Irritabel tyktarm (IBS)

Irritabel tyktarm, også kaldet IBS, er meget almindeligt. Omkring 15 ud af 100 voksne danskere har det. Tarmen er ikke syg eller skadet, men samspillet mellem tarm og hjerne er forstyrret, så tarmen er mere følsom. Det giver ondt i maven, luft og skiftende afføring. IBS giver ikke øget risiko for andre sygdomme, fx kræft i tarmen.

1
Ufarligt
Du lever lige så længe som andre. Generne er ægte, men tarmen tager ikke skade.

2
Det svinger
Gode og dårlige perioder hører til.

3
Små ting hjælper
Faste måltider, motion og loppefrøskaller gør ofte en stor forskel.

4
Det tager tid
Find det, der virker for dig. En dagbog over dine gener hjælper.

Sådan mærker du det

- Mavesmerter, der ofte er **værst før toiletbesøg** og letter bagefter
- Skiftende afføring: **diarré, forstoppelse** eller begge dele. Ofte også slim
- Pludselig trang til toilettet eller følelsen af ikke at blive tømt
- Oppustethed, som ofte tager til i løbet af dagen

Hvorfor gør det ondt?

Tarm og hjerne taler hele tiden sammen gennem nerver. Ved IBS er tarmen mere følsom, så hjernen opfatter helt normale signaler fra tarmen som smerte. Stress, bekymring og dårlig søvn kan skrue op for generne. IBS kan fx starte efter en maveinfektion. Det er ikke indbildning.

Hvordan stilles diagnosen?

Ud fra dine symptomer og nogle få blodprøver, der udelukker blodmangel, betændelse og cøliaki (glutenintolerans). Som regel er der ikke brug for flere undersøgelser, fx kikkertundersøgelse.

Det kan du selv gøre

1 · Faste måltider
3 hovedmåltider om dagen. Spring dem ikke over, og spis ikke sent om aftenen.

→

2 · Bevæg dig
Mindst 30 minutter om dagen. Al slags motion tæller.

→

3 · Loppefrøskaller
Fx HUSK. Hjælper på både hård og løs afføring. Start med lidt. **Giv det mindst 4 uger.**

→

4 · Lev som du plejer
Undgå ikke mad, motion eller fester af frygt for gener. Det gør det ofte værre.

Mad og IBS

- Begræns **alkohol, kaffe og kulsyre**
- Drik ca. **1,5 liter** vand eller koffeinfri drikke om dagen
- Skær ned på fed og friturestegt mad
- Højst ca. **3 stykker frugt** om dagen
- Gener af mælk? Prøv laktosefri. Dropper du mælk, så få kalk andre steder fra
- **Spis en fødevare op til 10 gange**, før du dropper den. Maden er ofte ikke årsagen
- **Glutenfri kost anbefales ikke** ved IBS

Lav-FODMAP-kost: med hjælp fra en diætist

Hjælper kostrådene ikke nok, kan lav-FODMAP-kost være næste skridt. FODMAP er sukkerstoffer, fx i løg, hvidløg, bønner, æbler, hvede og mælk, som giver luft i tarmen. Kosten er kompliceret og kan blive for ensidig, så følg den sammen med en diætist (som regel for egen regning). Har du lav vægt eller spiser ensidigt, så tal med os først.

→ **Trin for trin på side 3–5:** hvorfor kosten virker, de 3 faser, hvad du kan spise, hvordan du tester maden, og en dagbog til at skrive i.

Medicin, når rådene ikke er nok

Start med at få styr på afføringen. Det dæmper ofte også smerter og oppustethed.

Dine gener	Det kan hjælpe	Godt at vide
Løs afføring	Loppefrøskaller, derefter fx Imodium (håndkøb)	Fast eller efter behov, fx før en udflugt eller fest. Hjælper det ikke, har vi medicin på recept.
Hård afføring	Loppefrøskaller, derefter fx Movicol eller Magnesia (håndkøb)	Tag det hver dag. Tarmen bliver ikke »doven« af det. Hjælper det ikke, har vi medicin på recept.
Mavesmerter	Pebermynteolie-kapsler (håndkøb)	Vist i studier at lindre mavesmerter ved IBS.
Vedvarende smerter	Medicin på recept, der dæmper nervesignalerne	Udviklet mod depression og angst, men bruges i lav dosis mod smerter. Vi taler fordele og ulemper igennem først.
Vil du prøve selv	Probiotika (mælkesyrebakterier)	Prøv i 4–8 uger, og hold så pause. Virker det, så fortsæt.

