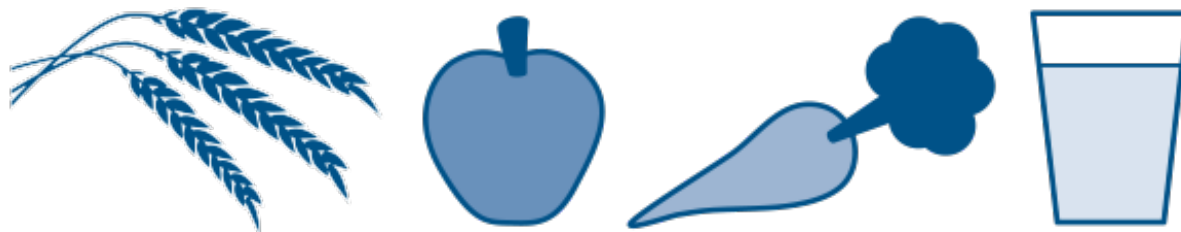


# FIBERRIK KOST OG TILSTREKkelig VANNINNTAK ER VIKTIG FOR Å HINDRE FORSTOPPELSE



Du blir sikkert ikke overrasket over å høre at maten vi spiser, har direkte innvirkning på de indre systemene. Dette gjelder også mat som hindrer forstoppelse – det vi putter i oss, har en effekt på det som kommer ut, og når.

Hvis du lider av forstoppelse, kan fiberrik mat være med på å lindre symptomene raskt. Du bør også drikke masse vann.

## Hvilken mat er den beste mot forstoppelse?

Det enkle svaret er at fiberrik kost er det beste mot forstoppelsesplager. Hvis du lider av [kronisk forstoppelse](#) eller jevnlig forstoppelse, bør du vurdere å endre kostholdet slik at det inneholder mer fiber. Vi spiser i gjennomsnitt 18-20 gram fiber per dag – følge Nettdoktor.no mens den anbefalte daglige gjennomsnittsmengden for en voksen er ca.30 gram. Det betyr at de fleste av oss får i oss ca.2/3 av den fibermengden vi burde få i oss. Ikke rart at millioner av mennesker lider av forstoppelse!

Hvis du ikke spiser nok fiber til vanlig, er ikke løsningen å innta store mengder fra en dag til neste. Det kan føre til andre problemer, for eksempel oppblåst mage. En jevn økning over noen dager er den beste måten å nå den anbefalte dagsdosen på (i mellomtiden kan du [lindre forstoppelsen](#) med [osmotiske avføringsmidler](#)).

Fiberrik kost betyr ikke at du må spise müsli til hvert måltid. Du bør i stedet ha et balansert kosthold som ivaretar ditt generelle velbefinnende (inkludert [tarmsystemet](#)). En god del av maten i et velbalansert kosthold inneholder fiber:

- Grønnsaker
- Fukt
- Fullkorn
- Linser
- Nøtter og frø
- Svisker

Det er selvsagt viktig å huske på at vi kan reagere forskjellig på ulike typer mat. De fleste reagerer positivt på fiberholdig kost, mens det kan ha negativ effekt på enkelte andre. Det kan for eksempel hende at forstoppelsen ikke skyldes mangel på fiber, og hvis man da spiser mer fiber, kan det gjøre mer skade enn gagn. Hvis du tilhører denne kategorien, bør du rådføre deg med lege eller lese mer om andre [midler mot forstoppelse](#).

## Hvorfor er fiberrik mat bra mot forstoppelse?

Mat inneholder to typer fiber: fiber som oppløses i vann, og fiber som ikke oppløses i vann. Begge spiller en viktig rolle i fordøyelsesprosessen. Oppløselig fiber, som blant annet finnes i ris, poteter og sitrusfrukter, forhindrer at maten fordøyes for raskt, og du får dermed i deg næringsstoffene. Oppløselig fiber binder dessuten væske og

danner en gel som bidrar til at avføringen får riktig form i fordøyelsestrakten slik at den enkelt kan passere gjennom magen. Ikke-oppløselig fiber, som vi blant annet finner i selleri, nøtter og havre, samler avføringen slik at den lettere kan transporteres gjennom tarmene.

Noen fibrer har et høyt væskeinnhold og er spesielt godt egnet mot forstoppelse, mens andre ikke inneholder så mye væske. Det er derfor viktig å drikke nok vann for å lindre og forebygge forstoppelse.

## Hvorfor er vann viktig for å unngå forstoppelse?

Et av hovedsymptomene på forstoppelse er hard avføring. Fibrene beskrevet ovenfor tilfører avføringen vann slik at den blir mykere og lettere å få ut. Hvis det ikke er nok vann i systemet, blir avføringen hard og vanskelig å presse ut. Enkelt sagt skyller vannet tykktarmen og gjør det lettere å transportere avføringen ut av kroppen.

Sørg også for å holde kroppen hydrert. Det betyr at du minst bør drikke mellom halvannen og to liter (omtrent 20 prosent av det daglige vanninntaket kommer fra maten) væske per dag. Dette bør være hydrerende drikke, det vil si ikke koffein, cola og alkohol. På varme dager og når du trener, bør du øke væskeinntaket noe.

Væske er viktig for å holde avføringen i gang og tykktarmen sunn. Hvis du tror at forstoppelsesproblemene dine skyldes at du får i deg for lite væske, kan du begynne med å øke inntaket av hydrerende drikke. Hvis du ikke merker noen bedring så raskt som du ønsker, kan du bruke et [osmotisk avføringsmiddel](#) i tillegg.



## BEVEG DEG!

Regelmessig mosjon kan være nettopp det du trenger for å bli kvitt forstoppelse. Hvordan?