



Patientvejledning Forstoppelse

Hvad er forstoppelse?

Forstoppelse er træg, hård eller sjælden afføring og ses oftere hos kvinder og ældre. Op mod 20 % af befolkningen har forstoppelse og 10 % benytter afføringsmidler. Det afgørende er, om du har gener eller ubehag på grund af forstoppelse.

Hvorfor får man forstoppelse?

Undertrykker man tarmens naturlige tømningreflekser og venter med at gå på toilettet, vil tarmen ikke "samarbejde" og resultatet bliver en besværlig og mangelfuld tømning. En fiberfattig kost medfører at tarmen bliver stimuleret for lidt, og afføringen bliver som følge heraf for hård. Stillesiddende arbejde og for lidt motion øger risikoen for at blive forstoppet. Desuden kan indtag af forskellige typer af medicin medføre forstoppelse.

Hvad er symptomerne på forstoppelse?

Forstoppelse giver sjælden og hård afføring, luftdannelse (oppustethed og prutter), mavekneb, fornemmelse af ufuldstændig tømning samt et behov for at presse for at komme af med afføringen.

I nogle tilfælde kan flydende afføring 'overhale' den hårde og mere stillestående afføring i tyktarmen. Det vil opleves som perioder med diarré, selvom man er forstoppet. Det kaldes overløbsdiarré og skal behandles som forstoppelse.

Hvad kan jeg selv gøre?

Målet med behandlingen er at øge indholdet af vand og fibre i afføringen samt at få den til at passere hurtigere gennem tarmen. Dvs at du skal sørge for at din afføring er blød og lind så den kan passere, uden at du skal presse (type 4 på figuren).

Det er derfor vigtigt med regelmæssige afføringsvaner, at spise regelmæssige fiberrige måltider (gerne suppleret med loppefrøskaller (fx HUSK eller Sylliflor)), at drikke rigeligt med væske i løbet af dagen (mindst 2L) samt at dyrke regelmæssig motion.

Hovedbudskaber

- Giver ofte smerter, ubehag og luft i maven
- Behandles med kostfibre, rigelig væske og motion
- Afføringsmidler kan være nødvendige

Type 1



Separate, hårde klumper, som ligner nødder

Type 2



Pølseformet med klumper

Type 3



Ligner en pølse med revner på ydersiden

Type 4



Ligner en pølse, smidig og blød

Type 5



Bløde klumper med skarpe kanter (lette at få ud)

Type 6



Småstykker

Type 7



Vandig uden klumper
Kun væske

Hvis disse livsstilsændringer ikke er nok, kan det være nødvendigt at tage et afføringsmiddel (fx Laktulose, Magnesia, Movicol, Gangiden, Lacrofarm, Moxalole), der alle fås i håndkøb på apoteket.

Hvad kan lægen gøre?

Lægen kan rådgive dig om livsstilsændringer, brug af afføringsmiddel samt om regulering af medicin der kan give forstoppelse.

Er det farligt?

Forstoppelse er næsten altid ufarligt men kan medføre nedsat livskvalitet og kan medvirke til udvikling af fx udposninger på tyktarmen og hæmorider.

Læs mere og se illustrationer på
www.sundhed.dk (scan QR-koden)

