

Irritabel tyktarm

Patientinformation



26. maj 2020
Skrevet af: Lars Lindgaard
Version 1.0

Irritabel tyktarm

Patientinformation

Irritabel tyktarm

Symptomer på irritabel tyktarm

- Kolikagtige mavesmerter
- Rumlen i maven
- Oppustethed
- Afføring vekslende fra diarre til forstoppelse
- Slim i afføringen

Faresymptomer

- Ufrivilligt vægttab
- Blod i afføringen
- Blodmangel (anæmi)

Årsag

Ukendt.

Irritabel tyktarm kan - men behøver ikke - være relateret til stress, depression, kronisk træthed og lignende.

Der er familiær disposition til irritabel tyktarm.

Man ved, at risikoen for at udvikle irritabel tyktarm øges efter en akut mave-tarm infektion.

Udredning / Diagnose

Det er vigtigt at udelukke, at der er en anden årsag til dine symptomer.

Ofte vil du derfor skulle udredes med en kikkertundersøgelse af din tyktarm.

Afhængig af dine symptomer kan du eventuelt også skulle have foretaget en kikkertundersøgelse af din mavesæk og/eller en ultralydsscanning af din mave.

Blod- og afføringsprøver er sjældent nødvendige.

Behandling

Det vigtigste er ændringer af din livsstil og kost.

Du skal motionere nok, reducere dit forbrug af kaffe/te og stoppe med at ryge.

Det er en god ide, at du fører en dagbog over din kost samt de symptomer der er relateret til kosten.

Der findes forskellige app` s der kan støtte dig i kuren.

Kost

Det er forskelligt hvilke typer af ændringer i kosten der hjælper den enkelte.

Fiber

Nogle har gavn af en fiberrig og mager diæt.

Du skal derfor spise fuldkorn, grøntsager, frugt, fjerkræ, fisk og magert kød.

Low-FODMAP

Hos andre hjælper "low-FODMAP".

(F=frementerbare, O=oligosakkarider, D=disakkarider, M=monosakkarider, A=and samt P=polyoler).

Du skal undgå fødevarer som hvede, byg, rug, løg, kål, bælgfrugter, smøreost, mælk, yoghurt, honning, æbler, pærer, frugter med sten, tørrede frugter og kunstige sødestoffer samt begrænse dit indtag af fibre.

Du må spise kød, fjerkræ, æg, skæreost, mozzarella, sorbet, nødder, havre, ris, majs, quinoa, rodfrugter, bananer, bær, appelsiner, melon, agurker og søde kartofler.

Bliver du symptomfri med en af disse diæter kan du efter nogle uger forsigtigt og enkeltvis introducere de fødevarer du har undgået for at teste om og hvor meget du kan tåle af hver enkelt fødevare.

Medicinsk behandling

Har du ikke tilstrækkeligt effekt af ændringer i livsstil og kost må du tale med din praktiserende læge om eventuel medicinsk behandling af dine symptomer.

Forekomst /prognose

Irritabel tyktarm er en hyppig lidelse, som 15 procent af befolkningen har haft. De fleste patienter har symptomer i 1 til 2 år men hos enkelte varer sygdommen længere. Symptomerne kan være svingende over tiden.

Irritabel tyktarm er meget generende, men giver ikke en øget risiko for andre sygdomme eller kræft i tyktarmen.

Kontakt GHP Gildhøj

Gildhøj Privathospital København

Brøndbyvester Boulevard 16
DK-2605 Brøndby

Tel. (+45) 43 43 92 92

Fax. (+45) 43 43 92 93

E-mail: kontakt@gildhoj.dk

Telefontid

Mandag - torsdag: kl. 8-17

Fredag: kl. 8-16