

Sådan undgår du forstoppelse

Hvis du har forstoppelse – eller obstipation – kan det skyldes flere faktorer:

- mangel på kostfibre
- at du får for lidt væske
- at du bevæger dig for lidt
- uregelmæssige toiletvaner
- visse former for medicin, specielt stærkt smertestillende midler.

I sjældne tilfælde skyldes forstoppelse en kræftsygdom i tarmen.

Symptomerne på forstoppelse er:

- almen utilpashed
- mavesmerter
- oppustethed
- diarré
- vekslende afføring
- behov for at presse ved afføring
- sure opstød
- ufuldstændig tømning af tarmen ved afføring.

Sådan undgår du forstoppelse

- **Drik rigelig væske.** Drik gerne mindst 2 liter væske dagligt. Kaffe og te – i begrænset mængde – tæller også med i det daglige væskeregnskab.
- **Vær fysisk aktiv.** Alle former for fysisk aktivitet kan anbefales.
- **Sørg for regelmæssige toiletvaner.** Giv dig god tid. Hvis du undertrykker trangen til afføring, forstyrrer du den naturlige tarmrytme.
- **Spis fiberrigt.** Fibre binder væske og giver din tarm noget at arbejde med. Kostfibre findes i brød, gryn, grøntsager og frugt. Tilberedte grøntsager indeholder lige så mange kostfibre som rå grøntsager.
- **Tag fibertilskud** i form af loppefrøskaller, fx HUSK® eller SylliFlor.
- **Tag blødgørende afføringsmidler.** Blødgørende afføringsmidler virker ved at trække væske ind i tarmen. Vælg fx Movicol® (flere smagsvarianter), Moxalole® (citrusmag), Gangiden® (appelsinsmag) eller Magnesia-tabletter.

Afføringsmidler, der fremmer tarmens bevægelser (såkaldt peristaltikfremmende afføringsmidler), må du **kun** tage i samråd med lægen. Det drejer sig om fx Actilax-/Laxoberal®-dråber og Dulcolax®-/Toilax®-tabletter.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om forstoppelse, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk. Søg på: 'forstoppelse'.



Skopiafsnit, Thisted

Tlf. 97 65 06 19

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 13.00 – 14.30