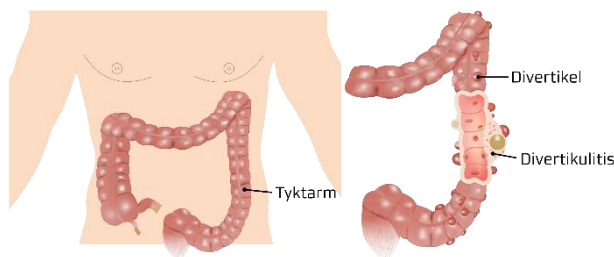


# Sådan forebygger du smerte og ubehag ved udposninger på tarmen/divertikler

Du har i dag været til kikkertundersøgelse af din tyktarm, og her har du fået konstateret divertikler.

Divertikler er udposninger i tyktarmens slimhinde. Du må gerne forestille dig dem som små lommer i tyktarmens væg. Lommerne er opstået ved forhøjet tryk i tyktarmen over tid – fx på grund af forstoppelse – hvor tarmslimhinden har givet sig.

Divertikler kan forekomme i alle dele af tyktarmen, men ses oftest i den nederste del, hvor afføringen er mere fast. Der kan være fra ganske få til over hundrede divertikler. Hvis de giver gener, føles det oftest i venstre side, nederst i maven.



*Divertikler er udposninger i tarmens slimhinde. De kan give smerter og ubehag. Du kan dog selv aktivt forebygge komplikationer.*

## KOMPLIKATIONER FRA DIVERTIKLER

Komplikationer kan især opstå, hvis der sætter sig afføring fast i de små lommer i tyktarmen, så der opstår irritation af slimhinden. Dette kan give:

- betændelsestilstand
- fordøjelsesproblemer med vekslende afføring, der skiftevis er hård mave eller diarré
- smerter – både pludselige og vedvarende smerter, der særligt er lokaliseret til venstre side
- feberfølelse
- blod i afføringen.

**Derfor er det vigtigt, at du begynder at forebygge.**

## SÅDAN FOREBYGGER DU

For at forebygge komplikationer, og undgå at der dannes flere divertikler, skal du **hver dag**:

- **Optimere dit væskeindtag.** Drik mindst 2 liter væske fordelt ud over dagtimerne.
- **Optimere fiberindholdet i din mad.** Vælg de grove brødprodukter, grove melprodukter ved bagning, og vær opmærksom på at spise grøntsager og frugt som en fast del af din daglige kost.
- **Motionere og bevæge dig.** Du kan fx gå ture på 20-30 minutter. Bevægelse er med til at aktivere dine naturlige tarmbevægelser og derved højne en god fordøjelse. Al slags bevægelse tæller.

Derudover er det en rigtig god idé at **bruge en skammel**, der kan understøtte dine fødder, når du er på toilettet. Skamlen hjælper dig til en mere naturlig og effektiv vinkel på tarmen under afføring.



*Væske, fiber og bevægelse vil aktivere dine tarmbevægelser, så afføringen kommer smidigt forbi divertiklerne.*

## SÅDAN FÅR DU FLERE FIBRE I DIN KOST

Herunder får du 2 anbefalinger til gode kostfibre, du kan supplere din kost med.

Kostfiber er med til at trække væske til tyktarmens indhold og fremme fordøjelses-sekreter i tarmene. Begge dele stimulerer din tarmaktivitet, så afføringen glider nemmere gennem tarmen.

### Loppefrøskaller

Loppefrøskaller er et fibertilskud, som er lavet af naturlige ingredienser. De fremmer fordøjelsesprocessen og gør din afføring mere lind, så den glider lettere gennem tyktarmen.

Loppefrøskaller kan købes i mange supermarkeder eller på apoteket. Uanset hvilket firma, du køber dem fra, er produktet oftest det samme og fungerer på samme måde. Loppefrøskaller kan fx også hedde "frøskaller", "Psyllium" eller "HUSK".

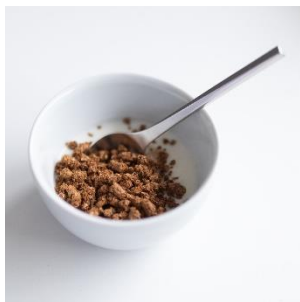
Når du begynder at supplere din kost med loppefrøskaller, er det en god idé at give det en prøveperiode på mindst 6-8 uger, da det tager tid for kroppen at vænne sig til nye kostvaner. Først efter cirka 8 ugers brug er det muligt at vurdere, om loppefrøskaller har den ønskede effekt for dig.

Du kan bruge loppefrøskaller på flere måder:

- som eller med mysli på yoghurt
- opløst i væske, som du drikker – fx i appelsinjuice, hvor det vil virke som 'frugtkød'. Drik væsken hurtigt efter ophældningen, inden den tykner, og supplér ved at drikke vand ved siden af.



Loppefrøskaller som drys



Fiberkost som drys

### Fiberkost

Hvis du oplever, at loppefrøskaller ikke fungerer for dig, så prøv med andre fibertilskud, fx Fiberkost.

Fiberkost kan bruges som mysli oven på fx A38 eller med kefir, som begge er produkter, der fremmer en god tarmflora.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Du kan se eller gense vores korte animationsfilm om divertikler via dette link:

<https://aalborguh.n.dk/video111>

eller via denne QR-kode:



Scan QR-koden med kameraet i din telefon for at gå direkte til at se filmen.



### Kontakt

#### Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi, Aalborg

Tlf. 97 66 11 00

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00-15.00

#### Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi, Hobro

Tlf. 97 65 26 25

Mandag – fredag 8.00 – 15.00