

Gode råd ved forstoppelse

Det er normalt at have afføring mellem 3 gange om dagen og 2 gange om ugen.

Har du afføring hver 2. 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/kvalme
- har smerter og er utilpas
- har oppustet mave.

Diarré kan i nogle tilfælde også være et 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
- revner ved endetarmen (analfissur)
- luft i maven.

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. En 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 1-2 spiseskefulde hvedekliid eller loppefrøskaller i en portion grød. Loppefrøskaller er små skaldele, der bliver geleagtige, når de kommer i vand.

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 grahambrød	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 30 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 eller loppefrøskaller. Væske er nødvendig for at gøre afføringen blød og lettere at komme af med. Vi anbefaler, at du drikker 1½ - 2 liter (vand, saft eller juice) hver dag. Kærnemælk og surmælksprodukter hjælper desuden 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, dog bør det ikke tage længere end 2-5 minutter per 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®
- Kalk
- D-vitamin.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, kan du bede om vejledning hos afdelingens diætist.



Kontakt

**Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi
Aalborg**
Tlf. 97 66 11 00
Mandag – fredag 8.00 – 15.00

**Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi
Hobro**
Tlf. 97 65 20 80
Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Se skemaer på de følgende sider.

TABEL 1: DOSERING AF AFFØRINGSMIDDEL

	Startdosis	Dosis øges ved manglende effekt*	Højere dosis
Loppefrøskaller (HUSK®, SulliFlor) Effekt ses efter 4 uger	10-15 gram dagligt svarende til: 2-3 spsk. med top eller 10-15 kapsler per dag	Øg til maksimal dosis	15 g / 3 spsk. / 15 kapsler Kan tages samlet eller fordeles over dagen
Magnesia Effekt ses efter 1-4 dage	2 tabletter 1 gang dagligt om aftenen eller 2 tabletter 2 x dagligt. Husk at drikke et stort glas væske til.	Øg med 1-2 tabletter per dag ved behov	6 stk. per dag fordelt på 2 stk. 3 x dagligt
Movicol®/Moxalole Effekt ses efter 1-4 dage	2 x pulver 1 gang dagligt eller 2 x pulver morgen og 2 x pulver aften	Øg med 1-2 breve dagligt	6 breve dagligt fordelt på 2 gange (fx morgen og aften)
Laktulose Effekt ses efter 1-4 dage	Overvej at bruge Magnesia eller Movicol® i stedet. Ellers 15 ml 1 eller 2 x dagligt	Øg med 15-30 ml dagligt	60 ml dagligt. Hvis dosis er over 30 ml, skal dosis fordeles på 2-3 gange
Laxoberal®-dråber Effekt ses efter 1-4 dage	10 dråber til natten	Øg med 5-10 dråber dagligt	20 dråber til natten
Toilax®/Dulcolax® Effekt ses efter 1-4 dage	5 mg til natten eller 10 mg til natten	Øg med 5 mg dagligt	10 mg til natten

***Symptomerne på manglende effekt af behandlingen er fx:**

- afføring af hård type (type 1 eller 2 på Bristol-skalaen eller forstoppelsesdiarré)
- problemer med at presse afføringen ud
- manglende følelse af at være tømt efter en afføring
- afføring sjældnere end hver 2. dag.

Målet med behandling for forstoppelse er:

