



## Udposninger på tarmen - divertikler

### Hvad er udposninger på tarmen?

Udposninger på tyktarmen er en tilstand og ikke en sygdom. Udposningerne skyldes en svaghed i tarmens muskellag så slimhinden kan bule ud. I langt de fleste tilfælde medfører udposningerne ingen symptomer eller gener, men får man gener kalder man det for divertikelsygdom.

### Hvorfor får man udposninger på tarmen?

Udposningerne skyldes et forhøjet tryk i tarmen kombineret med svage områder i tarmvæggen. For højt tryk i tarmen kan skyldes forstoppelse, irriteret tyktarm, fiberfattig kost samt høj alder. Tilstanden er ikke arvelig.

### Hvad er symptomerne på divertikelsygdom?

Symptomerne er: ændringer i afføringen (forstoppelse hyppigere end diarré), oppustethed samt smerter i venstre side af maven. Smerterne kommer og går, og lindres når man har afføring. Hvis der er betændelse i vævet rundt om udposningerne kaldes det for divertikulitis. Symptomerne på divertikulitis er: feber, vedvarende smerter i venstre side af maven, oppustet mave, kvalme og enkelte gange også blodig afføring.

### Hvad kan jeg selv gøre?

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

Nogle gange kan det blive nødvendigt at tage en 'mini-udrensningsskur' med fx 2 tabletter toilax (håndkøb) om morgenen og 2 tabletter igen om aftenen, i bare en enkelt dag. Det vil tømme tarmen og kan lindre på generne.

### Hvad kan lægen gøre?

Hvis der opstår betændelse i udposningerne kan det blive nødvendigt at behandle med antibiotika, evt. under indlæggelse.

### Er det farligt?

Udposninger på tarmen er ikke farlige og er ikke et forstadium til kræft. Man får flere udposninger med alderen, og de går ikke væk af sig selv. Ved betændelse i udposningerne er der, som ved alle

#### Hovedbudskaber

- Udposninger er meget almindelige og de færreste får gener fra dem
- Undgå hård afføring og forstoppelse
- Spis fiberrigt, spis loppefrøskaller, drik rigeligt og husk motion

betændelsestilstande, en risiko for blodforgiftning, og i særlige tilfælde kan det blive nødvendigt at fjerne et stykke af den syge tarm ved en akut operation. Efter et betændelsestilfælde kan der opstå en forsnævring på tarmen, som kan gøre passagen af den normale afføring smertefuld og vanskelig (som ved forstoppelse). Nogle gange er der behov for at bortoperere forsnævringen.

Læs mere og se illustrationer på  
[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) (scan QR-koden)

