

LMS Bærum sykehus 2025

Kosthold ved Irritabel tarm/IBS

Klinisk ernæringsfysiolog



Hva skal vi innom?

- Generelt sunt/anbefalt kosthold
- IBS/fordøyelse
- Kartlegging av symptomer tid og matvarer/mengder
- Retningslinjer for kost ved IBS
- Generelle kostråd/tips ved IBS
- Lav fodmap kost og reintroduksjon
- Andre kostråd
- Oppsummering/Hvor finner du informasjon

Kroppen får viktige næringsstoffer fra maten vi spiser



Bilde: Modifisert bilde fra Aina C Hole/Helsedirektoratet

Utklipp fra Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarm sykdommer (NKFM) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.

La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.

Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.

Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.

⬅️ Drikk vann!

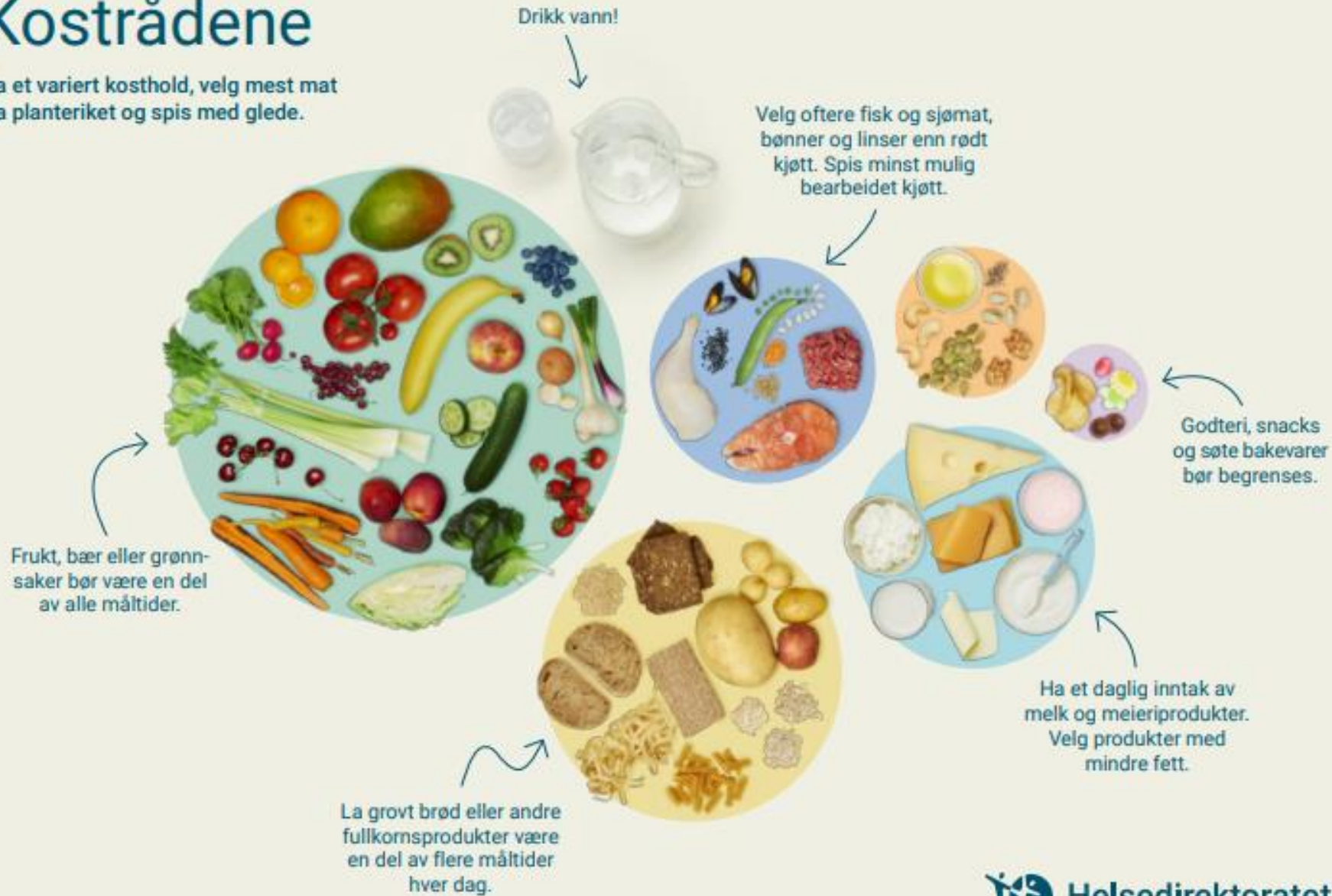
⬅️ Fukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.

 Helsedirektoratet

Utklipp fra Helsedirektoratet.no, brukt med tillatelse fra Helsedirektoratet

Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.



Måltidene gir oss nyttige næringsstoffer hvordan sette sammen et ernæringsmessig godt måltid?

Tallerkenmodellen

Velge sunt brød/knekkebrød med lite salt, velg pålegg som gir nyttig næring (ikke for mye mettet fett, gjerne proteinrikt, er variert osv)



Foto: Copilot/KI



Foto: Copilot/KI



Foto: M. Ekornes

Hva spiser man i løpet av dagen?

Eksempel på matinntak gjennom en vanlig dag

Men – nå har vi fokus på
irritabel tarm..

Hvordan ville du oppleve å
spise dette?

Diskuter med den du sitter ved
siden av i 2 minutter.

