

FORSTOPPET? REGELMESSIG MOSJON KAN HJELPE



Regelmessig mosjon er godt både for det generelle velværet og for [tykktarmen og fordøyelsessystemet](#), som selvsagt spiller en viktig rolle for at magen fungerer som den skal. Hvis du får [forstoppelse](#) med jevne mellomrom og ikke mosjonerer, kan en endring i livsstil og mer mosjon være nettopp det du trenger for å få systemet tilbake i normal gjenge.

Hjelper jevnlig mosjon mot forstoppelse?

Mosjon hjelper både direkte og indirekte mot forstoppelse. Det har direkte innvirkning på fordøyelsessystemet. Mosjon gjør at maten passerer raskere gjennom tykktarmen. Dette påvirker avføringen direkte fordi jo lengre tid det tar for den å passere gjennom tarmen, desto tørrere og hardere blir den, og hard avføring er vanskelig å få ut. Mosjon fører samtidig til at åndedrettet og hjerterefrekvensen blir raskere, noe som stimulerer tarmmusklene. De trekker seg da sammen som normalt slik at avføringen lettere kan passere gjennom systemet. Mosjon stimulerer også nervesystemet slik at nervene og musklene jobber bedre i magen.

Mosjon er i tillegg med på å [forebygge forstoppelse](#). Når vi begynner å mosjonere, endrer vi gjerne livsstilen til det bedre, og dette resulterer ofte i

- [høyere væskeinntak](#)
- bedre daglig kosthold
- vekttap
- mindre stress

Hva slags mosjon er best for forstoppelse?

Praktisk talt all mosjon er et godt [hjelpemiddel mot forstoppelse](#) så lenge du ikke overdriver. Oksygenkrevende øvelser, for eksempel, er relativt enkle å utføre, og hvis de utføres riktig og regelmessig, kan de lindre og forebygge forstoppelse. Hvis du ønsker dobbel effekt og raskere hjelp, kan du ta et [osmotisk avføringsmiddel](#) i tillegg.

Oksygenkrevende trening mot forstoppelse

Oksygenkrevende trening som å gå, jogge, sykle e.l. er god trening som de fleste kan gjøre regelmessig, og det koster ikke noe. Under treningen pumpes blodet raskere rundt i kroppen, og den gastrointestinale trakten får tilført mer blod. Dette øker sammentrekningen i de indre musklene og produserer flere fordøyelsesenzymer. Eller for å si det på en annen måte: Avfall transporteres raskere og mer effektivt gjennom tykktarmen. Det er da opp til deg å lytte til kroppen når den sier at det er på tide med et toalettbesøk. Ikke ignorer signalene!

Hvor lenge må jeg trene?

Hvor lenge du må trene for å bli kvitt forstoppelse, avhenger av din generelle helsetilstand og hvor god form du er i. En rask spasertur på 10–20 minutter et par ganger om dagen vil ha stor betydning for en som er ganske inaktiv til vanlig. Aktive mennesker må mosjonere mer for å oppnå den samme effekten på forstoppelse.

Når på dagen er det best å trene når man er plaget av forstoppelse?

Det finnes bare én gylden regel for trening, og det er å vente en times tid etter at man har spist et stort måltid. Trening rett etter et stort måltid kan ha negativ innvirkning på fordøyelsessystemet fordi blodet kan ledes vekk fra tarmene (der den hjelper til med å fordøye maten) og mot hjertet og andre muskler i kroppen. Det gjør at maten passerer langsomt gjennom tarmene, og avføringen blir hard og vanskelig å få ut. Det kan også føre til tarmgass, magekramper og oppblåst mage. En heller miserabel treningsøkt, med andre ord. Det er bedre å vente!

Hvis du opplever problemer med denne typen trening, bør du stoppe med det samme og rådføre deg med din lege.



SPIS FIBERRIK MAT!

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