

# Gode råd ved forstoppelse

Det er normalt at have afføring fra 3 gange om dagen til 3 gange om ugen.

Har du afføring hver 3. dag eller sjældnere, kan det være et symptom på, at du har forstoppelse. Symptomerne på forstoppelse kan være, at du:

- har svært ved at komme af med din afføring
- har en fornemmelse af ikke at have tømt tarmen
- har afføring, der er tør og knoldet
- har nedsat appetit eller kvalme
- har smerter og er utilpas
- har oppustet mave.

Diarré kan i nogle tilfælde også være tegn på forstoppelse.

## Forstoppelse og træg mave kan føre til andre gener såsom:

- utilpashed
- ondt i maven
- uro i kroppen
- hæmorider
- problemer med at sove.

## Forstoppelse og træg mave kan skyldes:

- at du ikke får kostfibre nok
- at du ikke får væske nok
- at du bevæger dig for lidt
- at dine toiletvaner er uregelmæssige
- visse former for medicin
- sygdomme i tarmen
- hæmorider eller revner ved endetarmen
- medicin.

## SÅDAN AFHJÆLPER DU FORSTOPPELSE

### Spis fødevarer, der indeholder kostfibre

Der er kostfibre i fødevarer som brød, gryn, grøntsager og frugt.

Kostfibre er plantedele i fødevarer, der ikke kan fordøjes. De giver derimod tarmen noget at arbejde med, hvilket du har brug for, når du har forstoppelse. Kost med mange kostfibre og væske giver en mere blød og regelmæssig afføring.

Hvis du vil supplere din kost med ekstra kostfibre, kan du hælde 1 spiseskefuld hvedekliid i en portion grød. Du kan også blande loppefrøskaller i maden. Det er små skaldele, der bliver geleagtige, når de kommer i vand. Det er selvfølgelig bedst at få alle kostfibre gennem hverdagskosten.

I nedenstående skema kan du se, hvor mange gram kostfibre der findes i forskellige fødevarer.

Fødevarer	Kostfibre
1 tyk skive mørkt rugbrød eller fuldkornsbrød	5 gram
1 tyk skive lyst rugbrød	4 gram
1 tyk skive grahamsbrød	3 gram
1 tyk skive franskbrød	1 gram
1 dl havregryn	2 gram
1 dl kogte brune ris	2 gram
1 dl kogte hvide ris	1 gram
1 stor gulerod eller 1 stor porre	3 gram
1 stor kartoffel eller 1 dl grønne ærter	2 gram
1 dl snittet hvidkål/rødkål eller 1 stor tomat	1 gram
1 banan	3 gram
1 appelsin, 1 æble eller 1 pære	2 gram

Husk, at kogte grøntsager indeholder lige så mange kostfibre som rå.

Det anbefales, at du spiser 20 gram kostfibre hver dag og gerne mere.



### **Drik rigeligt med væske**

Husk at drikke rigeligt med væske, når du spiser en fiberrig kost eller fødevarer med hvedeklid. Væske er nødvendig for at gøre afføringen blød og lettere at komme af med.

Kærnemælk og surmælksprodukter hjælper på fordøjelsen hos mange.

### **Få mest mulig motion**

Du holder bedst tarmsystemet i gang ved at bevæge dig meget. Du kan fx gå en tur hver dag, cykle eller svømme. Husk, at lidt motion er bedre end ingen.

### **Sørg for regelmæssige toiletvaner**

Det er vigtigt, at du tager dig god tid ved hvert toiletbesøg. Undertrykker du trangen til afføring, kan du forstyrre den naturlige tarmrytme.

### **Afhjælp revner og hæmorider**

Du kan afhjælpe revner ved endetarmen med lokalbedøvende salve og hæmorider med hæmoridesalve eller stikpiller.

### **Medicin kan give forstoppelse**

Hvis du er i behandling med smertestillende medicin, som indeholder morfin, skal du altid tage minimum et forbyggende afføringsmiddel. Tal med lægen eller sygeplejersken om dit behov.

- Moderat smertestillende medicin kan være fx: Tradolan®, Fortamol®, Mandolgin®, Dolol®
- Stærk smertestillende medicin kan være fx: Morfin, Oxynorm®, Vilan®, Contalgin®, Oxycontin®, Metadon, Ketogan®.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### **Kontakt**

#### **Skopiafsnit, Thisted**

Tlf. 97 65 06 19

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 13.00 – 14.30