Irritabel tarm

Løs avføring
Forstoppelse
Luftplager/smerter
Hevelser i mage/tarmområdet
Ubehag
Uønsket luftavgang
Stress/plager/redsel

Bristolskala for avføringstyper



- | | | |
|--------|--|--|
| Type 1 | | Separate, harde klumper som ligner på nøtter |
| Type 2 | | Pølseform, men med klumper |
| Type 3 | | Ligner en pølse, med sprekker på overflaten |
| Type 4 | | Ligner en pølse eller slange, smidig og myk |
| Type 5 | | Myke klumper med skarpe kanter (lett å få ut) |
| Type 6 | | Grøtaktige klumper med ujevne kanter, istykkerrevne småbiter |
| Type 7 | | Vandig uten klumper. Helt flytende. |

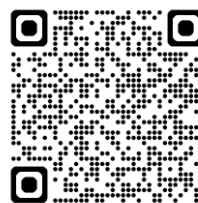
Kunnskap om hvordan tarmen fungerer og hvordan maten fordøyes er ofte nyttig ved IBS



[Film om digestion/
fordøyelse på engelsk](#)



[Film: How the Digestive
System Works](#)



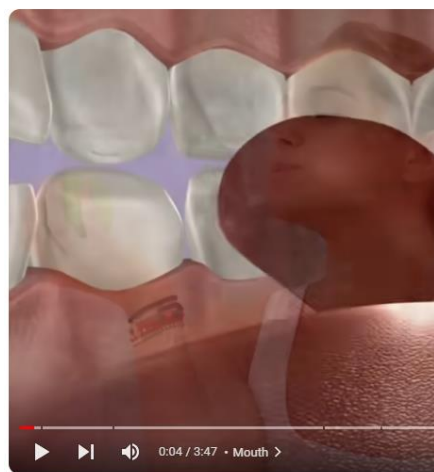
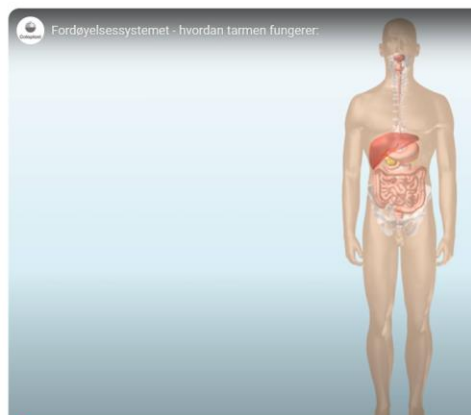
[Film om mage-tarmsystemet på
norsk fra NKFM](#)



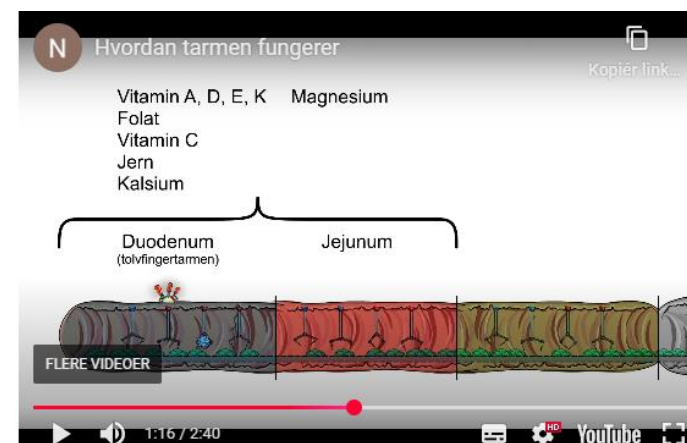
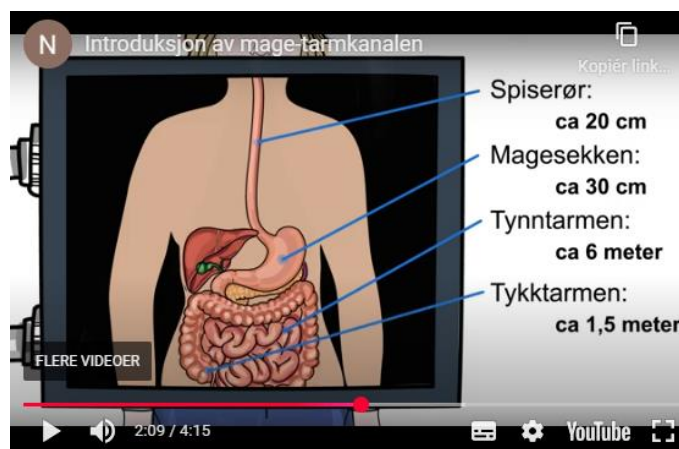
[Film om fordøyelse på norsk fra NKFM](#)

Fordøyelsessystemet - hvordan tarmen fungerer:

YouTube · Coloplast Norge AS · 18. jan. 2024



How the Digestive System Works | 3D Animation



Kartlegging av dine symptomer i 3-7 dager

Når kommer symptomene?

Hvilke symptomer har du?

Luft i magen/mageknip/oppblåst/
Løs avføring/kvalme/gulping?

Luft i
magen/mageknip/oppblåst/
løs avføring/kvalme/gulping?

Luft i magen/mageknip/oppblåst/
løs avføring/kvalme/gulping?

Luft i magen/mageknip/oppblåst/
løs avføring/kvalme/gulping?

Luft i magen/mageknip/oppblåst/
løs avføring/kvalme/gulping?

Luft i magen/mageknip/oppblåst/
løs avføring/kvalme/gulping?

Treg mage? Kom du deg ikke på
toaletter på hele dagen?

