

## **Endometriose og mave-tarmproblemer**

Mange kvinder med endometriose oplever mave-tarmproblemer af den ene eller den anden slags, herunder udfordringer omkring toiletbesøg. Årsagerne til disse problemer kan være mange og forskellige fra kvinde til kvinde. Det kan være rigtig svært at skelne mellem smerter og gener fra selve endometriosen og gener og ubehag fra mave-tarmområdet, som følger med endometriosen på anden vis. I virkeligheden kan man måske slet ikke tale om nogen egentlig skelnen.

Flere internationale undersøgelser, herunder en spørgeskemaundersøgelse foretaget i endometrioseforeningen, indikerer, at rigtig mange kvinder lider af den funktionelle tarmlidelse irritable tarm (IBS), som medvirker til en række yderst generende symptomer fra mave og tarm. Irritable tarm kan indebære diarré, forstoppelse, vekslende afføring, oppustethed, øget luftafgang, slim i afføringen, overdreven rumlen og knurren fra maven samt træthed og hovedpine. Nogle har problemer med irritable tarm næsten konstant, hvor andre oplever de generende symptomer i perioder.

Mange kvinder oplever, at deres gener fra mave og tarm forværres omkring menstruation. Især kvinder med irritable tarm oplever, at deres symptomer forværres markant under menstruation. Dette kan muligvis forklares ved, at tarmfunktionen ændres under menstruation på grund af hormonelle forandringer. Dertil kommer, at man kvinder med endometriose generelt har flere smerter og muligvis også tager smertestillende under menstruation, hvilket begge kan medføre en reaktion fra tarmen.

Summa summarum - hvad enten man lider af irritable tarm eller hyppige problemer med toiletbesøg samt andre gener fra mave-tarmområdet, så er der forhold i kosten og livsstilen, der kan påvirke symptomerne. Dermed kan man selv være med til at påvirke ens symptomerne i en positiv retning ved at arbejde aktivt med sin kost og livsstil.

## Toiletvaner og livsstil

*Skal man så skal man!* Det er vigtigt ikke at holde sig hvad enten man skal på toilettet eller blot skal af med noget luft. Det kan medføre forstoppelse, mavesmerter og kvalme, hvis man holder sig, når tarmen er særlig følsom overfor ophobningen af afføring og luft. I visse situationer kan det være rigtig svært at gøre dette, for eksempel i sociale sammenhænge, men sørg for at gå på toilettet, når du skal, og komme af med luften for eksempel på toilettet, når du er alene, eller gå ud og træk noget frisk luft, så du kan gøre det ubemærket.

Hvis du lider af forstoppelse kan din sidestilling på toilettet også have betydning for evnen til at komme af med afføringen. Med den rette siddestilling bliver arbejdet nemmere - og husk at presse med mellemgulvet og ikke med halsen. Sådan kan du optimere dit toiletbesøg:

- Sid midt på toilettet.
- Det er vigtigt, at du kan bøje frem i hofteleddet - ellers kan musklen, der hæfter på halebenet, lukke for tarmen. Er toilettet for højt, er det en god ide at sætte fødderne op på en skammel.
- Svaj i ryggen for at skubbe halebenet tilbage.
- Læn dig frem for at rette tarmen ud.
- Tag en dyb indånding og udstød afføring
- Giv dig god tid på toilettet

*Rygning, tygge tyggegummi samt at spise for hurtigt er alle sammen ting, der gør, at du sluger luft.* Denne luft kan senere passere til tarmen og bidrage til luft i maven. Sukkerfrit tyggegummi er bedst helt at udelade. Da det indeholder sødemidler kaldet *sukkeralkoholer*, som forværrer symptomer ved en irriteret tarm. De kan ikke optages i tarmen og dermed gæres de af bakterier og danner luft i mave og tarm.

*Dyrk motion, når du kan.* Motion har en lang række gavnlige effekter for både fordøjelsessystemet, humøret og din generelle sundhed. Når du dyrker motion vil tarmen typisk slappe af. Hvis du dyrker motion regelmæssigt og hvis din form og kondition forbedres, så kan tarmen muligvis lære at slappe af, også i den tid, der ikke dyrkes motion. Derudover er motion en vigtig faktor for at undgå eller afhjælpe forstoppelse. Når du dyrker motion udskilles der desuden nogle hormoner i kroppen kaldet *endorfiner*, som har mange positive effekter. Blandt andet øger de humøret og virker

smertelindrende. Begge ting er gavnlige hos personer med endometriose og mavesmerter! Hvis du på grund af din endometriose ikke har dyrket motion i længere tid, så er det vigtigt at starte stille og roligt op. Sørg for at mærke efter, om den aktivitet, du udfører, føles godt for kroppen. Hvis du får yderligere smerter bør du overveje at finde en anden motionsform eller konsultere en fysioterapeut. Husk på, at motionen skal være en middel til at få det bedre og ikke en stressfaktor, så sørg for at tage det i dit eget tempo, så du undgår at blive frustreret og får dårlig samvittighed, hvis du i virkeligheden har brug for at ligge på sofaen en hel dag.

