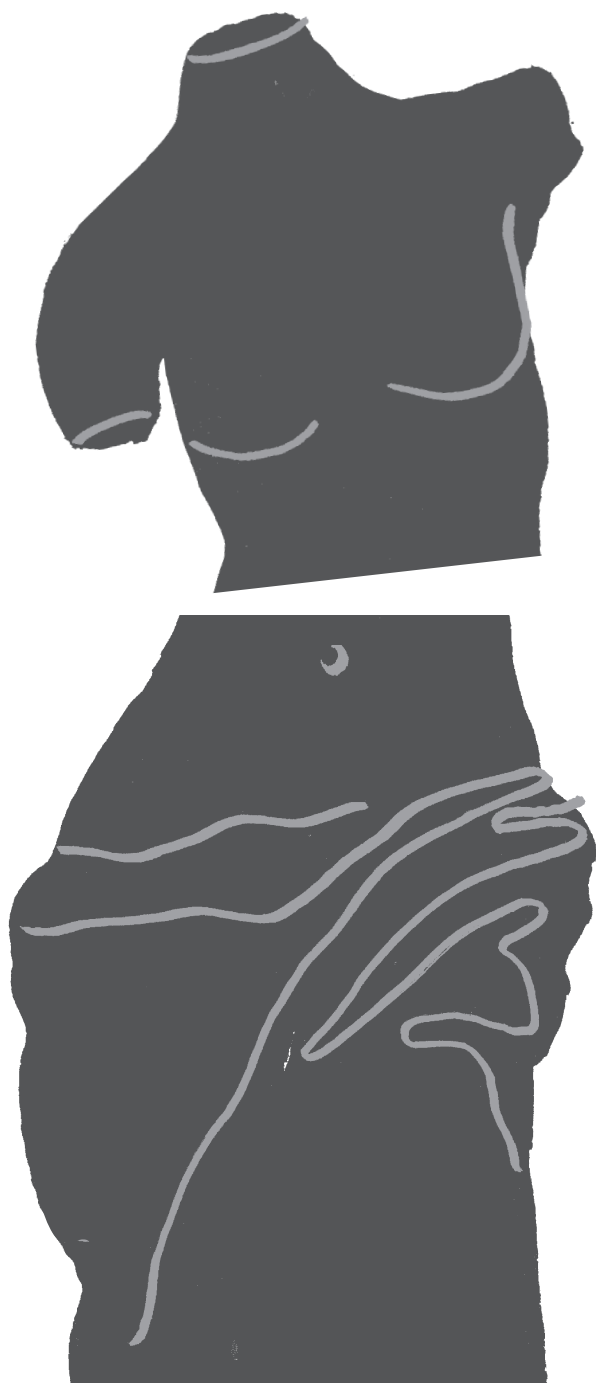




DUMMA MAGE

Rana Eizad

**Doktors guide för att
minska svullnad, smärta
och andra magbesvär**

INNEHÅLL

KAPITEL 1.

Hjälp! Hur blir jag av med min svullna mage? 8

KAPITEL 2.

När började din mage bråka och varför? 40

KAPITEL 3.

Lär dig reglera ditt nervsystem xx
(och andra råd för ett magvänligt liv)

KAPITEL 4.

Konsten att äta xx

KAPITEL 5.

Tarmfloran: Sagan om dina goda och onda bakterier xx

KAPITEL 6.

Jakten på den perfekta kosten xxx

KAPITEL 7.

Hur du väljer rätt kosttillskott xxx

KAPITEL 8.

Första hjälpen för jobbiga situationer xxx

KAPITEL 9.

En steg för steg guide till att må bättre xxx

Förord

Den här boken handlar om de fyra vanligaste symtomen från tarmen – förstoppning, diarré, smärta och svullnad – och vad du kan göra åt dem. De som har allra mest problem faller under diagnoskriterierna för IBS, irritable bowel syndrome. Det är diagnosen för den känsliga tarmen. Om du har dessa symtom är det viktigt att utredas hos läkare för att se vad det beror på. Det finns nämligen en rad sjukdomar som kan ge dessa besvär. Först när sjukdomarna utesluts kan man konstatera IBS.