Kartlegg hva du spiser og drikker i 3-7 dager

Alt bør være med, også tyggegummi, kaffe, halspastiller, vann osv

Husk å få med alt, også pastiller, medisiner osv

Noter ned på papir (1 ark per dag) både symptomer, når du spiser/drikker og hva du spiser/drikker i løpet av dagen

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva fant du ut?

- Luft i magen etter middag?
 - Hvordan var størrelsen på måltidet?
 - Har du fått samme reaksjon tidligere?
 - Var det lenge siden du spiste sist?
 - Tygget du maten godt og spiste sakte?
 - Hadde du vann eller annen drikke til – kanskje med kunstig søtningsstoffer, koffein eller kullsyre?
 - Ville kokte grønnsaker gitt annen effekt enn rå grønnsaker?
- Jeg rakk ikke frokost...
- Jeg tok en sjokolade på veien hjem fra butikken – jeg skulle spise middag senere..

Råd om generell livsstil, nok fysisk aktivitet, kost og symptom-målrettede medisiner.

1. Ha regelmessige måltider og ta seg tid til å spise
2. Unngå å hoppe over måltider eller la det gå lang tid mellom måltider
3. Drikk minst 8 kopper av væske per dag, spesielt vann eller andre ikke-koffeinholdige drikker som f.eks urtete
4. Begrens inntak av te og kaffe til 3 kopper per dag
5. Reduser/begrens inntaket av alkohol og kullsyreholdige drikker
6. Det kan være hjelpsom å begrense inntaket av mat med mye kostfiber (slik som fullkorn/helkorn brød, kornvarer/kornblandinger med hele korn/fullkorn, slik som brun ris (ris med skall?))
7. Reduser inntaket av «resistent stivelse» stivelse som er vanskelig å fordøye i tynntarm og går til kolon intakt. Disse finnes ofte i prosessert eller gjenoppvarmet mat.
8. Begrens inntaket av frisk frukt til 3 porsjoner per dag (en porsjon er ca 80 g)
9. Ved diarè bør sorbitol unngås, sorbitol finnes i sukkerfrie søtsaker og tyggegummi, drikker og i noen diabetes vennlige og slankeprodukter
10. Ved luft og oppblåst mage kan det være nyttig å spise havre (slik som havrebaserte frokostblandinger eller grøt) og linfrø (opp til 1 ss per dag)

Retningslinjer for kostbehandling ved IBS

*Alle med IBS bør få generelle kostråd når diagnosen er klar

*Eliminering av matvarer bør ikke gjøres utifra IgG diagnostikk

*Løselige fibre som isphagula (Visiblin) er en effektiv behandling for symptomer og magesmerter, men uløselige fibre som f.eks hvetekli/hele korn bør unngås da det kan forsterke symptomer.

Løselige fibre bør introduseres med liten dose (3-4 gram per dag og økes gradvis opp)

*En kost med lavt innhold av Fodmaps er – som andre linjes kostbehandling effektiv for å redusere generelle symptomer og magesmerter ved IBS, ved reintroduksjon bør det overvåkes av en klinisk ernæringsfysiolog og fodmaps reintroduseres i henhold til toleranse

*En glutenfri kost er ikke anbefalt ved IBS

*Prebiotika som matvaregruppe kan være en effektiv behandling for generelle symptomer og magesmerter ved IBS, men det er ikke mulig å anbefale spesielle produkter eller bakterietyper. Gi råd om at probiotika kan brukes i opp til 12 uker og så ta det bort hvis symptomer ikke bedres.

Guidelines

British Society of Gastroenterology guidelines on the management of irritable bowel syndrome

Dipesh H Vasant ^{1,2} Peter A Paine,^{2,3} Christopher J Black ^{4,5}
Lesley A Houghton ^{5,6} Hazel A Everitt,⁷ Maura Corsetti,⁸ Anurag Agrawal,⁹
Imran Aziz ^{10,11} Adam D Farmer,^{12,13} Maria P Eugenicos,¹⁴ Rona Moss-Morris,¹⁵
Yan Yannakou,¹⁶ Alexander C Ford ^{4,5}

► Additional supplemental material is published online only. To view, please visit the journal online (<http://dx.doi.org/10.1136/gutjnl-2021-324598>).

ABSTRACT

Irritable bowel syndrome (IBS) remains one of the most common gastrointestinal disorders seen by clinicians in both primary and secondary care. Since publication of the last British Society of Gastroenterology (BSG) guidelines

(abdominal pain or discomfort, in association with altered bowel habit, for at least 6 months, in the absence of alarm symptoms or signs) is more pragmatic and may be more applicable to

ACG Clinical Guideline: Management of Irritable Bowel Syndrome

Brian E. Lacy, PhD, MD, FACG¹, Mark Pimentel, MD, FACG², Darren M. Brenner, MD, FACG³, William D. Chey, MD, FACG⁴, Laurie A. Keefer, PhD⁵, Millie D. Long, MDMPH, FACP (GRADE Methodologist)⁶ and Baha Moshiree, MD, MSc, FACP⁷

Recommendation

We suggest that soluble, but not insoluble, fiber be used to treat global IBS symptoms.

Strong recommendation; moderate quality of evidence.

Recommendation

We recommend a limited trial of a low FODMAP diet in patients with IBS to improve global symptoms.

Conditional recommendation; very low quality of evidence.

Recommendation

We suggest the use of peppermint to provide relief of global IBS symptoms.

Conditional recommendation; low quality of evidence.

Recommendation

We suggest against probiotics for the treatment of global IBS symptoms.

Conditional recommendation; very low level of evidence.

