



Irritabel tarmsyndrom

Kostholdsveiledning v/ Pia Gaardholm Sætre

Irritabel tarmsyndrom

Irritabel tarmsyndrom (IBS) blir brukt som en samlebetegnelse for en rekke mageplager. I tillegg assosieres sykdommen med en rekke tilliggende symptomer som uforklarte muskel og leddsmerter, utmattelse og nedstemthet.

Symptomene varierer fra person til person og kan oppleves verre for noen enn for andre. Det er en meget vanlig tilstand som påvirker opp til 20 % av befolkningen. En vurdering for IBS bør utføres om du har hatt noen av de følgende symptomene i minst 6 måneder: magesmerter eller ubehag, oppblåsthet eller forstyrrelser i avføringsvanene dine

En diagnose av IBS bør vurderes kun hvis magesmertene forbedres ved toalettbesøk eller er assosiert med endringer i avføringsvaner. I tillegg bør man ha minst to av de følgende symptomene:

- Endret avføringsmønster
- Oppblåsthet
- Symptomforverring ved inntak av mat
- Slim i avføring

Andre symptomer som utmattelse, kvalme, hodepine og blæreproblemer er også vanlig.

Det er viktig å få en bekreftet diagnose for IBS, og at man utelukker andre sykdommer som cøliaki og inflammatorisk tarmsykdom. 4 gode grunner til å be legen din om en henvisning til spesialist er:

- Uforklarlig og utilsiktet vekttap
- Blod i avføring
- Familiehistorikk med tarmkreft eller eggstokkreft
- Endret avføringsmønster (løsere avføring) i mer enn 6 uker hos personer over 60 år

IBS er ikke en farlig tilstand, men symptomene kan være plagsomme og påvirke livskvaliteten betraktelig.

Kostholdsendringer kan ofte hjelpe IBS symptomer og noen ganger er det kun små endringer som skal til. 3 av 4 med IBS oppnår bedring med å endre på kostholdet sitt.

Det er i hovedsak 2 strategier som benyttes:

1) Førstelinjehandling: Generelle kostholdsendringer: for eksempel redusere inntaket av koffein, alkohol og andre irritanter, samt sørge for en god måltidsrytme.

2) Andrelinjehandling: LavFODMAP-dietten, hvor man reduserer inntaket av kortkjedete, fermenterbare karbohydrater. Veiledning av en ernæringsfysiolog med Monash LowFODMAP sertifisering er anbefalt ved gjennomføring.

Mange med IBS har allerede kuttet ut en del matvarer fra kostholdet sitt i et forsøk på å kontrollere plagene. Det er viktig at kostholdsendringer gjennomføres på en systematisk måte, og å sikre tilstrekkelig næringsinntak for å unngå mangel på viktige næringsstoffer. Om man har kuttet ut en matvare uten å oppnå symptomforbedring bør denne matvaren reintroduseres tilbake i kostholdet. Gjør 1 endring av gangen i minst 4 uker for å ha god kontroll over respons.

En ernæringsfysiolog kan også hjelpe deg med sikre at du får i deg de næringsstoffene kroppen trenger mens du gjør kostholdsendringer og guide deg gjennom behandlingen.

NB: IBS er ikke en matallergi. Om du mistenker at du har en allergi, oppsøk fastlegen din for utredning.

[BOOK TIME HOS ERNÆRINGSFYSIOLOG HER](#)