Hvornår skal du kontakte os?

Kontakt klinikken, hvis …

- du får **blod i afføringen** eller sort afføring
- du **taber dig** uden at ville det
- du **vågner om natten** af diarré eller mavesmerter
- du er over 50 og får **nye eller ændrede** gener
- du bliver **bleg og træt** (tegn på blodmangel)

Det er ikke typisk for IBS. Så undersøger vi dig igen.

Ingen bedring?

Hjælper rådene ikke efter et par måneder, så kom igen. Vi kan:

- prøve **anden medicin**
- hjælpe dig videre til en **diætist**
- tale om **kognitiv terapi** eller **hypnoterapi**, som virker godt ved IBS (for egen regning)

Tarmforeningen.dk rådgiver om livet med IBS.

Kort fortalt: ufarligt → faste måltider, motion og loppefrøskaller → få styr på afføringen → evt. lav-FODMAP med diætist → blod i afføringen eller vægttab: kontakt os.

Kilder: Dansk Selskab for Gastroenterologi og Hepatologi (DSGH): *Colon irritabile, diagnostik og behandling* og *Information til patienter om irritabel tyktarm*, 2026 (dsgh.dk) · Patienthåndbogen, sundhed.dk: *Colon irritabile*, skrevet af overlæge Klaus Theede, Gastroenheden, Amager og Hvidovre Hospital.

Lav-FODMAP-kost trin for trin

FODMAP er en gruppe sukkerstoffer, som tarmen optager dårligt. De findes fx i løg, hvidløg, hvede, rug, bønner, æbler og mælk. Af alle diæter mod IBS er det den, der er undersøgt mest, og den hjælper mange, men ikke alle. Kosten er ikke en kost for resten af livet, men et redskab til at finde ud af, hvad **din** mave reagerer på.

Hvorfor kan kosten hjælpe?



1 · Du spiser
Mad med mange FODMAP, fx løg, hvede, bønner eller æbler.

→



2 · Tyndtarmen
Sukkerstofferne optages dårligt og trækker vand med ind i tarmen.

→



3 · Tyktarmen
Tarmens bakterier gærer sukkerstofferne. Der dannes luft.

→



4 · Følsom tarm
Luft og vand strækker tarmen. Ved IBS mærkes det som smerter, oppustethed og løs eller hård mave.

Hos mennesker uden IBS giver det samme sjældent gener, og FODMAP er også vigtig mad for tarmens bakterier. Derfor er målet ikke at undgå FODMAP, men at finde ud af, **hvor meget din mave kan tåle**.

Sådan foregår det: 3 faser

1 · Skån

4–8 uger

Undgå mad med mange FODMAP. Spis ellers varieret og nok. Hvor længe, aftaler du med diætisten.

→

2 · Test

3 dage pr. gruppe

Genindfør én FODMAP-gruppe ad gangen, og skriv ned, hvordan maven reagerer. Se planen på side 4.

→

3 · Din egen kost

Herefter

Spis så almindeligt som muligt. Begræns kun det, du har vist, at du ikke tåler, og kun i de mængder, der giver gener.

→ **Ingen bedring efter skånefasen?** Så stop kosten, og kom til en samtale. Så er FODMAP nok ikke årsagen, og du skal ikke fortsætte med de strenge regler.

Før du går i gang

1. Før **dagbog i 1 uge** over, hvad du spiser og drikker, og hvordan maven har det. Brug skemaet på side 5
2. Find en **klinisk diætist**. Kosten bør altid følges sammen med en diætist. Du skal som regel selv betale
3. Lær at **læse varedeklarationer**. Se herunder

Tal med os først, hvis du …

- har **lav vægt** eller i forvejen spiser meget ensidigt
- har eller har haft en **spiseforstyrrelse**
- har **faresignaler**, fx blod i afføringen eller vægttab (se side 2)

Så kan en lettere udgave med tæt opfølgning være bedre.