Am J Gastroenterol 2021;116:17–44. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000001036>; published online December 14, 2020

The Efficacy of the Low-FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols) Diet in Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis

Zahid Khan ^{1, 2, 3}, Syed Aun Muhammad ⁴, Mehul S. Amin ⁵, Amresh Gul ⁶

1. Cardiology, University of South Wales, Pontypridd, GBR 2. Cardiology, University of Buckingham, Buckingham, GBR 3. Cardiology, Barts Heart Centre, London, GBR 4. Cardiology, Mid and South Essex NHS Foundation Trust, Southend-on-Sea, GBR 5. Internal Medicine, Southend University Hospital, Southend-on-Sea, GBR 6. General Practice, GP Clinic, Brisbane, AUS

Corresponding author: Zahid Khan, drzahid1983@yahoo.com

Abstract

Irritable bowel syndrome (IBS) is frequently observed in clinical practice and affects people from different parts of the world. The pathogenesis and aetiology are not well-defined or fully understood; however, altered bowel movements, psychological factors, and visceral hypersensitivity may contribute to symptoms via a pathway mediated by serotonin and other enteric neurotransmitters. Altered bowel movements, including diarrhoea and constipation, abdominal pain relieved by passing flatus, and bloating are the main salient features of this condition. This systematic review and meta-analysis aimed to determine the effectiveness and efficacy of a low-fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides, and polyols (low-FODMAP) diet in these patients. Systematic searches were conducted on PubMed, Medline, Google Scholar, and Cochrane Library. Randomised controlled trials (RCTs), systematic trials and cohort studies that included keywords about IBS and a low-FODMAP diet were included. Exclusion criteria included studies that were not in the English language, not relevant to IBS, diet-related to inflammatory bowel disease, or not pertinent to the subject. A total of 41 studies were included in this systematic review and meta-analysis. There was significant heterogeneity among the RCTs; hence, a random-effects model was used. The systematic review included a total of 8460 patients across 36 studies, with follow-up durations ranging from 11 to 16 months. Specifically, the meta-analysis included 15 RCTs with 1118 participants and follow-up durations from two days to nine weeks and six cohort studies including 292 patients with follow-up durations from two weeks to two years. The risk ratio (RR) was 1.21 (95% confidence interval= 0.98-1.51), and the I^2 value was 63% for global symptom improvement with a low-FODMAP diet using a random-effects model. There was a low risk of bias in the RCTs. Five studies were included evaluating the effect of a low-FODMAP diet on quality of life, and these studies did not show any statistically significant benefit of a low-FODMAP diet on quality of life, although a mean difference of 4.59 (95% CI 1.50-7.67) was observed. The risk of bias was moderate to severe in the observational studies included in this review. Food intolerance is increasingly recognised as a contributory factor in IBS, and its role in the pathogenesis and precipitation of symptoms is being explored. Specific mechanisms include the fermentation of FODMAPs by the gut microbiota, leading to gas production and subsequent symptoms.

Categories: Endocrinology/Diabetes/Metabolism, Gastroenterology, Nutrition

Keywords: british dietetic association, general dietary advice, high-fodmap diet, ibs (irritable bowel syndrome), ibs-sss, irritable bowel syndrome with diarrhea, low-fodmap diet, medical subject headings, structural individual low fodmap dietary advice, treatment of irritable bowel syndrome

Conclusions

In conclusion, a low-FODMAP diet has positive effects on global symptom improvement in patients with IBS. It also improves the quality of life of IBS patients and reduces the frequency of symptoms. Additionally, it significantly improves abdominal pain, bloating, stool consistency, and frequency in IBS patients. Our current study showed numerical improvement in quality of life in patients with IBS. However, this effect was statistically not significant. Further studies evaluating the role of a low-FODMAP diet on the quality of life and anxiety are recommended. Dietitians' support is crucial in managing patients with IBS to ensure their nutritional requirement is met while adhering to a certain diet. These effects were more pronounced in patients with IBS-D than in those with other subtypes of IBS.

Oppsummeringsartikkel om
Lav fodmap kosts effekt ved IBS
Studien ble publisert i 2025
41 studier og ca 8500 deltakere tilsammen.

Her kan du se litt detaljer om disse studiene



[Link til studien](#)



Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer (NKFM)

Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage-tarmsykdommer ble fra 1. januar 2025 omorganisert til et nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk. Nettverket viderefører den tidligere nasjonale kompetansetjenesten sitt arbeid med å bygge opp og spre kompetanse om utredning og behandling av funksjonelle mage-tarmsykdommer til helsepersonell, pasienter, pårørende og allmennheten.

Pasient og pårørende

- [Utredning og behandling av IBS](#) →
- [2 dagers IBS-skole](#) →
- [Digital Mage-tarmskole](#) →
- [Nyttige linker](#) →

Helsepersonell

- [Om funksjonelle mage-tarmsykdommer](#) →
- [Utredningsveileder for funksjonelle sykdommer i tarm for leger](#) →
- [Henvisningsrutiner](#) →
- [Informasjon til leger: Kostråd ved irritable tarm-syndrom](#) →
- [Kurs og konferanser for helsepersonell](#) →

Forskning og innovasjon

- [Hypnose ved IBS](#) →
- [Norsk oversettelse av ROMA IV kriteriene](#) →
- [Publiserte artikler og doktorgrader](#) →
- [Forskningsprosjekter](#) →
- [Frivillige til forskningsprosjekter](#) →

Om oss

- [Om nettverket](#) →
- [Årsrapporter](#) →
- [Kontakt](#) →

Utklipp fra [Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\)](#) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

