



Irritabel Tyktarm (IBS)

Irritabel tyktarm bliver også kaldt for irritable bowel syndrome (IBS). Irritabel tyktarm er en forstyrrelse af tarmens motorik og følesystem. Vi ved ikke, hvorfor IBS opstår. Men vi ved, at det ikke er på grund af allergi. Lidelsen er kendetegnet ved tilbagevendende ubehag eller smerter og ændret afføringsmønster (forstoppelse/diarre). Irritabel tyktarm er en meget hyppig mave-tarm sygdom. Ca. 14 % af den danske befolkning har irritabel tyktarm. Der er ikke øget risiko for at dø, når man har irritabel tyktarm. Men sygdommen kan påvirke livskvalitet, arbejdsliv og det sociale liv i betragtelig grad.



Gode råd

Der findes desværre ingen enkeltstående behandling, der kan fjerne symptomerne helt. Men nedenstående råd kan hjælpe.

- Når du har forstoppelse. Drik rigelig væske, 1,5-2 liter daglig, motioner, spis regelmæssigt og giv dig god tid ved toiletbesøg. Brug HUSK
- Når du har diarre. Tag HUSK
- Når du har mavesmerter. Pebermynteolie i kapsler mindsker mavesmerter hos nogle IBS patienter. Kapslerne kan købes på internettet og dagsdosis bør være 0.2-0.4 ml 3 gange dagligt.
- Når du er oppustet. Se kost og kosttilskud

Hvilken medicin hvornår?

Hvis du har fulgt de gode råd, og fortsat oplever symptomer, kan det være nødvendigt at få rådgivning om medicinsk behandling hos lægen.

- Medicin ved forstoppelse – Afføringsmiddel, tal med din læge. Der er desværre en hårdnakket myte om, at tarmen bliver ”doven” ved langvarig brug af afføringsmidler. DET ER IKKE SANDT!
- Medicin ved diarre – Stoppende middel fx imodium. Tal med din læge, hvis det ikke virker
- Medicin ved mavesmerter – Tal med din læge
- Medicin ved oppustet mave - Se kost og kosttilskud



Alternative terapiformer

Hvis du ikke har gavn af medicinen, kan det være en fin ide at prøve en ikke medicinsk behandling; fx mindfulness, kognitiv terapi eller hypnose.

Hvad er de typiske symptomer på irritabel tyktarm?

- Vekslede afføringsmønstre; diarre, forstoppelse, slim i afføringen. Afføringen kan lugte meget grimt, den kan skifte farve og måske prutter du også mere end normalt. **DET ER IKKE FARLIGT!**
- Oppustet, typisk tiltagende i løbet af dagen
- Mavesmerter kan sidde overalt i maven
- Øget træthed

Du bør kontakte din læge:

- Ved blod i afføringen
- Ved feber
- Ved vægttab
- Hvis du vågner om natten pga. mavesmerter
- Ved tegn på stress, angst eller depression

Hvordan undersøger man for irritabel tyktarm?

- Symptombillede
- Blodprøve
- Afføringsprøve/v diarre

Hvordan behandler man irritabel tyktarm?

Der findes ikke én enkel behandling, der kan afhjælpe generne ved irritabel tyktarm. Behandlingen skal tilpasses dig, dine symptomer og dine behov.

- Intet kan fjerne tilstanden
- Behandling virker kun mens man bliver behandlet/tager medicinen
- Man kan dæmpe men sjældent fjerne symptomerne
- Symptomlindring giver bedre livskvalitet



Tabel 1

Behandling ud fra det mest generende symptom

Start fra toppen af tabellen og gå videre nedad ved behandlingssvigt. Trin kan springes over ud fra læge- eller patientperspektiv. Se guidelinetekst for detaljer.

Grøn: Anbefales:

- 1) Evidensen god; 2) God effekt mulig og få/milde bivirkninger; 3) Acceptabel effekt og samtidigt billigt med få/milde bivirkninger

Gult: Kan bruges:

- 1) Evidensen mindre god, men mulig effekt; 2) Evidensen acceptabel, men dyrt i forhold til effekt

Rødt: Anbefales ikke:

- 1) Ingen effekt/ringe evidens; 2) Dyrt og ringe effekt; 3) Ringe effekt og svære bivirkninger; 4) Ingen påviselig effekt

Diarré	Forstoppelse	Smerter	Oppustethed
Psylium (HUSK/Sylliflor) 1 mål (5 g) x 2-3/dag	Psylium (HUSK/Sylliflor) 1 mål (5 g) x 2-3/dag	Pebermynteolie i kapsel 0,2-0,4 ml x 3/dag	Psylium (HUSK/Sylliflor) 1 mål (5 g) x 2-3/dag
Loperamid 4 mg x 1-2/dag <i>eller</i> 4 mg x 1/dag + 2 mg PN max. 16 mg/dag	Osmotiske laxativer Magnesia 1 g x 1-2/dag Macrogol (PEG) 1-4 pulvere/dag	Antispasmotika Buscopan 10-20 mg x 3-5/dag	
Ondansetron 4 mg x 1-3/dag under optitrering	Tillæg af peristaltikfremmere (p.o. vesp. eller rektalt mane): Bisacodyl 5-10 mg x 1 vesp. Natriumpicosulfat 5-20 dr. x 1 vesp.	Lav-dosis TCA Imipramin eller amitriptylin 10- 25 (100) mg vesp. under optitrering (bivirkning: forstoppelse)	Simeticon/dimeticon 240 mg x 3/dag
Udrensning ved mistanke om sterkoral diarré	Linaclotid 290 mikrogram x 1/dag	SSRI Citalopram, paroxetin <i>eller</i> fluoxetin 20-40 mg x 1/dag (bivirkning: diarré)	Rifaximin 550 mg x 2-3/dag i 14 dage
	Prucaloprid 2 mg x 1/dag 1 mg x 1/dag til alder > 65 år <i>eller</i> nedsat nyrefunktion (eGFR < 30)	Linaclotid kun ved samtidig forstoppelse	

Behandling ved komorbid depression, angst eller stress

TCA (bivirkning: Obstipation), SSRI (bivirkning: Diarré), SNRI	SSRI (bivirkning: Diarré), TCA (bivirkning: Obstipation), SNRI	SSRI eller TCA, SNRI	TCA eller SSRI, SNRI
--	--	-----------------------------	-----------------------------