

# Irritabel tarm

Irritabel tarm er en betegnelse på plager forårsaket av økt følsomhet i fordøyelsessystemet preget av vekslende avføringsmønster, luftplager og magesmerter.

Vi vet ikke sikkert årsaken og symptomene er ufarlige. Plagene kan hos mange forårsake en betydelig redusert livskvalitet.

Ingen spesiell behandling er tilgjengelig og pasientene må prøve seg frem med livsstil -og kostholdstilpasninger.

## Hva er de typiske plager for irritabel tarm?

Smarter er typisk for tilstanden. De kan være intense kolikkpregete, eller mer som murring eller trykkfølelse. Ofte føler man lindring hvis man greier å få tømt tarmen eller slippe ut luft. Smerten kan sitte i hele magen, men ofte på venstre side. Gassdannelse er vanlig og magen føles som en oppblåst ballong. Mange føler intens avføringstrang og har følelsen av at de ikke får tømt seg. Noen klager over at gassen som slippes ut har veldig vond lukt.

Sliming fra endetarmen er slett ikke uvanlig. Treg mage forekommer hos noen. Diaré er mer vanlig og det mest typiske er vekslende diaré og fastere avføring. Blod i avføringen tyder på annen sykdom og må utredes spesielt.

Slapphet og utilpasshet er vanlige symptomer. Hos pasienter med nervøse plager og depresjon kan symptomer på irritabel tarm forekomme hyppigere enn hos andre.

Matvareintoleranse kan gi lignende plager.

## Hvordan undersøkes så denne tilstanden?

Det aller viktigste er en samtale med din fastlege hvor du forklarer dine plager så nøye som mulig. Videre må du fortelle din lege om du lever en stressende tilværelse med bekymringer og engstelse.

Ved vanlig klinisk undersøkelse er det normale funn.

Det er viktig å ta prøver av avføringen til undersøkelse på blod. Blodprøver er normale.

Røntgenundersøkelse av tykktarmen gir lite informasjon. Ved langvarige plager og endring av avføringen anbefales **coloskopi** (kikkertundersøkelse av tykktarmen). Her kan man inspisere tarmen innvendig og evt ta vevsprøver. Irritabel tarm kan ha samme symptomer som tarmbetennelse og også ligne symptomer ved cøliaki (glutenintoleranse).

Hos pasienter med intense og langvarige plager, bør man overveie gastroskopi med tynntarmsvevsprøver for å utelukke denne tilstanden.

## Behandling

Siden vi ikke kjenner årsaken til irritabel tarm, må behandlingen innrettes på å lindre plagene. Sunn livsstil med mye mosjon og fornuftige kostvaner er det viktigste. Det er viktig at du prøver å studere deg selv og din fordøyelse så godt som mulig og selv teste ut hva det er ved dine levevaner som kan tenkes å forverre plagene. Sørg for jevnlig mosjon og et regelmessig og sunt kosthold.

## Kosthold

Det er ingen spesialkost (diett) som er nødvendig ved irritable tarm.

Mange pasienter kan ha nytte av FODMAP diett. Her ønsker man å unngå mest mulig inntak av vanskelig absorberbare karbohydrater.

For nærmere informasjon om dette: <http://nhi.no/forside/dette-er-fodmap-reduuerte-matvarer-41880.html>

Men det er viktig med gode matvaner og et sunt kosthold. Sørg for å ha ro og god tid når du spiser. Unngå store måltider og tygg maten godt. Mange har erfart at de ikke tåler kullsyreholdige drikker, tyggegummi, røyking, kål, erter, løk, veldig fet mat, sterke krydder og kaffe. Noen blir oppblåst i magen av for mye søtsaker. Noen får ubehag av melkemat. Mye fiber vil hos enkelte kunne forverre plagene, men dette er vanligvis forbigående. Dersom det er mistanke om matvareintoleranse, kan man søke å få avklart dette igjennom spesielle blodprøver. Ofte får man ikke klart svar gjennom slike undersøkelser, og man må da prøve seg fram til hva man tåler og ikke tåler.

## Smertes

Smertestillende midler har ingen plass i behandlingen av Irritable tarm. Noen pasienter setter sine plager i forbindelse med psykisk påkjenning og nervøs legning. De vil ofte ha nytte av beroligende midler i de dårligste periodene. Det advares mot at slike medikamenter er vanedannende og at de ikke må brukes over lengre perioder.

## Treg mage – løs mage

Har man tendens til treg og hard mage, er det viktig å få denne til å fungere bedre. Helst bør man ha myk avføring en eller to ganger i døgnet. Dette oppnår man ved å drikke rikelig med væske, (opptil to liter hver dag), og bruke mat med mye fiber, for eksempel en stor porsjon havregryn eller frokostblanding med ekstra kli hver dag. Får man mye gass i tarmene av dette, bør man starte med lite og øke porsjonene gradvis over ca. to uker. Syrnet melk kan også være gunstig, for eksempel Cultura, Biola, annen kulturmilk eller yoghurt. Det finnes også melkesyrebakterier i kapsler eller tabletter, som kan forsøkes eks Idoform,

Regelmessighet og ro når det gjelder dobesøk er nyttig. Er man nødt til å bruke avførende midler, kan man trygt bruke fiberholdige preparater som Lactulose eller Vi-Siblin. Disse må ofte brukes en uke før effekten inntre, og de må brukes regelmessig for optimal effekt. Magnesium peroksyd kan også brukes for å få mykere avføring. Pulveret røres ut i et stort glass vann morgen eller kveld. Ta 1-3 skjeer etter behov. I sjeldne tilfeller kan det bli nødvendig med et tømmende klyster.

Hos noen kan diaré være så plagsom at man bør prøve stoppende midler som Imodium. Midlene kan brukes ved behov, men ved langvarig bruk bør man diskutere dette med fastlegen.