Kostbehandling av IBS



Lav FODMAP-dietten



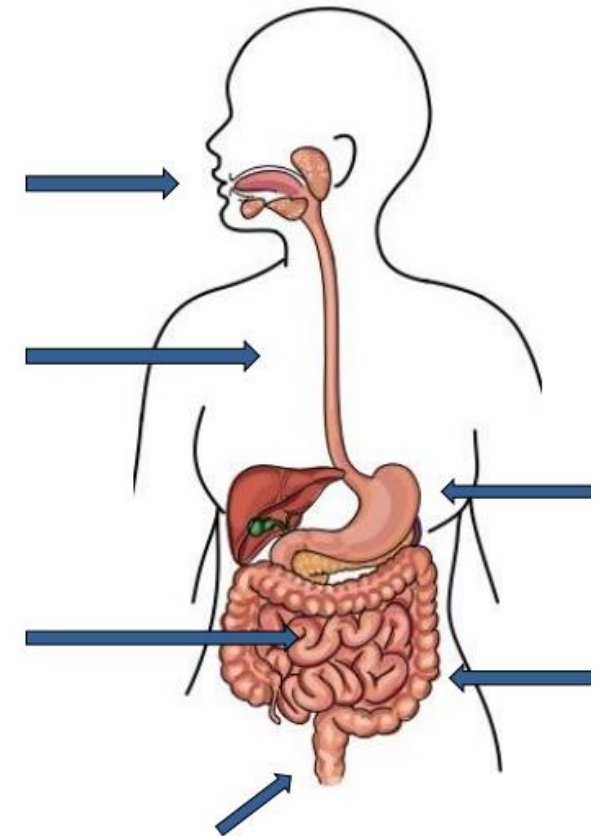
Fibertilpasning (evt
tilskudd av løselig
fiber)



Regelmessig livsstil
(måltidsrytme,
måltidsro, tilstrekkelig
væske)

Bilde: Unsplash.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



Utklipp fra [Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\)](#) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

Generelle råd ved irriterabel tarm

Disse rådene er grunnleggende og anbefales alltid å forsøkes før man eventuelt tester lavFODMAP-dietten.



- Fokuser på regelmessige måltider og unngå at det går for mange timer mellom hver gang du spiser
- Tygg maten godt og ta deg god tid til måltidene.
- Drikk minst 8 glass vann eller andre drikker uten koffein, for eksempel urtete.
- Begrens kaffe og te som inneholder koffein (spesielt ved diareplager) til maks 3 kopper hver dag.
- Begrens inntak av alkohol og kullsyreholdige drikker.
- Unngå sukkeralkoholer (feks sorbitol) som finnes i for eksempel sukkerfri tyggegummi og pastiller, spesielt ved diareplager. Begrens inntaket av godteri generelt.
- Spis riktig type og mengde fiber
 - Noen har nytte av å begrense inntaket av fiberrik mat (spesielt kli, rugbrød, fruktskall, og hele korn).
 - Noen kan ha nytte av å spise mer løselige kostfibre som det er mye av eksempelvis i havre, linfrø, rotgrønnsaker og sitrusfrukter.
 - Forsøk daglig fibertilskudd av løselige fibre gjennom f.eks. 1-2 ss linfrø eller fibertilskudd som ViSiblin. Disse kan ha god effekt både ved forstoppelse og diare.

NB! Viktig med rikelig væskeinntak i tillegg.

- Begrens inntak av frukt til 3 små porsjoner per dag, ½-1 liten frukt per gang.
- Tilpass inntaket av fet mat og sterk mat etter toleranse

Peppermytte:

Peppermyntete eller peppermynnteolje kan lindre magesmerter hos enkelte.

Probiotika:

Dersom man ønsker å forsøke tilskudd av probiotika anbefales det i en periode på 1-2 måned. Biola, Activia og Cultura er eksempel på syrnede melkeprodukt som er tilsatt ekstra melkesyrebakterier og kan testes ut før man eventuelt forsøker anna probiotikatilskudd. 2 dl per dag kan forsøkes.



Regelmessig livsstil
(måltidsrytme,
måltidsro, tilstrekkelig
væske)



Måltidsro



Regelmessige
måltider (hver 3-
4.time)



Drikk minst 8 glass
vann eller andre drikker
uten koffein, for
eksempel urtete.



Begrens kaffe og te
(koffeinholdig) til
maks 3 kopper hver
dag.

Bilder: Unsplash.com og Pxhere.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssykehus



Utklipp fra [Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\)](#) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

Prøv å redusere eller -i en periode- unngå matvarer som ofte gir trøbbel



Begrens inntak av alkohol (og kullsyreholdige drikker).



Begres inntak av frukt til 3 små porsjoner (80g) per dag som bør fordeles utover dagen, spesielt ved diaré



Unngå sukkeralkoholer (feks sorbitol) som finnes i for eksempel sukkerfri tyggegummi og pastiller, spesielt ved diaré



Sterk mat og fet mat kan gi økte symptomer

Bilder: Unsplash.com og Pxhere.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssykehus



Utklipp fra [Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\)](#) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

Fiber

En gruppe karbohydrater som ikke brytes ned i tynntarmen

Løselig fiber

Løselig = absorberer overflødig vann i tykktarm og danner en gel («svamp»).

- Rotgrønnsaker, havre, psyllium (for eksempel ViSiblin eller fiberhusk), linfrø, (grønnsaker og frukt).

Uløselig fiber

Tyngre å fordøye = kan gi mer gass og smerter

- Kli, rugbrød, fruktskall, hele korn (korn og fullkorn)



Bilde: Colourbox.com

Kostfiber og IBS

- Daglig fibertilskudd
 - 1-2 ss linfrø eller feks 1-2 måleskjeer ViSiblin/Husk for diaré/obstipasjon (usikkert for oppblåsthet)
 - Mykgjørende ved forstoppelse og bindende ved diaréplager
 - NB! Viktig med rikelig væskeinntak i tillegg (1,5- 2 liter/dag)
- Øk gradvis og etter toleranse
- Individuelle forskjeller

Individuell fibertilpasning

- ↓ Inntak
- ↑ Inntak
- ↔ Endre type



Bilder: 3,4 Unsplash.com og 1,2 Pxhere.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



Utklipp fra [Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\)](#) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

Granola/Havregryn/havremel – ulike konsistens

Hvor «fordøyelig» en matvare er kan være forskjellig

Tilberedning av maten:

- *koke, steke, dampe osv påvirker konsistensen f.eks av seigt kjøtt/harde rotgrønnsaker..
- *«syltet» rødløk vs rå rødløk
- *mose til grønnsakssmoothie sammenlignet med å spise grønnsaken rå
- *rå hvitløk vs hvitløk i pulverform eller kokt/stek hvitløk
- *marinere kjøtt
- *legge kålrot i sitronvann over natten før den kokes
- *myk del av brød sammenlignet med harde/seige stekeskorper på brød
- * Hele korn i brød vs finmalt korn i brød

Tygg maten godt for bedre fordøyelse.

Ultraprosessert/prosessert mat eller lage suppe selv?



Foto: VV bildebank

Hvis du lager maten selv vet du lettere hva som er i den. Det er ofte en fordel ved IBS.

Ingredienslisten for ferdigmat kan være veldig lang, og det er kanskje større risiko for at det er tilsatt noe som gir problemer.



Bilde: Pixabay.com

Probiotika

- Fremmer god tarmflora
- Biola/Activia/Cultura kan testes ut før man prøver andre probiotikatilskudd

Dersom man ønsker å forsøke tilskudd av probiotika anbefales det i en periode på 1–2 måneder. Biola, Activia og Cultura er eksempel på syrnede melkeprodukt som er tilsatt ekstra melkesyrebakterier og kan testes ut før man eventuelt forsøker annen probiotikatilskudd (Biola finnes også laktoseredusert).



Bilde: Colourbox.com

Peppermynnte

- Lindrer magesmerter
- Kapsel (olje i vann eller te)

Dersom man ønsker å forsøke peppermynnteolje mot spasmer/magesmerter finnes det en kapsel tilgjengelig på resept som heter Colpermin (Obs – må ikke benyttes av de med overfølsomhet for innholdsstoffene inkl. jordnøttolje (peanøttolje) eller soya). Vår erfaring er at en del opplever smertelindring av å bruke peppermynntete eller peppermynnteolje i vann. Dette får man kjøpt i enkelte butikker eller helsekost.

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssykehus



Utklipp fra [Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\)](#) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

Vær nøye med å følge de generelle rådene i første omgang.

Hvis de generelle rådene ikke er tilstrekkelig kan man gå videre til å prøve ut flere råd og gå videre med lav fodmap kost.



Kostråd ved irritabel tarm
ved klinisk ernæringsfysiolog



Lav fodmap informasjonsmateriell:

- *Kostbrosjyre Lav Fodmap
- *Matvareliste delt inn i høy, moderat og lav fodmaps
- *Oppskrifter
- *4 dagers lav fodmap meny
- *Lav fodmap og vegetarisk kosthold
- *Reintroduksjon av matvarer med høyere innhold av fodmaps

<https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-funksjonelle-mage-tarmsykdommer-nkfm/lav-fodmap-informasjonsmateriell>

Utklipp fra Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer (NKFM) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

Hvilke matvarer tåles dårlig? 386 personer

	Matvare	Antall
Fisk, kjøtt, egg	Rødt kjøtt (biff, lam, svin)	30
	Egg	22
	Kjøttdeig og farseprodukter	16
Fett	Sterk mat/ fettrik mat	22/ 15
Melk og melkeprodukter	Melk , laktoseholdige produkter	200
	Fløte, fløteis og rømme	27
Korn og frø	Hvete, hvetebakst	144
	Brød generelt	44
	Pasta	38
	Gluten/ glutenholdig mel	28
Frukt	Eple	100
	Pære	18
Grønnsaker	Løk/ hvitløk	237/ 88
	Kål	48
	Bønner, linser	35
	Erter	27
	Blomkål	25
	Avokado	21
	Sopp	20
	Paprika	20
	Brokkoli	18
Diverse	Krydder, blandingskrydder	45
	Kaffe, koffein	36
	Brus, kullsyreholdig drikke	30
	Alkohol (øl, vin++)	21
	Tyggis/ pastiller m sukkeralkoholer	21
	Snop, sukker	20
	Sjokolade, sjokoladekake	17

Dette var matvarer som man mistenkte som årsak til symptomer i IBS-grupper i Bergen..

Lav FODMAP-dietten

Ved IBS: Reduserer symptomer fra mage-tarmkanalen hos 50-86% av voksne med IBS



Bilde: <http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/certification/consumers.html>

Her finner du oppdatert info om IBS og Fodmaps i norske matvarer



<https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-funksjonelle-mage-tarmsykdommer-nkfm/lav-fodmap-mat-ved-ibs>



Publisert 15.09.2016 / Sist oppdatert 09.02.2023

Generelle råd ved irritable tarm-syndrom



Hva er FODMAP?



