Forstoppelse hos voksne

Forstoppelse betyder, at afføringen er hård, kommer sjældent, eller at du skal presse for at få den ud. Op til hver femte voksen har det, oftest kvinder og ældre. Det er ubehageligt, men som regel **ufarligt**, og enkle ændringer i hverdagen hjælper mange.

Hvad er normal afføring?

Det er normalt

- Kun ca. **3 ud af 10** har afføring på et fast tidspunkt hver dag
- Flere dage imellem kan være helt normalt, **hvis du ikke har gener**
- Det vigtigste er, om afføringen kommer let og uden ubehag

Tegn på forstoppelse

- **3 eller færre** afføringer om ugen
- **Hård eller knoldet** afføring
- Du skal **presse** for at få den ud
- Fornemmelse af **ikke at blive færdig**
- Luft i maven og mavekneb

Hvorfor får man forstoppelse?

Hverdagen

- For **lidt fibre**, for lidt at drikke og for lidt motion
- At **holde sig**, fx at vente med toilettet til man er hjemme
- **Irritabel tarm**, hvor tarmen er ekstra følsom

Medicin og sygdom

- Medicin, fx **stærk smertestillende**, jern, kalk, vanddrivende og visse midler mod blodtryk, depression og epilepsi
- Sjældnere sygdom, fx lavt stofskifte

Tror du, din medicin er årsagen, så tal med os. Stop ikke selv.

Det kan du selv gøre

1

Spis fibre

25–35 g om dagen. Grove kornprodukter, frugt og grønt til hvert måltid. Start fx med en fiberrig morgenmad.

2

Drik nok

2–3 liter om dagen, fx et ekstra glas vand til måltiderne. Vand alene hjælper ikke uden fibre.

3

Bevæg dig

Mindst **30 minutter** om dagen, fx gåtur, cykling eller svømning.

4

Gå, når trangen kommer

Hold ikke igen. Prøv at få en fast rytme, og giv dig tid og ro.

Sådan bliver det en ond cirkel

Når du holder igen	Afføringen bliver i tarmen	→ Tarmen trækker vand ud	→ Afføringen bliver hård	→ **Sværere at komme af med**
Med fibre og vand	Fibrene binder vand	→ Afføringen bliver blød	→ Den kommer lettere	→ **Faste, gode afføringer**

Er du 50–74 år? Så bliver du inviteret til screening for tarmkræft hvert andet år. Tag imod tilbuddet. Men har du symptomer som på næste side, så vent ikke på screeningen. Kontakt os.

Afføringsmidler trin for trin

Hjælper rådene ikke, kan du bruge afføringsmidler. Alle kan købes i håndkøb. **Start på trin 1**, og gå et trin op, hvis det ikke hjælper. Fortsæt med fibrene undervejs.

TRIN 1 **Fibre** Gør afføringen større og blødere	**Hvedeklid:** start med 5 g om dagen, og øg med 5 g hver 4. uge op til 15 g. Eller **loppefrøskaller** (fx HUSK) efter pakken. Drik rigeligt. Fibre virker langsomt, så giv det nogle måneder. Tager du stærk smertestillende, så tal med os først.
TRIN 2 **Blødgørende** Trækker vand ind i afføringen	**Magnesia 500 mg:** 2–3 tabletter ved sengetid. Virker efter 6–8 timer. Drik ca. 2 liter om dagen. **Ikke ved nedsat nyrefunktion.** Tag jern og visse antibiotika mindst 2 timer fra Magnesia. **Passer Magnesia ikke:** Movicol, 1 brev i 125 ml vand, 1–3 gange dagligt.
TRIN 3 **Sætter gang i tarmen** Kun kortvarigt	**Dulcolax 5 mg:** 1–2 tabletter før sengetid, med vand, ikke mælk. Eller **Laxoberal dråber:** 10–20 dråber én gang i døgnet. Virker efter 6–12 timer. Kan give mavekneb. Brug dem ikke fast i længere tid uden aftale med os.
VED BEHOV **Hurtig hjælp** Virker i endetarmen	**Microlax:** 1 tube i endetarmen. Virker efter 5–20 minutter. Godt, hvis du sidder fast lige nu, men kun til kortvarig brug.

→ Tarmen bliver **ikke afhængig** af afføringsmidler og bliver ikke slap eller doven.

→ Tag **anden medicin på et andet tidspunkt** end Magnesia og Movicol, da de kan nedsætte optagelsen.

→ Har du brug for afføringsmiddel **hver dag**, så tal med os, så vi kan finde årsagen.

Kontakt os snarest, hvis du …

- har set **blod** fra endetarmen eller i afføringen
- har fået **ændret afføring**, fx hårdere, tyndere, oftere eller sjældnere, og det har varet over 2 uger
- har **nye mavesmerter**, der ikke går over
- **taber dig** uden grund, er meget træt eller har tegn på blodmangel, fx forpustethed eller svimmelhed
- har nære familiemedlemmer med **tarmkræft**

Det gælder især, hvis du er over 40 år.

Kontakt os straks (efter lukketid: 1813), hvis du …

- har **stærke mavesmerter** og kaster op
- ikke kan komme af med **luft eller afføring**
- får en **hård, udspilet mave**
- **bløder meget** fra endetarmen

LÆS MERE
Forstoppelse
Patienthåndbogen, sundhed.dk
Åbn siden ↗

LÆS MERE
Screening for tarmkræft
Patienthåndbogen, sundhed.dk
Åbn siden ↗

Kort fortalt: fibre, vand, motion og gode toiletvaner → afføringsmidler trin for trin → blod eller ændret afføring: kontakt os.

Kilder: Lægehåndbogen, sundhed.dk: *Forstoppelse hos voksne* (2024) · Region Hovedstaden: *Basislisten, obstipation* (2025).