Vissa personer har så glesa symtom att de inte uppfyller diagnoskriterierna, men kan ändå ha betydande problem. Därför hamnar IBS-diagnosen lite i skymundan i den här boken och istället används uttrycket den känsliga tarmen. Med det menar jag alla med IBS, men även de med mindre omfattande problem men som ändå lider av förstoppning, diarré eller smärtor. Behandlingarna och livsstilsråden jag beskriver kan hjälpa alla i den här gruppen. I boken beskrivs även den känsliga magsäcken, funktionell dyspepsi, om än i mindre utsträckning. Den känsliga magsäcken förtjänar egentligen sin egen bok, men jag har försökt ta upp de viktigaste aspekterna.

Det finns några symtom som alltid ska utredas hos läkare och som aldrig förekommer vid IBS. Dessa kan tyda på allvarlig sjukdom. Det gäller blod i avföringen, ofrivillig viktnedgång, nattliga tarmtömningar och feber. Om du har dessa symtom är det viktigt att söka vård. Detsamma gäller om du får symtom du inte brukar ha – nyttillkomna besvär bör alltid utredas. Detta gäller särskilt om du är över 40 år, eftersom risken för cancer i magtarmkanalen ökar med åldern.

Det ska även nämnas att alla namn och historier i den här boken har förändrats för att bevara patientsekretessen och anhörigas anonymitet.

*Till dig som fått höra att
”alla prover ser bra ut” och
”du är frisk” fastän magen
inte fungerar som den ska.
Om du så är ständigt
bunden till toaletten eller
om du kämpar med att få
igång magen, om du är
svullen likt en ballong eller
dras med svåra smärtor -
den här boken är till dig.*

Inledning:

Det glömda organet

Det finns mycket jag inte förstår när det kommer till kroppen. En sådan sak är hur ett liv blir till. Trots embryologikursen på läkarprogrammet blir jag förtrollad när en vän föder barn. Jag vill minnas att jag blev godkänd i ämnet, ändå känns det som magi att skapa ett liv. En annan sak som lämnar mig ödmjuk ju mer jag tänker på det är hjärnan. Med sina otaliga nervceller och förmåga att skapa tankar, känslor och minnen är det vårt mest mystiska organ. Kroppen är förunderlig.

Ett annat gåtfullt organ är magtarmkanalen. Likt ett rör går det rakt igenom oss och står öppet mot omvärlden i bägge ändar. Det är ett mikroskopiskt universum där vi fortfarande har mycket att upptäcka. Om du krympte till en mikrometer och åkte rutschkana genom denna inre värld, skulle du bli varse vilket komplext maskineri som arbetar i kulisserna inom dig. Du hade förstås behövt fäktas för din överlevnad för att undgå tändernas dödliga bett. I magsäcken hade du behövt simma i ett kemiskt frätande hav och i tunntarmen hade matsmältningsenzymerna attackerat dig med sina vassa saxar.

Låt säga att du överlevt så här långt och tagit dig hela vägen till tjocktarmen. Där hade du hamnat i en skog fylld av en armé av goda och onda bakterier. Tarmfloran. Du skulle förmodligen hamna mitt på slagfältet mellan dessa organismer som är i ständig kamp med varandra. Här och var hade du skymtat encelliga parasiter, virus och svampar. De är också medlemmar av tarmfloran och urinvånare i det mikroskopiska ekosystemet. I varje hörn av tjocktarmen hade det även gömt sig immunceller. De är soldater i det hjältemodiga immunförsvaret. De står i givakt och håller utkik efter inkräktare, vilket du ju är. Och om du hade lyft blicken hade du sett jättelika gasbubblor sväva långsamt över dig som luftskepp. Det här är förstås tarmens illaluktande pruttar som är på väg mot magtarmkanalens bakre grindar för att släppas ut i det fria.

För att vara helt ärlig hade du förmodligen inte överlevt denna farliga resa. Magtarmkanalen är trots allt designad för att ta kål på inkräktare. Samtidigt förser den kroppen med näring genom att bryta ner och absorbera maten. Den här mästerliga apparaten är fascinerande.

Men vad händer när apparaten inte fungerar som den ska? Problem som uppblåsthet, gaser, diarréer, förstoppning och magsmärtor är trots allt utbredda i samhället. Eftersom den här typen av problem sällan är livshotande får magtarmkanalen inte samma uppmärksamhet som andra organ får. Hjärnan och hjärtat är kungen och drottningen bland våra organ, medan tarmen ofta är det bortglömda organet. Faktum är att brådskaande diarréer, envisa förstoppningar, svåra smärtor och mängder av gaser drar ner livskvaliteten rejält hos dem som drabbas. Du kanske inte kommer dö av din uppblåsta mage, men nog lider du av den. Det här är dessutom symtom som kostar samhället pengar på grund av vårdtillfällen och sjukfrånvaro på arbetsplatser. För att inte tala om det psykiska lidandet som magbesvären medför.

Det är många människor som inte kan leva ett normalt liv på grund av magen. Samtidigt finns det ont om information för den som vill förbättra sin maghälsa. Vi får sällan lära oss hur vi tar hand om magen. Varken i skolan eller inom vården lär vi oss tillräckligt. Det blir lite som att navigera utan en kompass. Det är därför inte konstigt att så många har problem.

Men det finns hopp! Forskningen har kommit en bra bit på vägen och ger oss allt fler svar. Idag finns det mycket du kan göra för att må bättre i magen. Därför har jag skrivit den här boken med förhoppning att visa hur du går till botten med problemen. Jag kommer med enkla ord beskriva såväl hur du slipper vara bunden till toaletten eller förstoppad till bristningsgränsen, som hur du minskar svullnad och smärtor. Magen kommer bli mindre av ett mysterium och mer av en begriplig och fascinerande värld. Förhoppningsvis kommer du också att älska detta organ lika mycket som jag gör. Det blir en historia om magen som jag hoppas ska gå rakt in i hjärtat.

KAPITEL 1

Hjälp! Hur blir jag av med min svullna mage?



Under en period i livet när jag var som mest svullen om magen började jag gå hos en psykolog. Det var en tid där byxorna inte gick att knäppa, trots att jag inte hade gått upp i vikt, och där minsta matintag fick mig att se gravid ut. När jag drack ett glas vatten på morgonen gick magen från ihopsjunken till uppsvälld. Kroppen jag vaknade med skiljde sig drastiskt från den jag gick och la mig med. Probiotika hjälpte inte förrän jag insåg att jag tog fel bakteriestam. Numera tar jag *Lactiplantibacillus plantarum* 299v för att hjälpa min tarmflora. Det är en bakterie som vi forskat mycket på. Jag hade ofta ont och kunde maratonsitta på toaletten utan att få igång magen. Gör inte som jag såvida du inte vill ha hemorrojder – max tio minuter på toaletten är att rekommendera. Det tycktes som att tarmen protesterade, men mot vad förstod jag inte. Så småningom började jag självmedicinera med pepparmyntsolja vilket visade sig vara en mirakelkur för min tarm. Och jag var inte ensam. När jag fördjupade mig i forskningen såg jag att pepparmyntsolja var ett dundermedel mot svullnad. Varför hade jag aldrig hört talas om det förut?

Jag hade börjat min specialisttjänstgöring inom internmedicin och berättade för psykologen om planen att subspecialisera mig inom gastroenterologi. Det nya jobbet, och det ansvar det innebar att vara ST-läkare, var anledningen till att jag sökte mig till en psykolog. Oron över att göra fel och åsamka patienter skada gnagde i mig. Och som om den nyttillkomna sömnlösheten inte var nog hade min mage, mystiskt nog, börjat anta formen av en ballong. Det var en utspänd och omedgörlig ballong som inte lät mig se mina fötter när jag stod upprätt. Jag kunde inte ta mig igenom en måltid utan att knäppa upp byxorna. Att det här var kopplat till min nya arbetssituation insåg jag inte. Först flera år senare förstod jag att svullnaden berodde på min stressiga tillvaro och en spänd diafragma. Diafragman är den muskel som sitter mellan bukhålan och bröstkorgen. När den är spänd pressar den ner magtarmpaketet så att det blir trångt i bukhålan. Tarmarna trycks då mot bukväggen som buktar ut och man blir rund om magen. Det är ett fenomen som kan orsaka svullnad. När jag läste om det här gick det upp ett ljus för mig. Men hur kunde jag få min diafragma att slappna av?

