
Mat som hjälper vid förstoppning

För personer med skada på nervsystemet upplever så många som upp mot 80 % mer eller mindre kroniska problem med tarm och tarmtömning. Det kallas neurogen tarlstörning; nervsignalerna från hjärnan når inte fram till de muskler som ska sköta tarmtömningen, tarmens rörelsearbete försämras och passagen av tarminnehållet genom mag- och tarmkanalen förlångsammats.

Det vanligaste problemet är förstoppning, men också gaser och uppsvälld mage. Vid förstoppning är avföringen hård och torr – man får ont i magen och nedre delen av buken känns hård och svullen.

Här har vi samlat tips för dig som har problem med framför allt förstoppning. Den viktigaste åtgärden är att inte vara uttorkad och att äta mat med fibrer.

”Varför har ingen sagt nåt? Jag har haft problem med förstoppning i 10 år. Men nu äter jag två kiwi varje dag (faktiskt med skal) och magen fungerar äntligen bra.”

Janne, 56 år, med ryggmärgsskada sedan 15 år

Tips! Öka fiberintaget långsamt, stå ut med att det i början kan ge mer gaser innan magen vant sig. Skalade frukter ger mindre gasbildning och tillagade grönsaker och rotfrukter är ”snällare” mot magen än råa.

Tänk på att för mycket fibrer inte heller är bra! Det kan ge en orolig mage och hos ryggmärgsskadade till och med motsatt effekt. Lagom är bäst!

Vad du själv kan göra!

De här råden och tipsen ska ses som hälsosamma komplement till de tarmreglerande medel som du förmodligen redan tar, och får ordination på.

1 1.5–2 liter vätska per dag rekommenderas

Vätska – helst vatten eller annan sockerfri dryck – är viktigt, men mer än rekommendationen ovan ger ingen förbättring.

2 Öka fiberinnehållet

Lösliga fibrer – gör avföringen mjukare och smidigare. Exempelvis:

- Havre- eller kornprodukter (exempelvis som gröt)
- Linser, bönor och ärtor
- Linfrön (hela, max två matskedar per dag)
- Päron, plommon, kiwi, äpple, bär, persika, aprikoser, banan (ska vara mogen)
- Broccoli, rotfrukter (helst wokade eller tillagade på annat sätt)
- Katrinplommon, -dryck och puré
- Torkad frukt (blötlägg gärna för bättre effekt) men max en handfull per dag med tanke på det höga innehållet av fruktsocker

Olösliga fibrer – ger en bulkeffekt i tarmen och gör innehållet lättare att transportera. Exempelvis:

- Fullkornsalternativ: bröd, pasta, bulgur och couscous
- Quinoa, mathavre, bovete, vetekli och havrekli
- Potatis, sötpotatis och majs

3 Undvik fiberfattiga kolhydrater och annat som är stoppande

- Pasta (särskilt välkockt)
- Ris (vitt) och mannagryn
- Vitt bröd (vitt mjöl) Tips: Blanda vetemjölet med råg-, grahamsmjöl eller havregryn
- Kex, kakor och choklad
- Andra sötsaker

4 Förbättra tarmfloran

Miljarder bakterier (cirka 1,4 kilo) av olika slag finns i dina tarmar, framför allt i tjocktarmen, och hjälper din tarm att fungera väl. Kostfiber tjänar som "mat" åt de goda bakterierna i tjocktarmen och kallas för prebiotika.

En del livsmedel innehåller bakterier som anses nyttiga för matsmältningen, så kallad probiotika. Exempel på det är vitlök, lök, filmjök, naturlig yoghurt, syrade grönsaker som surkål och olika Proviva-produkter och mejeriprodukter med

tillsatta bakterier. Det finns också probiotika, i form av kapslar eller droppar, att köpa på apoteket eller hälsokost.

5 Ät på regelbundna tider

Regelbundna måltider bidrar till att hålla tarmrytmen vilket underlättar matsmältningen. Rekommendation är tre mål mat per dag med eventuellt något mellanmål.

6 Ät långsamt och tugga maten väl!

När du äter långsamt och tuggar ordentligt så underlättas nedbrytningen av maten så att näringsupptaget i tunntarmen sker lättare.

7 Rör på dig – fysisk aktivitet hjälper till att få igång en trög tarm

Tips! Gå igenom dina läkemedel med din doktor då vissa smärtstillande, antidepressiva, vätskedrivande och muskelavslappnande medel kan bidra till förstoppningen.

Pajalagröt

– Bästa frukosten för magen!

Recept för fyra portioner, håller sig flera dagar i kylskåp!

Linfrö (hela)	0.5 dl
Russin	0.5 dl
Katrinplommon torkade	0.5 dl
Torkade aprikoser	0.5 dl
Salt	0.5 tsk
Vatten	7.0 dl
Havrekli	1.0 dl
Havregryn	2.0 dl

Gör så här!

- » Hacka katrinplommon och aprikoser i små bitar
- » Blanda med linfrön, russin och vatten i en kastrull
- » Låt stå och dra, gärna över natten
- » Häll i havregryn, salt och havrekli och koka i 3–5 minuter under omrörning
- » Späd med vatten om det behövs. Servera med mjölk.

Receptet lär ursprungligen komma från ett sjukhem i Pajala men används lite överallt i Sverige, ibland under annat namn.