

Faktadokument

Låg FODMAP som nutritionsbehandling på symptomen magsmärtor och uppblåsthet hos vuxna med diagnostiserad IBS

Bakgrund

IBS är en funktionell mag-tarmsjukdom som bland annat kännetecknas av buksmärtor, uppblåsthet och avvikande mag-tarmfunktion. Sjukdomen står för en stor del av sjukvårdens resurser och diagnosen kan vara svårbehandlad. En kostbehandling som är framtagen för att lindra symptomen är låg FODMAP-behandling. FODMAP betyder fermenterbara oligo-, di-, monosackarider och polyoler.

Vetenskapliga underlaget

Tre enkelblindade RCT-studier, varav två crossover-studier, med totalt 82 deltagare och en systematisk översiktsartikel ligger till grund för detta material. Alla artiklar undersökte effekten av låg FODMAP på gastrointestinala symptom hos vuxna med diagnostiserad IBS. Två utav studierna pågick i tre veckor och en i två dagar. En tre veckors studie och den som varade i två dagar jämförde låg FODMAP med hög FODMAP. Den andra studien jämförde låg FODMAP med en typisk australiensk kost med ett adekvat innehåll av FODMAP.

Alla studier visade signifikant förbättring av magsmärtor vid låg FODMAP-kost. Två utav studierna visade även en signifikant förbättring av uppblåsthet vid låg FODMAP-kost.

Evidensstyrka

Det vetenskapliga underlaget för att låg FODMAP-kost minskar magsmärtor och uppblåsthet hos vuxna med IBS bedöms till måttlig evidens (+++).

Kostrekommendation

Låg FODMAP-behandling genomförs i två delar där den första är uteslutande av livsmedel som innehåller hög andel FODMAPs och ersätta med livsmedel med ett lägre innehåll. Första delen ska för bästa effekt pågå i 6-8 veckor eller tills dess att symptomen har förbättrats. Andra delen är en återintroduktion utav livsmedel för att den enskilde individen ska få kännedom om vilka livsmedel samt mängd av dessa som tolereras. Återintroduktionen är en viktig del av behandlingen då låg FODMAP-kost inte är någon livslång behandlingsmetod, utan ett sätt för patienten att få bättre kännedom om vilka livsmedel samt mängd som kan vara mer eller mindre besvärliga för uppkomst av symptom. Behandlingen bör alltid ske i samråd med dietist.



Referenser

Halmos EP, Power VA, Shepherd SJ, Gibson PR, Muir JG. A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome. *Gastroenterology*. 2014;146(1):67-75.e5.

McIntosh K, Reed DE, Schneider T, Dang F, Keshteli AH, De Palma G, et al. FODMAPs alter symptoms and the metabolome of patients with IBS: a randomised controlled trial. *Gut*. 2016.

Ong DK, Mitchell SB, Barrett JS, Shepherd SJ, Irving PM, Biesiekierski JR, et al. Manipulation of dietary short chain carbohydrates alters the pattern of gas production and genesis of symptoms in irritable bowel syndrome. *Journal of gastroenterology and hepatology*. 2010;25(8):1366-73.

Rosengren A, Pettersson K. Positiv effekt av låg FODMAP-kost på gastrointestinala symptom hos vuxna med IBS. En systematisk översiktsartikel. Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition. Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs universitet

Karoline Petterson, Amanda Rosengren
Examensarbete klinisk nutrition, 15 hp
2017-05-24