

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a maroon t-shirt, looking down at a glass bowl of salad. She is holding a silver fork and is about to take a bite. The background is blurred, showing what appears to be a kitchen setting.

Irriteret tyktarm (IBS)

Kost- og livsstilsændringer

Irritabel tyktarm (IBS) er en sygdom/tilstand med oppustet mave, smerter og ændret afføring. Irritabel tyktarm kan påvirke livskvaliteten i udtalt grad.

Kost- og livsstilsændringer til behandling af IBS (Irritabel tyktarm)

Før ændringer i kosten

Før du ændrer din kost, anbefales det at føre en mad- og symptomdagbog i en uge. Notér alt, hvad du spiser og drikker, samt eventuelle symptomer. Dette kan hjælpe med at identificere fødevarer, der udløser dine symptomer. Husk også, at symptomer ikke altid skyldes kosten, men kan være påvirket af andre faktorer.

Trin 1: Sund kost og livsstilsændringer

At justere din kost og livsstil kan forbedre IBS-symptomer. Her er nogle forslag:

Sund kost

- Frugt og grøntsager: Spis rigeligt med frugt og grøntsager.
- Stivelsesholdige kulhydrater: Fx brød, ris, korn, pasta, kartofler.
- Mælkeprodukter: Indtag 2-3 portioner dagligt. Hvis du er lakto-

seintolerant, vælg alternativer som sojamælk, rismælk eller havremælk beriget med calcium.

- Proteiner: Spis kød, fisk, æg eller plantebaserede alternativer som bønner og linser.
- Fedt og sukker: Begræns indtagelsen af mættet fedt og vælg umættede fedtstoffer som dem, der findes i olivenolie, nødder og avocado.
- Væskeindtag: Drik mindst 2 liter væske dagligt, fx vand eller urtete.

Livsstilsændringer

- Spis regelmæssigt og undgå at springe måltider over.
- Sid ned og tag dig tid til at spise og tygge maden godt.
- Undgå sene måltider.
- Motionér regelmæssigt – fx gåture, cykling eller svømning.

Stresshåndtering

Stress og angst kan forværre IBS-symptomer via hjernen-tarm-aksen.

Prøv:

- Afslapningsteknikker som mindfulness.
- Fysisk aktivitet som yoga eller gåture.
- At prioritere tilstrækkelig søvn og fritid.
- At søge støtte eller rådgivning.

Trin 2: Symptom-specifikke kostændringer

Hvis grundlæggende ændringer ikke er nok, kan specifikke justeringer hjælpe:

- Reducer koffein- Koffein kan stimulere tyktarmen og forværre diarré. Begræns kaffe, te og cola til højst tre kopper om dagen.
- Begræns alkohol og kulsyreholdige drikke- Disse kan forværre diarré. Hold dig til maksimalt to enheder alkohol dagligt og have mindst to alkoholfrie dage om ugen.
- Reducer resistente stivelser- Disse stivelser er svære at fordøje og kan føre til oppustethed og diarré. Undgå:
 - Forarbejdede fødevarer som chips, kiks og færdigretter
 - Kolde kartoffel- og pastasalater.
 - Helkorn, pulser og tørret pasta (brug frisk pasta)

Tilpas fiberindtag

Fiber påvirker IBS-symptomer forskelligt:

- Uopløselige fibre: Reducér disse for at forbedre diarré (fx hvedeklid, majs, nødder).
- Opløselige fibre: Øg disse for at forbedre forstoppelse (fx havre, byg, psylliumfrø).

Drik rigeligt vand

Fiber kræver væske for at virke. Drik 8-10 glas dagligt.

Linfrø

En skefuld gyldne hørfrø dagligt kan hjælpe mod oppustethed, forstoppelse og diarré.

Reducer fedtindtag

Fedtholdige fødevarer kan forværre symptomer. Skær ned på: Kager, chokolade og fede kødprodukter. Brug fedtfattige alternativer og prøv sundere tilberedningsmetoder som dampning eller grilling.

Begræns fruktose og sorbitol

Begræns frugtindtaget til tre portioner dagligt. Undgå sorbitol, der findes i kunstige sødestoffer, tyggegummi og diabetiske produkter.

Probiotika

Probiotika kan hjælpe med at balancere tarmbakterierne. Brug dem dagligt i mindst fire uger, og prøv forskellige mærker, hvis nødvendigt.

Trin 3: Eliminationsdiæter

Hvis symptomerne stadig ikke forbedres, kan eliminationsdiæter være en mulighed. Disse bør altid udføres i samråd med en diætist.

Fødevareintolerancer

Almindelige intolerancer inkluderer laktose, hvede og koffein. Ekskludér mistænkte fødevarer i 2-4 uger og genintroducér dem gradvist.

Low FODMAP-diæt

FODMAP er en gruppe af kortkædede kulhydrater, der kan forværre IBS-symptomer. En lav-FODMAP-diæt bør kun følges med vejledning fra en diætist.

Ved at følge disse trin kan du gradvist finde en kost og livsstil, der lindrer dine IBS-symptomer



Egne notater

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Egne notater

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk