
KOSTRÅD TILL DIG SOM HAR NEUROGEN TARMRUBBNING

Vid neurogen tarmrubbning har mag- och tarmkanalen helt eller delvis förlorat sin förmåga att samordna muskelarbetet. Följden blir att passagen genom mag- och tarmkanalen försvåras eller stoppas. Detta leder till att matsmältningen försämras och därmed även förmågan att tillgodogöra sig näringen ur födan. Neurogen tarmrubbning är ett samlingsbegrepp för flera olika sjukdomar som till exempel pseudoobstruktion och enteral dysmotilitet.

Symtomen kan variera beroende på var i mag- och tarmkanalen sjukdomen påverkar mest. Det dominerande symtomet är oftast smärta, men illamående, förstoppning, diarré, avsaknad av hunger och ofrivillig viktnedgång är också vanliga symtom.

Det finns ingen kost som kan bota neurogen tarmrubbning, men genom att ändra på hur, när och vad du äter så kan dina symtom lindras.

FÖR ATT MÅ SÅ BRA SOM MÖJLIGT, MINSKA OBEHAG I SAMBAND MED MATINTAG OCH TÄCKA ENERGI- OCH NÄRINGSBEHOV ÄR DET VIKTIGT ATT:

- **Äta regelbundet, hellre flera mindre måltider än få och stora** för att öka möjligheten för ett bra näringsintag och en jämnare belastning på mag- och tarmkanalen. Ät gärna tre huvudmåltider och minst tre mellanmål per dag.
- **Äta långsamt och tugga väl**, så minskar du magens och tarmens arbete med att bearbeta födan. Skal, hinnor, stjälgar, frön och nötter är svårsmälta och tar längre tid att passera genom mag- och tarmkanalen. Skala det som har skal på sig, och finhacka, riv, mosa eller mixa annat som upplevs som svårsmält.
- **Äta mer av fisk, fågel, kött, ägg, mjölkprodukter eller motsvarande proteinrika vegetariska alternativ** vid flera tillfällen per dag, då dessa livsmedel är viktiga för att få i sig tillräckligt med protein. Upplever du att livsmedlet orsakar ökade symtom, prova att finfördela det. Böner och linser har ofta en svår struktur. Om det inte fungerar att enbart finfördela, prova istället tofu, seitan eller quorn.

- **Minska mängden fett**, då fet mat kan ge en långsammare tömning av magsäcken och som följd ökade symtom i form av buksmärtor och illamående. Det kan då vara bra att minska mängden fet mat och välja mindre feta alternativ.
 - Tillaga maten fettsnålt, t.ex. koka, grilla, ugnssteka, använd lergryta och mikrovågsugn.
 - Mejeriprodukter, kött och charkvaror, kakor och godis kan innehålla mycket fett. Välj magra alternativ och/eller minska mängden.
- **Minska mängden fiber och välj rätt sorts fiber**, då ökad mängd fiber gör att magsäcken tömmer sig långsammare och ger ökad gasbildning. Detta kan ge mera buksmärtor. Fiber som finns i havre, grönsaker, rotfrukter, frukt och bär kan tolereras bättre än fiber som finns i till exempel vete, råg, korn och fröer.

Om du upplever att ovanstående råd inte ger tillräckligt symtomlindring kan du försöka att:

- **Anpassa konsistensen på maten ytterligare** genom att finfördela maten med mixer eller matberedare

PROBIOTIKA

Probiotika är bakterier som kan göra nytta i tarmen. Dessa bakterier kan ibland hjälpa till att normalisera en obalanserad tarmflora och därmed minska besvär som gaser, buksvullnad, smärta och diarré. Det finns en mängd olika bakterier. Om du väljer att prova detta, prova en produkt i taget under 4–6 veckor och utvärdera sedan dess effekt.

KOSTTILLÄGG

När det är svårt att äta tillräckligt, kan man använda sig av kosttillskott för att täcka energi- och näringsbehovet. Det bästa är att använda ett så kallat komplett kosttillskott, vilket ger ett bra tillskott av kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler. Dietisten kan ge dig råd om vilket som passar just dig och göra en förskrivning på dessa.