Mitt valda ämne inom läkaryrket är magtarmkanalen, eller gastroenterologi som det kallas på läkarspråk. ”Varför just gastroenterologi?” frågade en kollega med höjda ögonbryn. Jag vet varför han frågar – det är inte den mest prestigefyllda specialiteten. Det finns mer ansedda specialiteter, till exempel kardiologi, hjärtats specialitet, eller neurologi, hjärnans specialitet. Att vara en bajsdoktor har inte samma klang som hjärndoktor. Bland alla våra organ är tarmen lite som den utstötta eleven i klassen: blir alltid vald sist på gympan och blir retad för att den luktar illa. Men det finns inget organ som är mig mer kärt än just tarmen. Tarmens uppgift, att smälta och ta upp näring från maten, är ju så relevant för våra dagliga liv. Särskilt då mångas tarm inte är en väloljad maskin, utan problemen gör sig påmindast nästintill dagligen.

En epidemi av svullna magar

Brukar du gå runt och hålla in magen? Jag har hållit in magen i tjugio år. Kanske började det ännu tidigare, jag minns inte. Någonstans när jag började läsa kändistidningar och dansa till musikvideor med popartister i magtröjor blev jag också medveten om den platta magen. Jag gissar att vi alla fick ett kollektivt uppvaknande i tonåren där vi insåg att magen tyvärr inte tillåts ta plats.

Ett ämne som ligger mig särskilt varmt om hjärtat är just den svullna magen. Jag kan beklaga mig över min ballongmage till vilken väninna som helst och hon kommer att nicka instämmande. Uppblåstheten verkar drabba många. Det är en epidemi. Ändå tycks ingen veta hur man botar den. Går det ens att bota den? Ja! Jag har botat min mage och du kan bota din. På senare år har det kommit allt fler studier som visar hur vi ska navigera den mystiska uppblåstheten. I det här kapitlet ska vi gå till botten med svullnaden och se vad det går att göra åt den.

Är det magsäcken eller tarmen som är problemet?

Mag-tarmkanalen är ett enda långt rör. Den består av mun, matstrupe, magsäck, tunntarm och tjocktarm. När vi pratar om magen kan det i folkmun betyda olika saker: syftar vi på magsäcken eller tarmen? Eller hela paketet? Magsmärtor kan ju komma från både magsäck och tarm (eller något annat organ). Här gäller det att hålla tungan rätt i mun. Att ha ont i magen innebär alltså att ha ont i området mellan revben och höftben, men det förtydligar inte vilket organ som är problemet. En svullen mage beror ofta på antingen en känslig magsäck eller en känslig tarm. Den känsliga tarmen ger förstoppning eller diarré, medan den känsliga magsäcken inte ger avföringsbesvär, utan snarare en snabb mättnadskänsla, illamående och värk i övre maggropen. De två tillståndena har sina egna diagnoser: IBS och funktionell dyspepsi. Du har säkert hört dessa begrepp tidigare. För att minska din svullnad behöver du bekanta dig med bägge tillstånden. Jag ska gå igenom dem vart för sig.

Min psykolog har IBS

När in psykolog fick veta om mitt intresse för magen berättade han att han har IBS. Det kom under hans ungdom efter en tid av magsjukor och antibiotikakurer. IBS, kort för engelskans irritable bowel syndrome, är ett ofarligt men jobbigt tillstånd som innebär att tarmen är mycket känslig. Man har ofta ont i magen och smärtan går hand i hand med antingen förstoppning eller diarré. Om en person med IBS har förstoppningsbesvär kallas det för IBS-C (från engelskans constipation). Diarrédominerad IBS kallas för IBS-D (från engelskans diarrhea). Den vanligaste typen av IBS är att man växlar mellan förstoppning och diarré och därmed har en blandtyp, vilken benämns som IBS-M (från engelskans mixed).

