

Mage & tarm A-Ö

IBS, IRRITABEL TARM, är en diagnos som ställs när man har långvariga mag- och tarmproblem utan att någon enskild orsak kan identifieras. Mellan 10 och 15 procent av befolkningen beräknas lida av IBS med orolig mage, diarré eller förstoppning. Låg-FODMAP-kost, där särskilt svårsmälta kolhydrater undviks, har visat sig vara effektivt för att minska IBS-besvär. Fibrer som psyllium, probiotika och pepparmyntsolja är andra alternativ värda att prova.

JÄST KAN SPELA EN VIKTIG ROLL för att stärka tarmens förmåga att stärka den befintliga tarmfloran. Det svenskutvecklade kosttillskottet AgeViva innehåller en specialbehandlad jäst (*Saccharomyces cerevisiae*) som visat sig ha en stabiliserande effekt på orolig mage, men även ge mer långsiktigt gynnsamma effekter för hälsa och åldrande. Säljs på utvalda apotek och hälsokostbutiker.



KOSTFIBER SPELAR EN HUVUDROLL för att mage och tarm ska fungera normalt. För lite fibrer i kosten kan leda till besvär som förstoppning, försämrad tarmflora, inflammation i tarmen och inte sällan ökade besvär om du har IBS. Bra källor till magvänliga fibrer är fullkorn, loppfrö, psyllium, havre, korn, chiafrön, morötter och baljväxter. Rekommendationen för vuxna är cirka 25-35 gram kostfibrer per dag.



LOPERAMID KAN VARA RÄDDAREN i nöden om du råkar ut för magsjuka med diarré. Medel med loperamid har en kraftigt stoppande effekt genom att binda vätska i tarmen. Loperamid verkar redan efter någon timma. Ett måste på resan!

MACROLEDIN ÄR ETT PREPARAT från hälsokostföretaget Ledins som kan ge god hjälp vid förstoppning. Innehåller macrogolpulver som löses i vatten. Macro-
gol bidrar till att öka vätskeintaget i tarmen och mjukar därmed upp avföringen samt har en stimulerande effekt på tarmtömningen. Verkar inom 1 till 12 timmar beroende på hur svår förstoppningen är. Finns på apotek och i hälsokosthandel.



NOVALUCOL ÄR EN KLASSIKER för att rå på sur mage och besvärande sura uppstötningar. Tuggtablettarna innehåller syraneutraliserande kalciumkarbonat och magnesiumhydroxid. Novalucol har snabb effekt, men ska inte användas vid kroniska besvär utan samråd med läkare.



”Vid långvariga besvär, kontakta läkare för råd och behandling”



OMEPRAZOL (LOSEC) ÄR LÄKEMEDEL som revolutionerade behandlingen av magsår, magkatarr och refluxbesvär när det lanserades. I dag säljs medel med omeprazol receptfritt på apotek. Omeprazol minskar effektivt mängden magsyra och full effekt kommer efter ett par dagar. Vid långvariga besvär, kontakta läkare för råd och behandling.