

Low FODMAP diet til irritabel tarm

Af klinisk diætist Mia Schomacker

Low FODMAP diet er en diæt, der efterhånden anbefales af flere og flere kliniske diætister og flere steder i sundhedsvæsenet verden over. Diæten oprinder fra Australien, og er udviklet særligt til personer med irritabel tarm (også kaldet irritabel tyktarm og IBS). Der er efterhånden overbevisende videnskabelig dokumentation for diæten positive effekt hos personer med irritabel tarm. Diæten har i studier vist sig at lindre eller helt fjerne symptomer på irritabel tarm hos 3 ud af 4, der prøver diæten.

Hvorfor kan Low FODMAP diet være relevant for kvinder med endometriose?

Som man kan læse i en artikel omkring endometriose og mave-tarmproblemer her på foreningens hjemmeside, så har man i studier og i praksis fundet en øget forekomst af irritabel tarm hos kvinder med endometriose. Det betyder, at mange kvinder med endometriose samtidig lider af irritabel tarm, som dermed kan være skyld i mange af de generende symptomer fra mave og tarm, som kvinderne oplever. Derfor kan disse kvinder opleve en bedring ved at følge kost- og livsstilsråd, der kan mindske symptomerne ved irritabel tarm.

Low FODMAP diet er ikke afprøvet i videnskabelige studier med kvinder, der lider af både endometriose og irritabel tarm. Derfor kan man ikke sige med sikkerhed, at Low FODMAP diet virker på samme måde for denne gruppe. Hvis man lider af både endometriose og irritabel tarm og gerne vil forsøge med Low FODMAP diet er der dog ikke noget, der står til hindring for dette. Low FODMAP diet er ikke skadelig for kroppen på nogen måde, men det anbefales, at man taler med en diætist om diæten, da den kan være vanskelig at følge uden professionel hjælp. Derudover kan en diætist hjælpe med at tilrettelægge din kost, så du ikke kommer i underskud af vigtige næringsstoffer under diæten.

Hvad går Low FODMAP diet ud på?

Da diæten kommer fra Australien, er FODMAP engelsk og står for:

Fermentable – som betyder fordøjet og gæret af bakterier i tarmen

Oligosakkarider – som indebærer nogle kulhydrater kaldet frukto-

oligosakkarider (FOS) og galakto-oligosakkarider (GOS)

Disakkarider – som indebærer ét kulhydrat kaldet laktose

Monosakkarider – som indebærer ét kulhydrat kaldet fruktose

And – står blot for ”og”

Polyoler (sukkeralkoholer) - som indebærer nogle kulhydrater kaldet sorbitol, mannitol, xylitol og maltitol

Ud fra det overstående tænker du sikkert allerede, at Low FODMAP diet er meget forvirrende. For at forstå ordene til bunds kræver det en længere uddannelse indenfor kemi og sundhed. Det vigtigste at vide er, at det er i *kulhydraterne*, vi finder de såkaldte FODMAPs. Kulhydrater udgør sammen med proteiner og fedt hovedbestanddelen i al den mad, vi spiser. Man kan sammenligne det lidt med vitaminer, som flere af os kender bedre. Vitaminer er en overordnet betegnelse, som indebærer flere forskellige vitaminer, herunder B-vitaminer, C-vitamin, A-vitamin osv. På samme måde er kulhydrat en overordnet betegnelse for mange forskellige kulhydrater, hvoraf nogle af dem her betegnes som FODMAPs. Disse FODMAPs findes således i forskellige mængder i den mad, vi spiser hver dag. Low FODMAP diet går derfor ud på at udelukke eller begrænse disse kulhydrater fra kosten – deraf betegnelsen ”lav”. Da FODMAPs er kulhydrater findes de kun i fødevarer, der indeholder kulhydrater, for eksempel frugt, grøntsager, mel, korn, kerner med mere.

Hvordan frembringer FODMAPs symptomer på irritabel tarm?

