



SPØRSMÅL OG SVAR

Hvis du ikke vet alt du ønsker å vite om Moxalole eller forstoppelse, kan det være en god idé å lese noen av de vanligste spørsmålene som andre har stilt. Her er de. Vi håper de kan være til hjelp.

Hva er forstoppelse?

Forstoppelse er en individuell opplevelse av at tarmene ikke fungerer som de skal. Det dreier seg ikke bare om at du sjeldnere har avføring, men også om at toalettbesøkene er anstrengende og tidkrevende, eller at du får en følelse av at tarmen ikke tømmes helt.

[Les mer om forstoppelse](#) og [test deg selv!](#)

Hva kommer forstoppelse av?

Det finnes mange årsaker til tilfeldig forstoppelse, for eksempel utenlandsreiser eller stressede situasjoner. Kronisk forstoppelse henger ofte sammen med inntak av mat som inneholder for lite væske og fiber. Lav fysisk aktivitet og stillesittende arbeid kan også være en del av problemet. I noen tilfeller er det ikke mulig å finne en enkel forklaring.

[Les mer om årsaker til forstoppelse her.](#)

Hvordan behandler man forstoppelse?

Ved tilfeldige plager kan et fiberrikt produkt være tilstrekkelig. Ved kronisk forstoppelse anbefales vanligvis osmotiske midler som Moxalole eller laktulose.

Les mer om [medikamenter mot forstoppelse](#) og naturlige [forstoppelsesmidler](#).

Hvorfor føler jeg meg oppblåst?

Et av [symptomene på forstoppelse](#) er oppblåst mage. Oppblåst mage behøver selvsagt ikke bety at du har forstoppelse, men det er uansett en ubehagelig og ofte smertefull tilstand.

De vanligste årsakene til oppblåst mage er at man spiser for mye eller får i seg for mye feil mat. Fet mat, for eksempel, kan gi en ubehagelig metthetsfølelse og ta lang tid å fordøye. Hvis du spiser for fort, kan du også føle deg oppblåst etterpå. Gassdannelse er en annen vanlig årsak til oppblåst mage. Hvis du ofte er plaget av dette, bør du unngå å spise for mye av følgende typer mat samtidig:

- frø og korn

- erter, bønner og andre belgfrukter
- kål eller rå grønnsaker
- syredannende frukt som epler og appelsiner
- løk og hvitløk
- sukker og sukkerholdige drikker
- kullsyreholdige drikker, vin, øl og annen alkohol
- meieriprodukter (for laktoseintolerante personer)

Det er imidlertid viktig at du ikke fjerner dem helt fra kostholdet. Mange av disse matgruppene inneholder fiber, og hvis du lider av [forstoppelse](#), er et fiberrikt [kosthold](#) viktig for å lindre og forebygge plagene. Hvis du fortsatt føler deg oppblåst etter å ha redusert inntaket av denne typen mat, bør du prøve å få i deg fiber på annen måte.

Oppblåst mage kan også komme av for lite fysisk aktivitet eller for lavt væskeinntak. Dette er dessuten vanlige årsaker til forstoppelse. Ved å trene og få i deg nok væske unngår du ikke bare oppblåst mage, men også forstoppelse.

Uansett hva årsaken til oppblåst mage er, kan det hjelpe å legge om vaner og livsstil. Du kan også prøve å finne ut hva slags mat som forårsaker problemene. Det gjør du ved å kutte ut en og en mattype i et par uker for å se om du merker noen forskjell. Hvis du er oppblåst på grunn av forstoppelse, kan du prøve et osmotisk avføringsmiddel, for eksempel [Moxalole](#).

Oppblåst mage kan også være et symptom på irritabel tarmsyndrom, forkortet IBS (Irritable Bowel Syndrome), der forstoppelse kan være ett av flere symptomer. I likhet med forstoppelse kan ikke IBS helbredes, men det er flere ting du kan gjøre for å bli kvitt symptomene. Symptomer på IBS kan være hyppig diaré eller forstoppelse, magesmerter eller endring i toalettvaner. Du bør oppsøke lege hvis du tror du lider av IBS.