Læs varedeklarationen: her gemmer FODMAP sig

- **Løg og hvidløg**, også som pulver, i bouillon, krydderiblandinger og færdigretter
- Sødestofferne **sorbitol (E420), mannitol (E421), isomalt (E953), maltitol (E965) og xylitol (E967)**
- **Fruktosesirup** og majssirup
- **Inulin, FOS og cikorie** (tilsatte fibre)
- **Mælk og mælkepulver**
- »Sukkerfri« betyder **ikke** FODMAP-fri

Eksempler på fødevarer

Mængden betyder noget. Mange fødevarer tåles fint i små portioner, men ikke i store. Listerne er eksempler. Følg din diætists lister, hvis du har dem.

	Mange FODMAP: undgå i skånefasen	Få FODMAP: kan spises
Grøntsager	Løg, hvidløg, porre, rosenkål, blomkål, svampe, asparges, artiskok, rødbede	Kartofler, gulerod, pastinak, agurk, tomat, squash, spinat, peberfrugt
Frugt	Æbler, pærer, mango, vandmelon, ferskner, blommer, abrikoser, kirsebær, tørret frugt	Banan, appelsin, kiwi, vindruer, jordbær, blåbær
Brød og korn	Hvede, rug og byg, fx almindeligt brød, rugbrød og pasta	Ris, havre, quinoa, majs, spelt, glutenfrit brød
Mælkeprodukter	Mælk, yoghurt, is, friskost og andre bløde oste	Laktosefri mælk og yoghurt, faste oste, smør
Protein	Bønner, linser, kikærter	Kød, fisk, æg, fast tofu
Sødt og nødder	Honning, sukkerfrit slik og tyggegummi, fruktosesirup, pistacienødder	Sukker og ahornsirup i små mængder. Nødder i små mængder, fx jordnødder, valnødder

Test-planen: én gruppe ad gangen

Når maven er rolig efter skånefasen, tester du grupperne én ad gangen. Rækkefølgen aftaler du med diætisten.

1 · Rolig mave
Start først, når maven har været rolig i nogle dage.

→

2 · 3 dage
Spis testportionen 3 dage i træk. Start gerne med lidt, og øg.

→

3 · Kun én ting
Hold resten af kosten skånsom imens.

→

4 · Pause
Fik du gener? Vent, til maven er rolig, før næste test.

Gruppe	Testportion pr. dag	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Hvede og løg fruktaner	2 skiver hvedebrød eller 1 fed hvidløg			
Bønner og linser galaktaner	Ca. 1 dl bønner eller linser			
Mælk laktose	125–250 ml mælk eller 200 g yoghurt			
Honning og visse frugter fruktose	2 teskefulde honning			
Æbler, pærer, sukkerfrit sorbitol	2 tørrede abrikoser			
Svampe og blomkål mannitol	Ca. 1 dl champignon			

Skriv gener 0–10 i felterne. **Tålte du testen?** Så tag maden med i kosten igen. Fik du gener, kan du ofte stadig tåle en mindre mængde. Tal med din diætist om det.

Mad- og symptomdagbog

Udfyld i ugen før du starter, og igen når du tester (side 4). Giv generne et tal fra 0 (ingen) til 10 (værst). Tag skemaet med til diætisten. Kopiér gerne siden.

Dag og dato	Hvad har du spist og drukket?	Mave: gener 0–10 og afføring	Andet: stress, søvn, menstruation …
Man			
Tir			
Ons			
Tor			
Fre			
Lør			
Søn			

Gode råd undervejs

- Spis regelmæssigt og i ro. Drik ca. 1,5 liter om dagen
- Få **fibre** fra fx gulerod, pastinak, kartofler, havre, quinoa og hørfrø
- Få **kalk** fra laktosefri mælkeprodukter og faste oste
- Kosten er **ikke glutenfri kost**. Det er sukkerstofferne i hvede og rug, ikke gluten, der giver gener
- **Bliv ikke på den strenge kost** længere end aftalt. Den bliver let for ensidig
- Kom til samtale, hvis du **taber dig**, får det værre eller er i tvivl

Kort fortalt: dagbog i 1 uge → skån i 4–8 uger sammen med en diætist → test én gruppe ad gangen → spis så varieret, som maven tillader → ingen bedring: stop og kom til samtale.

Kilder: Dansk Selskab for Gastroenterologi og Hepatologi (DSGH): *Information til patienter om irritabel tyktarm*, 2026, afsnittet om diæter (dsgh.dk) · Foreningen af Kliniske Diætister (FaKD): *Rammeplan. Diætbehandling af irritabel tarm med low FODMAP diet*, 2017 (kost.dk).