*Stress, angst, depression samt bekymring og nervøsitet kan frembringe symptomer på irritabel tarm.* Selvom disse psykiske forhold ikke er den direkte årsag til irritabel tarm og endometriose, så ses de ofte hos endometriose patienter. Årsagen til, at vores psykiske tilstand kan påvirke vores mave og tarm er, at der er nogle direkte nerveforbindelse mellem vores mave, tarm og vores hjerne. Det er meget vigtigt at tage hånd om det, hvis du er påvirket psykisk af din sygdom. Tal eventuelt med din læge om behandlingsmuligheder, for eksempel psykologhjælp. Derudover kan du hjælpe dig selv med at slappe af og finde ro ved at identificere hvad der får dig til at blive stresset og bekymret. Meditation, mindfulness, afspændingsøvelser, afslappende musik, motion og varmtvandsbassin er forslag til hvordan, du kan hjælpe dig selv med at finde ro og spænde af.

## **Kosten**

*Spis regelmæssige måltider for at holde mave og tarm i gang.* Hvis du springer mange måltider over kan du risikere at din mave og tarm går i stå, hvilket på længere sigt kan føre til forstoppelse. Derudover risikerer du at spise for meget og for hurtigt til dine måltider, hvilket kan medføre stort ubehag, da tarme kommer på overarbejde med den store mængde mad, der muligvis kommer ufordøjet ned i tarmen, hvor den bliver gæret og danner luft. En anden faktor der spiller ind når du spiser for hurtigt er at du risikere, at sluge en masse luft, som igen medfører luft i maven og udvidelse af tarmen.

*Undgå større mængder fedt i dine måltider.* Store mængder fedt får tarmene til at trække sig sammen. Desuden forsinker fedt mavetømmningen, så hvis du har problemer med forstoppelse er dette ikke hensigtsmæssigt. Du sparer på fedtet ved at vælge de fedtfattige kød- og mejeriprodukter, når du handler ind samt ved at undgå større mængder fastfood og take away mad. En god øvelse er

altid at læse varedeklarationen på den mad, du køber ind. På den måde bliver du mere bevidst om hvad, du kommer i munden, herunder indholdet af fedt eller andre indholdsstoffer.

*Alkohol og koffein kan overstimulere tarmen.* Dette betyder ikke, at du behøver at undgå alkohol og koffein helt, men det kan være nødvendigt at skære ned på mængderne. Her bliver du nødt til selv at mærke, hvor meget du kan tåle. Mængderne af alkohol og koffein, som din mave kan klare uden at overreagere, kan variere alt efter hvordan du ellers har det den dag, og om du har spist eller drukket andre ting, der har provokeret tarmen.

*Kulsyre kan give luft i maven.* Kulsyren fra for eksempel danskvand, sodavand og øl er en gasart, som kan føre til luft i maven og oppustethed. Prøv dig frem med din egen tolerance, som også kan variere alt efter hvordan du ellers har det den dag.

*Passende mængde kostfibre i kosten har betydning for din tarmfunktion.* Kostfibre, som især findes i gryn, brød, kerner, frugt og grønt, er vigtige for vores fordøjelse og for en lang række andre ting. Generelt anbefales det, at kosten indeholder 25-35 g kostfibre dagligt. De studier, der har undersøgt forholdet mellem indtag af kostfibre og en irritabel tarm kommer ikke med et entydigt svar. Overordnet er der ikke noget, der tyder på, at hverken for meget eller for lidt kostfibre i kosten forværrer eller forbedrer symptomerne ved irritabel tarm. Nogle har dog gavn af at øge deres indtag af kostfibre eller endda tage tilskud i form af fiberproduktet HUSK. Det drejer sig for det meste om de, der lider af forstoppelse og/eller har et lavt indtag af kostfibre. Til gengæld kan en reduktion i fiberindtaget være gavnligt hos en person, der lider meget af oppustethed, vekslende afføring og luft i maven. Du kan undersøge forskellige fødevarers indhold af kostfibre på fødevardatabasen [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk), hvis du gerne vil vide hvor mange fibre du får i løbet af en dag.

*Drik 1½-2 liter væske dagligt.* Det er vigtigt du drikker en masse væske i løbet af dagen, da kostfibre kræver væske. Hvis du lider af forstoppelse er væsken med til at blødgøre afføringen, og lider du af diarré mister du en del væske ved dine toiletbesøg. Væsken bør helst være i form af vand, men kaffe og te tæller også med i væskeregnskabet.

*Vær opmærksom på den medicin, du tager.* Hvis du tager medicin kan det være, at disse påvirker tarmen på en u hensigtsmæssig måde. For eksempel kan noget medicin have en afførende effekt, hvor andre kan medføre forstoppelse eller oppustethed. Tal med din læge om den medicin, du tager, kan påvirke din tarm, og om der eventuelt er nogle alternativer.

Samlet set handler en velfungerende mave og tarm ved endometriose både om at optimere forhold i kost og livsstil, som kan have indflydelse på smerter og afføringsproblemer, men også om at mærke efter kroppens signaler og tage vare om ens psykiske helbred. Som så meget andet i livet handler det om at finde en balance.