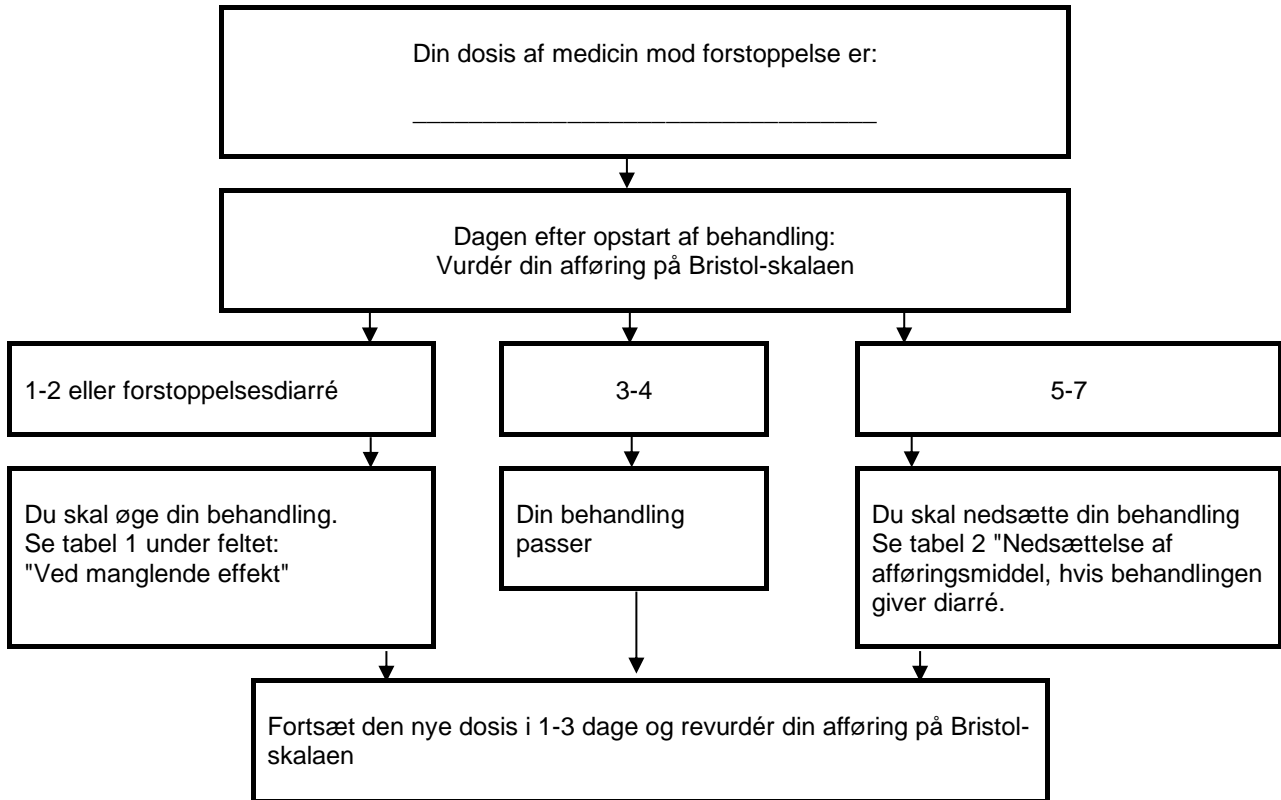
- mindst 1 blød afføring dagligt, som let kan passeres, og en følelse af at være tømt bagefter.

TABEL 2: NEDSÆTTELSE AF DOSIS, HVIS BEHANDLINGEN HAR UDLØST DIARRÉ

Nedsæt først Laxoberal®/Toilax®-dosis. Hvis det ikke er nok, så nedsæt Magnesia/Movicol®-dosis.

Laxoberal®/actilax-dråber	Reducér dosis med 5-10 dråber dagligt
Toilax®	Reducér dosis med 5 mg dagligt
Magnesia	Reducér dosis med 1 tablet dagligt
Movicol®	Reducér dosis med 1 brev dagligt
Laktulose	Reducér dosis med 10-15 ml dagligt

SÅDAN JUSTERER DU DOSIS



BRISTOL-AFFØRINGSSKALA

Type 1		Separate, hårde klumper, der ligner nødder
Type 2		Pølseform, men med klumper (hård konsistens)
Type 3		Ligner en pølse, men med revner på ydersiden
Type 4		Ligner en pølse eller orm, smidig og blød
Type 5		Bløde klumper med skarpe kanter (let at få ud)
Type 6		Iturevne småstykker (grød)
Type 7		Vandig konsistens uden klumper. Kun væske.