiddel – Ved utilstrækkelig effekt af ovenstående kan der suppleres med yderligere afføringsmiddel eks. Dråber Picolon / Laxoberal 5-10dr. 1-2 gange dagligt.

Hvis man oplever, at én type tiltag fungerer bedre end andet, så må man gerne justere på dosis, intervaller osv. indenfor det anbefalede. Det er resultatet, regelmæssig afføring af blød konsistens (som kartoffelmos) hver eller hver anden dag, der er afgørende.

Videre udredning

Typisk kan diagnosen Forstoppelse stilles alene på sygehistorien, og din egen læge kan vejlede din yderligere omkring afføringsmidler og øvrige forholdsregler som ovenfor skitseret. Yderligere udredning for hårdnakket, langvarig forstoppelse er en Mave- og Tarmmedicinsk disciplin. Din praktiserende læge kan vælge at viderehenvise dig til videre udredning, hvis du har atypiske eller meget svære symptomer; hvis du er ung; hvis du ikke responderer på vanlige tiltag eller hvis der er mistanke om andre lidelser.