Fordøyelse av karbohydrater



Karbohydrater som vanligvis ikke gir symptomer



Ulike FODMAP



Hvorfor tåler noen personer FODMAP dårligere enn andre?



Slik går du frem ved oppstart av lav FODMAP-diett



Her finner du våre utskriftsvennlige informasjonsbrosjyrer med informasjon om lav FODMAP-dietten:

[Lav FODMAP-kost brosjyre - A5](#)

[Matvaretabeller - lav vs høy FODMAP](#)

[Oppskrifter - lav FODMAP](#)

MATVARELISTER

Listene er basert på matvaretester gjennomført ved Monash University i Australia. Når nye matvarer analyseres legges de til i mobilappen «*Monash University FODMAP Diet*». Vær oppmerksom på at det kan forekomme endringer basert på nye analyser som ikke er oppdatert i disse listene.

Matvarelistene er delt inn i **lav**-, **moderat**- og **høy** FODMAP. Når du du tester en lav FODMAP-kost bør du velge mat fra kolonnen **LAV**. Du kan også inkludere matvarer under **MODERAT** i den mengden som er oppgitt, men du må huske å begrense disse til 1 matvare per måltid.

LAV = SPIS

MODERAT = BEGRENSE

HØY = UNNGÅ

GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER

LAV	MODERAT* (ok opp til 1 matvare per måltid)	HØY
Agurk (fersk og syltet) Alfalfa spirer Artisjokkhjerner, hermetisert Aspargesbønner/ brekkbønner Aubergine Bambusskudd Bambusskudd (hermetisert) Babymais (hermetisert) Bok choy Brekkbønner Brokkoli (topper) Brokkolini (stikker) Bønnespirer Chayote/cho cho Chili (grønn, habanero og rød) Choy sum Daikon reddik Edamame (soyabønner) Fennikelblad Gai lan (kinesisk brokkoli) Galangarot Gresskar, hermetisert Gressløk Grønnkål Gulrot Hvitkål Hodekål Ingefær Jalapeno, syltet Japansk gresskar Jicama Kassava Kinakål/Wombok	Brokkoli, hel (1,5 dl) Erter, grønne (hermetiske) (45 g) Flaskegresskar (0,75 dl) Maiskolbe (0,5 stk) Paprika, grønn (1 dl) Rosenkål (2 stk) Rødbeter, fersk (20g) Stangselleri (<7 cm) Sukkererter, flate (4 stk) Squash, zucchini (0,75 dl) Søtpotet (75 gram) Tare: japansk wakame (1 ts) Tomat, soltørket (3 stk) BELGFRUKTER Kikerter, hermetisk (4 ss) Linser, grønne, kokt (4 ss) Linser, rød, kokt (4 ss) Garbanzobønner (hermetisk) (4 ss) Bønner, svarte, kokt/hermetisk (3 ss) Limabønner, kokt (5 ss) Store hvite bønner, hermetiske (3 ss) *lav FODMAP opp til mengde oppgitt	Artisjokk, vanlig og syltet (i olje) Asparges Blomkål Brokkoli (stikker) Brokkolini, hel Brokkolini, topper Butternutgresskar Erter, grønne Fennikel Hvitløk ¹ (hvit og svart) Karela Lotusrot, tørket Løk ¹ (rød, gul) Løk (små, syltet) Purre/vårlek (stilk, hvit del) Sauerkraut (fermentert hvitkål) Savoykål (>1 dl) Sjalottløk Sopp: sjampinjong, portobello, shiitake, enoki BELGFRUKTER Tomatbønner/baked beans Borlottibønner Favabønner Falafel Kikerter Linser, gule/chana dal Soyabønner Tofu, silken ¹ Løk og hvitløk blir ofte brukt i pulverform og skjuler seg ofte bak

Utklipp fra [Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\)](#) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

- *Apper
- *Bøker
- *Blogger
- *Nasjonal kompetansetjeneste for IBS

[NOBA appen](#)

Hjelpemidler



KOSTRÅD VED IRRITABEL TARM lavFODMAP-dietten

Denne brosjyren inneholder litt informasjon om irritabel tarm, om FODMAP og tips til hvordan en lavFODMAP-diett kan settes sammen.

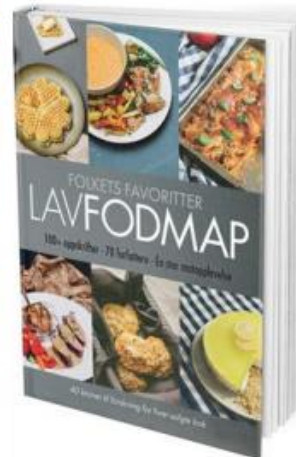


Bilde: NKFM

Hva er irritabel tarm?

Irritabel tarm (IBS), er en betegnelse for mageplager som skyldes avvik i tarmens funksjon og forekommer hos om lag 10 % av befolkningen. Årsaken til IBS er ukjent. Selv om tarmfunksjonen kan være klart forstyrret og gi betydelige plager, kan det ikke påvises noe sikkert galt på blodprøver, vevsprøver eller avføringsprøver. Typiske plager er magesmerter, gassproblematikk (hvor mange føler seg svært oppblåst), og avføringsforstyrrelser som diaré, forstoppelse eller vekslende løs og hard avføring. Symptomene kan komme og gå i perioder og påvirkes ofte av blant annet stress. Irritabel tarm kan være svært plagsomt, men er ikke farlig.

HELSE BERGEN



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssykehus



Utklipp fra Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer (NKFM) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

Kilder til FODMAP



Bilde: Modifisert bilde fra Aina C Hole/Helsedirektoratet

Hva er FODMAP?

