

Råd om kost, motion og livsstil ved irritable tarm

Til patienter og pårørende

Drikkevarer:

- Drik 1,5- 2 liter væske per dag, og fordel det udover dagen.
- Undgå eller begræns søde drikke, energidrikke og alkohol.
- Drik højst 3 kopper kaffe og te per dag.

Måltider:

- Sørg for faste måltider, gerne 3 mindre hovedmåltider og 3 mellemmåltider.
- Undgå at der går for lang tid imellem måltiderne, dvs. undgå at springe måltider over.
- Spis varieret fra alle fødevarergrupper.
- Spis højst 2- 3 portioner frugt per dag.
- Spis gerne havregrød / havregryn eller et andet havrebaseret måltid hver dag.
- Undgå sorbitol og tilsvarende sødemidler(=polyoler) i tyggegummi, slankeprodukter, halspastiller, diabetesvarer mv.
- Støt dig til indkøbsguide og tallerkenmodel.

Iøvrigt:

- Begræns fed mad, chips, slik og søde sager.
- Undgå stærkt krydret mad, og større mængde løg og hvidløg.
- Tyg maden godt, og giv dig tid og ro til at spise.

Motion:

- Vær fysisk aktiv.
- Hvis du har en stillesiddende hverdag, så sørg for daglige gåture, cykling, svømning, løb mv.

Andre midler (naturlægemidler, kosttilskud, alternativ medicin):

Det kan tages som et supplement til ovenstående råd om kost og livsstil. Beslutning omkring dette skal baseres på symptomer og sværhedsgrad.

Diæt:

Hvis ovenstående ikke er tilstrækkeligt, kan en såkaldt udelukkelsesdiæt forsøges.