De forskellige FODMAPs har alle de samme egenskaber, som fremprovokerer de symptomer, der kendetegner irritabel tarm. Der er tre overordnede karakteristika:

1. ***De optages ringe i tyndtarmen.*** Da FODMAPs enten ikke kan nedbrydes eller optages for langsomt i tyndtarmen, så vil de passere direkte videre til tyktarmen. Det er forskelligt fra person til person, hvor gode vi er til at optage de forskellige FODMAPs.
2. ***Bakterierne i tarmen elsker at spise FODMAPs.*** Der findes millioner af bakterier i tarmen, som lever af de næringsstoffer, der kommer ned i tarmen. Disse bakterier kan særligt godt lide at spise FODMAPs, der som beskrevet er kommet ufordøjet ned i tyktarmen. Når bakterierne nedbryder FODMAPs, så produceres der forskellige gasser. Disse gasser er det, der giver

kan give en følelse af oppustethed og giver luft i maven. Det kan gøre særligt ondt at have meget gas i tarmen hos personer med irritable tyktarm, fordi tarmen er så følsom for påvirkninger.

3. **FODMAPs er små næringsstoffer i koncentreret form.** Når der kommer mange små næringsstoffer i koncentreret form ned i tarmen, så vil kroppen forsøge at ”fortynde” denne koncentration med vand. Det gør kroppen ved at trække vand ind i tarmen, hvilket kan medføre diarré og øgede tarmbevægelser. Det kan også føre til at tarmen udvider sig, hvilket kan gøre rigtig ondt – særligt hos personer med irritable tyktarm.

Bør FODMAPs så undgås af alle mennesker?

Nej, det bør de bestemt ikke. FODMAPs virker på samme måde hos alle personer, men forskellen for ”raske” personer og personer med irritable tarm er, at personer med irritable tarm overreagerer på de ændringer i tarmen, som FODMAPs forårsager. Det skyldes, at personer med irritable tarm har en ændret tarmfunktion, så hvad der normalt giver blot giver lidt rigeligt luft i maven, giver i stedet mavesmerter, overdreven tarmluft og oppustethed, diarré, forstoppelse og flere andre generende symptomer. Hvis man ikke lider af irritable tarm er der derfor ingen grund til at undgå FODMAPs, da de findes i en masse rigtig sunde fødevarer, som er unødvendige at undgå.

Hvad skal jeg gøre, hvis jeg gerne vil starte på Low FODMAP diet?

Hvis du lider af endometriose og irritable tarm og gerne vil prøve Low FODMAP diet, så anbefales det som sagt at opsøge en diætist, der har specialiseret sig i diæten. Her bliver du grundigt vejledt i diæten, herunder hvilke fødevarer, du skal begrænse eller udelade fra din kost. En diætist med speciale i diæten kan også vurdere hvorvidt diæten er relevant for dig at forsøge, så du ikke starter på diæten uden grund. Derudover kan en diætist hjælpe dig med at tage hensyn til andre forhold i kosten, herunder din endometriose, og tilrettelægge din kost, så der tages hensyn til netop dine problemstillinger og symptomer. Da diæten udelukker en lang række fødevarer, kan en diætist også hjælpe dig med, hvad du kan spise i stedet, så du ikke mister motivationen eller kommer i mangel på vigtige næringsstoffer.

Du kan læse mere om diæten i bogen ”Low FODMAP diet – giver ro i maven” fra forlaget Mussmann. Du kan desuden downloade

en dansk App til din telefon fra den samme udgiver som bogen eller den engelske App fra The Monash University i Australien, som står bag udviklingen af diæten.

Du kan finde de forskellige Apps her:

[The Monash University – Low FODMAP diet til iPhone](#)

[The Monash University – Low FODMAP diet til Android](#)

[Muusmann forlag - Low FODMAP diet til iPhone](#)

[Muusmann forlag - Low FODMAP diet til Android](#)