



# FUNGERER MAVEN?





## Fungerer maven som den skal?

En god fordøjelse er meget vigtig for vores velbefindende. Mange danskere har problemer med maven, for eksempel med forstoppelse, diarré eller ufrivillig afføring. Tre ud af fire, der har problemer, er kvinder.

## Normal afføring

Det normale er, at man skal af med sin afføring ca. en gang i døgnet. Det er vigtigt at have fred og ro og at give sig god tid på toilettet. Det er ligeledes vigtigt med en god siddestilling.



- Sid midt på toilettet.
- Svaj i ryggen.
- Læn dig frem.

Brug evt. en fodskammel til fødderne

## Afføringsinkontinens

Der findes to typer af afføringsinkontinens:

- Hvor trangen melder sig pludseligt og voldsomt.
- Hvor afføring løber lige så stille ud, uden man mærker det.

## Forstoppelse

Forstoppelse er blevet en almindelig lidelse, ca. 10 % af befolkningen lider af dette. Sygdomme som sklerose, Parkinson, lavt stofskifte og apopleksi øger tendens til hård mave.

Medicin som kalktilskud, smertestillende (specielt fra morfin-gruppen), antidepressiver og jern kan give hård mave.

Mangel på fysisk aktivitet og væske kan også give forstoppelse.

## Hvordan undgår man forstoppelse?

- Spis groft brød, havregryn, rå grøntsager, frugt (kiwi, svesker og figenmarmelade), hørfrø m.m.
- Drik 1½ liter væske i døgnet. Drik gerne væske i forbindelse med måltiderne.
- Sørg for at få motion såsom daglige gåture.
- Indøv gode toiletvaner. Samme tid hver dag, giv dig god tid.



## Midler mod forstoppelse

Afføringsmidler, der holder på væsken, øger og blødgør tarmindholdet, hvorfor det er endnu mere vigtigt at drikke nok væske. Eksempler på afføringsmidler er:

- Vi-siblin
- Husk
- Laktulose
- Magnesia
- Paraffinolie
- Glycerin
- Movicol.

Husk, at alle midler skal tages efter forskrifterne på emballagen. Du kan altid få råd og vejledning på apoteket. Eller tal med din læge.



# Diarré

Ca. 4 % af befolkningen dør med diarré i det daglige. Sygdomme som højt stofskifte kan give diarré. Medicin som antibiotika samt for meget afføringsmiddel kan give diarré. Man skal endvidere sikre sig, at diarréen ikke skyldes forstoppelse. Ved svær forstoppelse kan der dannes knolde af afføring, som kun tynd afføring kan løbe forbi, dvs. der er diarré og forstoppelse samtidig.

## Hvordan kan man mindske diarré?

Spis:

- Lyst brød
- Kogte grøntsager
- Ris
- Pasta
- Bananer
- Rå revne æbler
- Cultura
- Yoghurt
- A38.

Drik væske der indeholder sukker. Spis mere salt, evt. gennem chips. Undgå overdreven motion.

## Midler mod diarré

- Mælkesyrebakterier stabiliserer tarmens bakterieflora, og de findes i A38 og i medikamentet paraghurt.
- HUSK er et kostfiberpræparat, der regulerer afføringen både ved "hård" og "tynd" mave.
- Medicin, der nedsætter tarmens bevægelser, kan forsøges, eksempelvis imodium og propiden.

Du kan altid få råd og vejledning på apoteket.

Hvis ingen af de ovenstående ting normaliserer mavefunktionen,

**SKAL DU KONTAKTE DIN EGEN LÆGE**

med henblik på en nærmere undersøgelse.

Læs her i folderen, hvad du kan gøre mod forstoppelse og diarré.

Revideret marts 2020

**Afdeling for Pleje og Omsorg**  
**Det Forebyggende Team**  
Storegade 56  
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40  
Hverdage kl. 08.00 - 09.00  
Send sikker mail, via  
Vordingborg kommunes  
hjemmeside. Vælg  
forebyggende hjemmebesøg,  
tryk på linket: "send os en  
sikker mail", til højre på siden.