Här bredvid kan du se diagnoskriterierna som läkare använder för att sätta IBS-diagnosen. I korthet är IBS en kombination av magsmär-

tor och avföringsrubbningar. På svenska kallas det ibland för irritabel tarm. Runt 4–10 procent av befolkningen uppskattas ha IBS. Det är jättevanligt! Samtidigt kan det ironiskt nog kännas som att du är ensam med dina problem, eftersom ingen vågar prata om det. Det här med bajs och pruttar är ju tyvärr tabu att prata om. När du sitter på toaletten och beklagar dig över dina plågsamma diarréer eller din eviga förstoppning – kom ihåg att du inte är ensam! Tvärtom finns det upp till en miljon andra svenskar som lider precis som du gör. Om vi blev bättre på att prata om problemet skulle vi upptäcka hur utbrett det är. Nu kanske du läser kriterierna och inser att du inte har magont, förstoppning eller diarré tillräckligt ofta för att få diagnosen. Utöver IBS-gruppen finns det nämligen de som har mer sporadiska besvär. Faktum är att många människor inte har tillräckligt med symtom för att kvala in på diagnoskriterierna men ändå lever med betydande problem. Förenklat kan man se det som en gradskala där de med allra mest smärtor, diarréer eller förstoppning får IBS-diagnosen. Samtidigt finns det betydligt fler som befinner sig på skalan och som kan ha nytta av IBS-råd. Därför kommer jag lämna IBS-begreppet lite i bakgrunden av den här boken. Istället använder jag begreppet känslig tarm och fokuserar på hur du minskar respektive tarmsymtom: förstoppning, diarré, svullnad och smärta.

Diagnoskriterier för IBS

Magsmärtor minst en gång i veckan de senaste tre månaderna och att dina smärtor uppstod för första gången för minst sex månader sedan. Dessutom ska två av tre påståenden stämma in på smärtan:

- Smärtan blir bättre eller sämre när du bajsar
- Smärtan är associerad med förändrad avföringskonsistens (när du blir lös eller hård)
- Smärtan är associerad med förändrad avföringsfrekvens (när du får fler eller färre avföringar per dag än vanligt).

Tarmen plågar många

För flera år sedan jobbade jag på en vårdcentral. Där träffade jag människor med en brokig samling av åkommor: ledvärk som ekade genom kroppen, migrän som dunkade bakom ögonen och urinvägsinfektioner som brände. Det var hjärtproblem, diabetes och depressioner. Jag började se en röd tråd bland många av patienterna, en gemensam nämnare som löpte genom deras berättelser: magbesvär. Det var som om en stor del av samhället bar på en tyst och osynlig börda. Illamående som lurade under ytan, smärtor som grep tag om magen och problem med avföringen som ingen vågade tala om. Här började jag se en ny verklighet. Jag insåg att jag bara hade skrapat på ytan av en mycket större fråga: att magbesvär var både ett utbredd och förbisett problem i samhället. Inte nog med att många levde med en känslig tarm, ofta gick det även hand i hand med andra tillstånd: migrän, fibromyalgi, trötthetskänslor, psykisk ohälsa och smärtor i underlivet, för att nämna några.

IBS-utredningen

”Behöver jag verkligen utredas för IBS?” jämrade sig en god vän till mig. ”Jag vet i princip att jag har det, jag uppfyller ju alla diagnoskriterier!” Min vän har en sjukvårdsfobi och svimmar varje gång han lämnar blodprov. Det sista han vill göra är en koloskopi. Att få en kamera uppkörd i rumpan är, till hans försvar, inte den roligaste upplevelsen, men ja – det är viktigt att utredas för IBS. Det finns nämligen farliga sjukdomar som ger IBS-liknande symtom och som är viktiga att utesluta (eller behandla). Först när man fått IBS-diagnosen kan man fokusera på att få ordning på besvären. Då behöver man inte oroa sig för att det ska vara något annat, något farligt. IBS är nämligen helt ofarligt. Det ger ingen risk för varken cancer, inflammatorisk tarmsjukdom eller andra sjukdomar. Och det förkortar inte livet på något sätt. Det kan vara skönt att veta!

