

Irritabel tarm-syndrom

Nyere forskning viser at de som har irritabel tarm kan ha nytte av å følge en diett med lavt innhold av tungt fordøyelige karbohydrater, såkalte FODMAPer. Laktose er en av disse, men ikke alle reagerer på laktose, og det er ikke nødvendig med et melkefritt kosthold for dem med irritabel tarm.

Hva er irritabel tarm-syndrom?

Betegnelsen irritabel tarm-syndrom (IBS), ofte bare kalt irritabel tarm, brukes om symptomer fra magen som det ikke finnes en konkret årsak til, men som trolig skyldes avvik i tykktarmens funksjon. Symptomene kan være oppblåst mage, magesmerter og diaré eller forstoppelse, og de bedres som regel ved avføring. Plagene kan variere i styrke, slik at de som har IBS gjerne har gode og dårlige perioder. Det er viktig at IBS ikke forveksles med inflammatorisk tarmsykdom, som skyldes betennelse i tarmveggen. Dette er en sykdom som det finnes behandling for.

Hvor mange har IBS?

Det finnes ikke gode tall på forekomsten av IBS i Norge, men en norsk studie har funnet en forekomst på 8,4 %. En studie fra 2012 fant en global forekomst på rundt 11 %, med store variasjoner fra land til land. Tilstanden sees hyppigere blant kvinner enn hos menn. Forekomsten kan derimot være utfordrende å anslå fordi noen kanskje ikke oppsøker lege og får en diagnose, og kriteriene som brukes for å stille diagnosen kan variere.

Hva er årsaken til IBS?

Årsaken til IBS er ukjent, men forskerne tror at det er en sammenheng mellom biologiske faktorer i tarmen og psykososiale forhold. Ulike råd har vært gitt til pasienter med IBS, blant annet å redusere stress, ha jevn måltidsrytme, bruke probiotika og medikamenter mot diaré eller forstoppelse. Kostbehandling i form av et kosthold med lavt innhold av såkalte FODMAPs er noe som i stadig større utstrekning prøves ut til pasienter med IBS, og som man ser at kan gi pasientene mindre plager.

Lav FODMAP-kosthold ved IBS

Det har de senere årene kommet flere gode studier som viser at personer med IBS kan ha stor nytte av å redusere inntaket av FODMAP-rik mat. Et kosthold med lavt innhold av FODMAPer kan derfor være verd et forsøk for de som har IBS. Å følge et slikt kosthold behandler ikke årsaken til symptomene, men kan gi mindre plager.

Hva er FODMAP?

FODMAP står for Fermenterbare Oligosakkarider, Disakarider Monosakarider og (And) Polyoner, og de er karbohydrater som regnes som tungt fordøyelige. Forskning har vist at personer med IBS i større grad enn andre, har utfordringer knyttet til fordøyelse av disse karbohydratene. Dersom ikke FODMAPene fordøyes i tynntarmen vil de bevege seg ufordøyd til tykktarmen. Der vil tarmbakteriene fordøye karbohydratene, og det er dette som gir mageplagene de med IBS opplever. Man antar også at de som har IBS har en hypersensitiv tarm, som innebærer at de opplever større plager ved ufullstendig fordøyelse av FODMAPene enn andre.



Lav FODMAP-kosthold i praksis

Ved mistanke om matallergi eller -intoleranse er det alltid viktig å oppsøke lege, slik at alvorlig sykdom i tarmen utelukkes. Ved innføring av et kosthold med lavt innhold av FODMAPer anbefales det å unngå all mat som inneholder FODMAPer i 2-8 uker, og se om symptomene bedres. Deretter kan FODMAPene gradvis reintroduseres i kostholdet. En og en hovedgruppe bør testes ut om gangen. Ideelt sett bør dette gjøres i samarbeid med ernæringsfysiolog, etter som FODMAPene er mange, og det kan være utfordrende å sette seg inn i dette på egenhånd. Det er individuelt hvilken evne dem som har IBS har til å fordøye de ulike tungt fordøyelige karbohydratene. Derfor er det varierende hvor mye den enkelte kan spise av hver av dem. Ikke alle har for eksempel laktose- og fruktose malabsorpsjon,



og dette kan sjekkes ved hjelp av en pusteprøve på sykehus. Det er viktig å være klar over at IBS ikke er en allergi. De fleste vil derfor ikke reagere på små mengder av FODMAPer, men symptomene vil kunne oppstå dersom man får i seg mer enn sin toleransegrense.

