



# MIDLER FOR AKUTT OG LANGSIKTIG BEHANDLING AV FORSTOPPELSE

Hvilke forstoppelsesmidler som anbefales, avhenger av hvor alvorlig forstoppelsen er. Tilfeldig eller jevnlig forstoppelse kan behandles med naturlige midler, medikamenter (for eksempel [Moxalole](#)) eller en kombinasjon av disse. Hvis du imidlertid lider av langvarig forstoppelse, bør du oppsøke lege for behandling hvis du ikke allerede har gjort dette.

## Hva er de beste naturlige midlene mot forstoppelse?

Forstoppelsesmidler har omtrent samme virkning på de fleste av oss – de "samler" avføringen og tilfører den vann slik at den kan føres ut av systemet raskt, smertefritt og uten anstrengelse. Her er noen generelle råd for hvordan du kan forhindre langvarig forstoppelse:

- **[Få i deg nok væske](#)**

Væske er viktig for å holde avføringen i gang og tykktarmen sunn. Ved å tilføre kroppen nok væske kan du unngå hard avføring, som er et av hovedsymptomene på forstoppelse. Ideelt sett bør du drikke minst 1,5 liter ikke-dehydrerende væske hver dag.

- **[Spis fiberrik mat](#)**

Fiber "samler" avføringen og bidrar til at den får riktig form. Det gjør det lettere å transportere den gjennom fordøyelsessystemet og ut av kroppen. Fiber finnes i alt, fra grønnsaker og frukt til fullkorn, nøtter og frø.

- **[Tren jevnlig](#)**

Regelmessig trening gjør at avfall transporteres raskt og effektivt gjennom tykktarmen. Det gir væsken mindre tid til å fjernes, og resultatet er myk avføring som lett kommer ut. Oksygenkrevende trening, som å gå eller jogge, er bra og noe du bør gjøre hver dag.

- **[Lytt til kroppen](#)**

Ikke utsett toalettbesøket når trangen melder seg. Det kan føre til en opphopning av avføring i tykktarmen, og avføringen blir hard og vanskelig å få ut. Konsekvensene kan være enda sjeldnere tarmtømming, og du kommer inn i en ond sirkel.

- **[Sitt riktig på klosettet](#)**

Tømmingen kan gå lettere hvis du sitter midt på toalettskålen og lener deg litt fremover. Hvis skålen er for høy, kan du prøve å plassere føttene på en krakk for å heve dem litt.

- **[Stress mindre](#)**

Å redusere stress kan være stressende i seg selv, men det kan forhindre forstoppelse. Et lavere stressnivå (ikke gjennom medikamenter, for det kan ha den motsatte virkningen på det indre systemet) kan ha en positiv effekt på mage og tarm.

Hvis ikke noe av dette hjelper, bør du prøve et forstoppelsesmiddel.

## Hva med medikamenter mot forstoppelse?

Det finnes flere medikamenter som kan lindre forstoppelse. De virker sammen med de naturlige midlene nevnt ovenfor.

- Osmotiske avføringsmidler, for eksempel [Moxalole](#), binder vann til avføringen for å gjøre den mykere og få den til å ese ut slik at tarmbevegelsen normaliseres
- Stimulerende avføringsmidler tvinger tarmmusklene til å trekke seg sammen og støte ut avføringen
- Volumøkende avføringsmidler tilfører avføringen fiber slik at den blir større og mykere

- Smørende avføringsmidler gir avføringen et belegg som letter passasjen gjennom tykktarmen
- Mykgjørende avføringsmidler tilfører avføringen væske

Hvis du ikke blir kvitt forstoppelsen etter å ha prøvd medikamenter, bør du rådføre deg med lege.

---



## **SPIS FIBERRIK MAT!**

Fiber inngår i et velbalansert kosthold. Hvilke matvarer er de beste mot forstoppelse?