Min vän gick till slut med på en utredning hos läkare, varefter han fick diagnosen IBS. Utredningen gick betydligt snabbare än han hade

föreställt sig. Han var glad över att få slippa koloskopin. Till skillnad från vad många tror ska en IBS-utredning hållas kort. Bli inte besviken om husläkaren enbart tar blodprover – det kommer man långt på. Blodprover tas alltid, medan avföringsprov och koloskopi görs mer sällan. Diarréer utreds mer omfattande än förstoppning eller svullnad. Det här beror på att många fler sjukdomar orsakar diarré och därför behöver uteslutas. Visste du att IBS varken syns i blodprover, avföringsprov eller koloskopi? Undersökningarna görs alltså för att utesluta andra sjukdomar. När man gjort det använder man diagnoskriterierna för att sätta IBS-diagnosen.

Det finns vissa symtom som aldrig är IBS och som alltid ska utredas. Det handlar om feber, blod i avföringen eller om du oväntat går ner i vikt. Då kan det istället röra sig om inflammatorisk tarmsjukdom eller tjocktarmscancer. Detsamma gäller om du börjar få symtom som du inte brukar ha, som till exempel smärtor, diarré eller förstoppning. Då är det också viktigt att utredas, särskilt om du är över 40 år, eftersom risken för cancer i magtarmkanalen ökar med åldern.

Så började min psykolog må bättre

Jag och psykologen pratade en del om magen under våra samtal. Vi pratade dels om min mage och hur stress påverkade den. Han å sin sida delade med sig om sin lösa tarm som plågade honom i de minst lämpliga situationerna. Det kunde vara när han åt på restaurang eller när han satt i en bilkö. Har du någonsin fått panikdiarré när du sitter i en bilkö? Det är en verklighet för många med diarréproblem. Att sätta sig och bajsas vid vägkanten är inte roligt. Ibland var min psykolog så bunden till toaletten att han inte kunde lämna hemmet.

Efter att hans husläkare för andra gången förklarat att alla prover och undersökningar såg bra ut, och att han därmed per definition var frisk (fastän han i perioder bodde på toaletten), tog han saken i egna händer. På en privatklinik gjorde han utandningstest för SIBO (bakteriell överväxt i tunntarmen), för vilket han testade positivt. Han behandlades med en antibiotikakur, men besvären kom snabbt tillbaka. På en annan

klirik lämnade han avföringsprov för att göra en analys av sin tarmflora. Analysen visade att han hade dysbios, obalans i tarmfloran, för vilket han började ta probiotika som hjälpte till viss del. Han köpte även matsmältningsenzymer och ingefärste. Men vid det här laget hade han gjort så många förändringar att han inte kunde avgöra vad som funkade och inte. När det kommer till tarmen är det bättre att prova en ny sak i taget. Till slut, sa han, började han må bättre när han skilde sig från sin fru. Att en stormig relation kunde ge magbesvär visste han inte om.

Funktionell dyspepsi

Låt oss nu inte skylla alla magbesvär på tarmen. Ibland (eller ganska ofta) kan det snarare vara magsäcken som spökar. Funktionell dyspepsi innebär en känslig magsäck som kan orsaka både smärta och svullnad. Då får du symtom såsom uppblåsthet, snabb mättnadskänsla, tryck eller illamående i övre maggropen. Smärtan kan ha en svidande eller brännande karaktär och sitter alltid högt upp i magen. Liksom IBS är det helt ofarligt och ökar inte risken för andra sjukdomar. Funktionell dyspepsi och IBS är alltså diagnoserna för en känslig magsäck respektive tarm. Inte sällan är man drabbad av bägge tillstånden. Funktionell dyspepsi är nämligen vanligt bland dem med IBS och tvärtom. Ibland är det magsäcken som gör ont och ger svullnad och ibland är det tarmen. Besvären i magsäcken blir antingen bättre eller sämre när du äter. Här är sur, stark och fet mat klassiska triggers. Dyspepsi ger inte tarmproblem i form av förstoppning eller diarré, vilket är ett sätt att skilja det från IBS. Vidare brukar dyspepsismärta och svullnad sitta i övre maggropen (där magsäcken sitter), medan IBS-smärta kan sitta var som helst i magen (eftersom tarmarna ligger utspridda i hela buken).

Livet med svullen mage

För några år sedan var jag i Modena. En dag när jag ätit tre portioner italienska köttbullar var magen så stor att den höll på att brista. Den var