Laktose er en av FODMAPene

I melk får vi karbohydrater i form av laktose, som er en av FODMAPene. Noen med IBS har derfor laktoseintoleranse, og disse vil ha nytte av å redusere inntaket av laktose. Husk at et laktosefritt eller laktoseredusert kosthold ikke er lik et melkefritt kosthold. De med laktoseintoleranse tåler som regel litt laktose til hvert måltid eller i løpet av dagen, og her må den enkelte finne frem til sitt toleransenivå.

Laktoseinnholdet i meieriprodukter varierer mye, og det finnes en rekke laktosefrie og -reduerte produkter å velge mellom, som laktosefrie og -reduert melk, yoghurt, kesam, rømme, is og fløte. Dessuten er vanlig gulost naturlig laktosefrie. Se laktoseinnholdet i alle meieriprodukter: www.laktoseintoleranse.no

Kilder:

- Norsk Elektronisk Legehåndbok (2014) Irritabel tarmsyndrom: Norsk helseinformatikk
- Drevon CA, Blomhoff R (2012) Mat og medisin. Lærebok i generell klinisk ernæring
- Sheperd S, Gibson P (2011) Food intolerance management plan
- Døhlen (2015) LavFODMAP. Magevennlig mat.
- Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage-tarmsykdommer, Helse Bergen. www.helse-bergen/nkfm (2016)

Hvilke tungt fordøyelige karbohydrater finnes i maten vi spiser?

FODMAP står for:

- Fermenterbare (som vil si at de raskt brytes ned av bakterier i tykktarmen)
- Oligosakkarider (fruktaner og galaktooligosakkarider (GOS))
- Disakkarider (laktose)
- Monosakkarider (fruktose)
- Polyoler (sorbitol, mannitol, xylitol og maltitol)

Oligosakkarider

- Fruktaner

De største kildene til fruktaner er hvete og noen grønnsaker, som løk og hvitløk. I tillegg tilsettes fruktaner i form av inulin og fruktooligosakkarider (FOS) i en del mat og drikke, for eksempel noen yoghurter og kesamvarianter. Ingen av oss kan fordøye fruktaner, men likevel er det bare de med IBS som får plager ved normalt inntak.

- Galaktooligoosakkarider (GOS)

GOS finnes i bønner, linser og kikerter. I likhet med fruktanene er det ingen av oss som kan fordøye eller ta opp disse, men det er de med IBS som får plager ved normalt inntak.

Monosakkarider

Fruktose er det eneste monosakkaridet vi får fra mat og drikke som regnes som FODMAP. Fruktose kalles også fruktsukker. Vanlig hvitt sukker inneholder fruktose og glukose koblet sammen, og kalles da sukrose. Hvis fruktose finnes i større mengder enn glukose i tarmen klarer vi ikke å fordøye og ta opp all fruktosen. Fruktosen vil da fortsette ufordøyd til tykktarmen. Det er som regel ikke nødvendig å kutte ut fruktose ved IBS, men redusere inntaket. De største kildene til fruktose er enkelte frukttyper, sukkererter og honning.

Polyoler

Disse kalles også sukkeralkoholer. De forekommer naturlig i noen frukter og grønnsaker. I tillegg tilsettes de i blant annet pastiller og tyggegummi som kunstige søtningsstoffer, under navnene sorbitol (E420), mannitol (E421), maltitol (E965) og xylitol (E967). Isomalt (E953) kan også ha samme effekt. Produktene som inneholder kunstige søtningsstoffer er ofte merket med «Kan ha lakserende effekt».