Smertefull avføring eller blod i avføringen?

Hvis du er forstoppet, er det ikke uvanlig at det gjør vondt å tømme tarmen. Endetarmsåpningen er laget for passasje av myk avføring når trangten oppstår. Den er ikke utrustet for konstant hard avføring og stadige anstrengelser på grunn av blokkeringer eller store avføringsmengder. Smerter kan også skyldes følgende:

- **Hemorroider**
Hemorroider er utvidede vener rett innenfor endetarmsåpningen. Utvidelsen skyldes ofte lange perioder med anstrengende avføring. Hemorroider kan være smertefullt og også klø eller blø litt.
- **Avføringsstopp**
Dette skjer når endetarmen er fylt med avføring som er hard og vanskelig å få ut. Tømmingen kan være svært anstrengende og smertefull uten bruk av medikamenter, for eksempel [osmotiske avføringsmidler](#).
- **Analfissurer**
Analfissurer kan oppstå ved hard avføring. Dette er sprekker eller sår i endetarmsåpningen. De er ikke bare smertefulle, men kan også blø.
- **Rektumprolaps**
Rektumprolaps oppstår når en del av den nedre tarmen forskyves og stikker ut av endetarmsåpningen. Dette er selvsagt svært smertefullt og vanskeliggjør tømming fordi det blokkerer endetarmsåpningen. Alvorlige tilfeller av rektumprolaps krever operasjon, men alle prolapstilfeller må undersøkes av en spesialist.
- **Tarmbetennelse/-infeksjon**
Tarmbetennelse eller -infeksjon kan skyldes kontinuerlig trykk fra avføring i tarmvegg og muskler. Dette kan skje når du er forstoppet og tykkertarmen fylles med hard avføring. Hvis det ikke blir behandlet, kan det bli svært smertefullt og føre til alvorlige komplikasjoner.

Du bør alltid oppsøke lege hvis du oppdager blod i avføringen. Årsaken til blod i avføringen kan være alt fra analfissurer til magesår eller polypeptider – godartede forekomster kan vokse og utvikle seg til kreftsvulster.

Knep for å lette avføringen?

Endringer i livsstil, for eksempel trening og omlegging av kostholdet, kan bidra til at du unngår forstoppelse. Avføringsmidler som [Moxalole](#) kan lindre forstoppelse. I tillegg finnes det flere knep du kan prøve for å lette avføringen. Hvis du gjør disse til en del av de daglige rutinene i stedet for å bruke dem som en nødløsning, blir det ofte lettere å tømme tarmen, uansett om avføringen er hard eller myk.

- **Innarbeid en rutine**

Enten du tømmer tarmen tre ganger om dagen eller tre ganger i uken, bør du gjøre dette til en fast tid hver dag. Da vil [fordøyelsessystemet](#) venne seg til det. Dette kan være vanskelig når du er på reisefot, men husk at døgnvillhet rammer tarmsystemet like mye som resten av deg. Når du beveger deg inn i en ny tidssone, gjør hele kroppen det. Hvis en rutine med fast klokkeslett ikke fungerer, kan du prøve å knytte toalettbesøkene til andre aktiviteter, for eksempel etter frokost, rett før lunsj osv.

- **Ikke stress – ta den tiden du trenger**

Jo mindre du stresser på toalettet, desto lettere blir det. Dette kan være vanskelig når du føler deg "blokkert", men hvis du følger den samme rutinen når du ikke er forstoppet, vil det hjelpe når en forstoppelse oppstår. Null stress betyr også å ta den tiden du trenger. Se på det som en pause fra det daglige kjøret – men selvsagt ikke en veldig lang pause! Hvis du ikke får sitte uforstyrret, kan du i stedet prøve før du går hjemmefra eller fra jobben.

