

Kostråd vid IBS

IBS (Irritable Bowel Syndrome) är ett syndrom som kännetecknas av magont, kramper, gaser och omväxlande förstoppning och diarré. Man vet inte vad IBS beror på, men det kan vara så att du som är drabbad har en högre känslighet i tarmen än vad som är normalt. Det gör att du känner av när tarmen arbetar. IBS är mycket vanligt – ungefär 10–15 % av befolkningen upplever dessa besvär. I dagsläget finns det ingen medicin som botar IBS. Därför måste du lära dig att hantera sjukdomen och ta hänsyn till den i ditt vardagsliv.

Det finns många exempel på förändringar du kan göra i din livsstil, som kommer att göra din vardag med IBS lättare. Om du vill, kan du få stöd av en dietist.

Generella råd vid IBS

Stress

Hos de flesta människor reagerar magen på oro och stress. Försök att hitta orsakerna till stressen och bra sätt att koppla av på.

Magen kan även bli negativt påverkad av om du inte trivs i vardagslivet: på arbetet, hemma eller socialt. Dålig sömn och oregelbundna arbetstider kan också öka symtomen.

Fysisk aktivitet

Att röra på sig har visat sig ge mindre besvär med magen. Även om du bara ökar din fysiska aktivitet lite till måttligt, kan dina symtom bli färre. Rör gärna på dig i ungefär en halvtimme varje dag.

Tobak

Nikotin kan göra dina besvär värre.

Kläder

Åtsittande kläder kan göra dina besvär värre.

Kostråd vid IBS

Toalettrutiner

Regelbundna toalettvanor är viktigt, så att magen får komma in i en bra rytm. Ta god tid på dig och försök att koppla av.

Dagbok

Det är bra för dig att få en överblick och en medvetenhet över ditt ätbeteende. För att få det kan det vara bra att föra matdagbok. Där kan du skriva ner när, vad och hur du äter, och vilka symtom du har. Dagboken kan också hjälpa dig att upptäcka eventuella samband mellan vissa livsmedel och ökade besvär.

Fördela maten över dagen

Ät regelbundna måltider med frukost, lunch och middag, samt 2–3 mellanmål varje dag. Att äta regelbundet och lagom stora portioner ger en jämnare belastning på mag-tarmkanalen. Undvik att äta alltför sent på kvällen.

Ät i lugn och ro

Ta dig tid att tugga maten ordentligt, det hjälper till att bearbeta födan och minskar belastningen på mage och tarm.

Prova dig fram

Det är mycket individuellt vilka livsmedel som ger magbesvär. Därför är det bra att prova dig fram. För att se effekten av förändringarna du gör bör du prova en sak i taget under minst 1–2 veckor. Upplever du ingen effekt kan du börja äta livsmedlet igen. Om man utesluter alltför mycket i sin kost kan den bli ensidig och näringsfattig.

Undvik livsmedel som ger dig besvär

Vissa sorters livsmedel kan öka dina besvär och vara störande för mage och tarm. Det är till exempel fet mat, starkt kryddad mat, socker, kaffe och alkohol. Därför kan det vara bra att undvika dessa livsmedel om det är möjligt.

Fiberrik mat

Det är viktigt att äta fibrer. Prova dig fram till vilken mängd som är lämplig för just dig. Lösliga fibrer från havre, baljväxter, frukt och grönsaker är bra både vid problem med förstoppning och diarré.

Dietistverksamheten i primärvården

Region Skåne, 2020

Sida 2 av 3.

Kostråd vid IBS

Om du plötsligt börjar äta mycket mer fibrer än du tidigare gjort kan du tillfälligt få ökad gasbildning. Därför är det bra att istället gradvis öka mängden fibrer du äter.

Tarmarna behöver vätska för att kunna arbeta. Därför är det viktigt att du dricker tillräckligt. Det är speciellt viktigt om du är förstoppad eller om du använder bulkmedel. Generellt behöver en vuxen person ungefär 30 ml vätska per kilo kroppsvikt varje dag.

Tillagningsmetoden påverkar

Hur maten tillagas kan ha betydelse för hur skonsam den blir för magen. Bra sätt att tillaga mat på är till exempel genom att ugnssteka, koka, använda teflongryta och -panna, lergryta eller mikrovågsugn.

Probiotika (mjölksyrabakterier)

Mjölksyrabakterier kan hjälpa till att balansera tarmfloran och finns tillsatt i vissa fil- och yoghurtsorter och fruktdrycker som finns att köpa i vanliga mataffärer. Probiotika finns även i koncentrerad form att köpa på apotek. Även här är det viktigt att vara konsekvent och prova en produkt åt gången i minst fyra veckor.

Bulkmedel

Bulkmedel kan vara ett bra komplement till fiberrik mat. Medlet är helt ofarligt och ger avföringen bättre konsistens, förutsatt att man dricker tillräckligt med vätska.