- **Finn riktig sittestilling**

Det kan høres rart ut, men det finnes faktisk en riktig og en feil sittestilling på klosettet. I noen land er tanken på å sitte på toalettet helt fremmed, men slik gjør du det i en kultur der man sitter ned:

1. Sitt midt på toalettskålen
2. Len deg litt fremover
3. Hvis skålen er for høy, kan du la føttene hvile på en krakk e.l. for å heve dem litt



Hvordan virker Moxalole?

Moxalole er et såkalt [osmotisk virkende avføringsmiddel](#) som bidrar til å holde på vann i tarmene. Vann er en naturlig komponent som gjør at avføringen beholder volumet og den bløte konsistensen. Når du er forstoppet, transporteres avføringen saktere gjennom tarmene, noe som gjør at de absorberer for mye vann. Avføringen blir hard og vanskeligere å få ut.

Hvordan bruker jeg Moxalole?

Ta 1–3 doseringsposer med Moxalole per dag. Den første dosen tas om morgenen, og de øvrige dosene tas fordelt utover dagen. Når du har oppnådd ønsket effekt, kan du vanligvis redusere dosen til én pose om morgenen. Behandlingstiden med Moxalole er normalt to uker. Hvis symptomene vedvarer etter to ukers behandling, bør du oppsøke lege.

Hvor raskt virker Moxalole?

De fleste ser en effekt i løpet av 12–24 timer. Moxalole virker lokalt i tykktarmen. Det tar noe tid før preparatet når målområdet, og tiden det tar før man merker full effekt, varierer fra person til person. Hvis du fortsatt er forstoppet etter to dagers behandling, må du kanskje øke dosen til 2–3 poser per dag.

Hvor lenge kan jeg bruke Moxalole?

Normal behandlingstid er to uker, men noen ganger kan lengre behandlingstid være nødvendig. Hvis symptomene vedvarer etter to ukers behandling, bør du oppsøke lege.

Hva skiller Moxalole fra andre typer avføringsmidler?

Det virksomme stoffet i Moxalole er makrogol 3350, som binder vann og gir avføringen økt volum slik at tarmbevegelsen normaliseres. I en systematisk oversikt¹ over relevante studier fikk makrogol høyeste skår og ble anbefalt oftest ved behandling av kronisk forstoppelse.

I en annen systematisk oversikt over tilgjengelige studier av makrogol og laktulose fremkommer det at makrogol øker avføringshyppigheten, gjør avføringen mykere og lindrer magesmerter mer effektivt enn laktulose.²

Hvorfor inneholder Moxalole elektrolytter (natriumklorid, natriumkarbonat og kaliumklorid)?

Kroppen har en svært fin elektrolyttbalanse. En forstyrrelse i denne balansen kan ha negativ innvirkning på kroppen, spesielt hvis du er skrøpelig og eldre og lider av hjerte-kar-sykdom. Elektrolyttmengden i en dose Moxalole er akkurat stor nok til å motvirke tap av viktige elektrolytter i kroppen som et resultat av å holde på væske i avføringen.

Kan Moxalole brukes under graviditet eller ved amming?

For de fleste avføringsmidler finnes det svært begrenset informasjon om bruk under graviditet og ved amming. Moxalole er ikke noe unntak, og det anbefales ikke å bruke Moxalole under graviditet, uten først å konsultere lege.

Kan Moxalole brukes av barn?

Moxalole anbefales ikke for barn under 12 år da det ikke foreligger tilstrekkelige data om effekt og sikkerhet.

Kan bruk av Moxalole føre til at tarmene utvikler toleranse mot avføringsmidler?

Det foreligger ikke noe informasjon som indikerer at makrogol fører til intoleranse.

Hvordan skal jeg oppbevare Moxalole?

Oppbevar Moxalole i originalemballasjen ved romtemperatur. Pulveret må ikke utsettes for fukt.



HVORDAN FÅR JEG HJELP?

Holder det med naturlige forstoppelsesmidler, eller trenger du medikamenter?



FORDØYELSESSYSTEMET

Følg matens spennende reise, fra du putter den i munnen til den kommer ut.



SITT RIKTIG PÅ KLOSETTET!

Og lær andre knep for å lette avføringen.