Fermenterbare
Oligosakkarider
Disakkarider
Monosakkarider
And
Polyoler

Bilde: Pixabay.com



Fruktaner



Galaktanar



Laktose



Fruktose

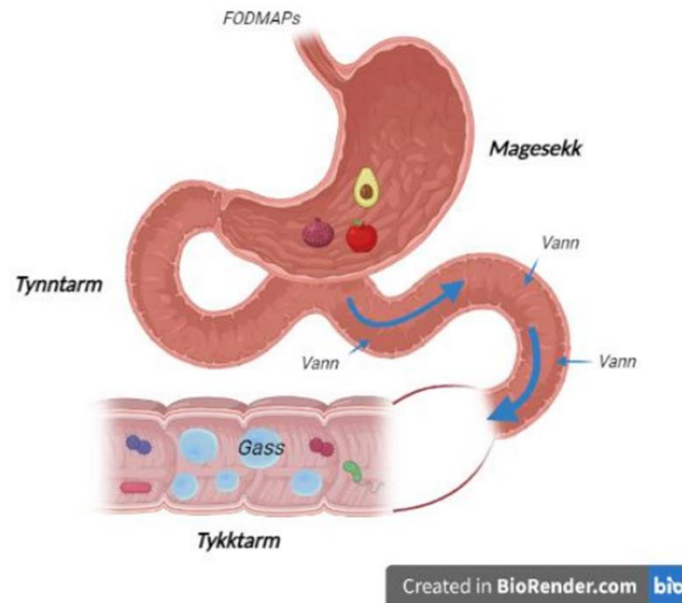


Sukkeralkoholer (-ol)

Fodmap er et begrep om bestanddeler i karbohydratrike matvarer som tynntarmen ofte kan ha problemer med å fordøye

F	Fermenterbare	En prosess der bakterier i tykktamen fermenterer ufordøyde karbohydrater og produserer gass
O	Oligosakkarider	Fruktaner: hvete, rug, løk, hvitløk, artisjokk, inulin og oligosakkarider (fiber) Galaktaner: bønner, linser og kikerter
D	Disakkarider	Laktose (melkesukker): melkeprodukter, f.eks. melk, yoghurt, iskrem, brunost
M	Monosakkarider	Fruktose (fruktsukker): honning, eple, pære, mango, plomme, fersken, kirsebær, vannmelon. Også juicer av disse fruktene kan være en utfordring
A	Og (And)...	
P	Polyoler	Sukkeralkoholer (sorbitol/mannitol): sukkerfri tyggegummi, bjørnebær, epler, pærer, fersken, blomkål, sopp og sukkererter

Hvordan FODMAPs gir symptomer?



Den samlede mengden FODMAPs er avgjørende for symptomer

Galaktaner Laktose Fruktose
Fruktaner Polyoler



Bildet: Pixabay.com

Forenklet lav FODMAP- diett?

Kan være aktuelt dersom:

Vanskelig å få i deg nok mat, allerede har kostrestriksjoner, synes det er vanskelig å følge diett, sykdom der du ikke kan endre matinntak, alder o.l

- Registrer matinntak og forsøk å identifiser høy FODMAP matvarer du ofte spiser
- Bytt disse ut med lav FODMAP alternativer
- Etter 2-6 uker, reintrodusere



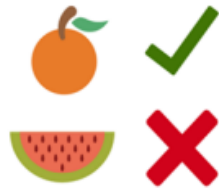
Bilde: Unsplash.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssykehus



Utklipp fra [Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\)](#) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

Lav FODMAP-dietten

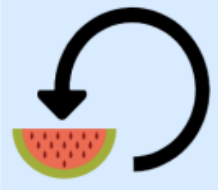


Eliminasjon

Unngå mat med **MYE** FODMAP,
begrense mat med **MODERAT**
FODMAP og
spise mat med **LITE** FODMAP

Varighet: 2-6 uker

Mål: Redusere plager og oppnå
god kontroll over symptomer

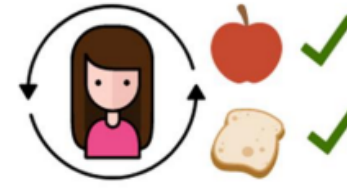


Reintroduksjon

Systematisk reintroduksjon av
FODMAPs

Varighet: ca 8 uker

Mål: Finne ut hvilke FODMAPs som
trigger symptomer hos *deg* og hvilke
FODMAPs du tåler



Individuell modifisert lav FODMAP-diett

Inkludere FODMAPs som tolereres

Fortsette å vurdere toleranse i det
lange løp

Illustrasjon: Pictochart.com

Utklipp fra [Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\)](#) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

Tror du laktose kan bidra til dine problemer? Velg laktosefrie produkter

- Kilder til høy FODMAP laktose
 - Mange meieriprodukter og produkter som inneholder meieriprodukter inneholder laktose:
 - brunost, prim, kesam, melkesjokolade, pannekaker, vafler, is ++
 - Tips:
 - liste på melk.no over laktoseinnhold
 - mindre enn 1g per porsjon er lav FODMAP
 - Enzymtilskudd kan prøves på apoteket
 - Erstattes med lav FODMAP
 - Laktosefrie produkter
 - Iskrem basert på laktosefri melk/-fløte, og sorbet/saftis laget av lav FODMAP frukt
 - Faste hvite oster (Norvegia, Jarlsberg o.l.)
 - Lagrede oster (brie, camembert, roquefort o.l.)
- Velge annen melk/fløtetype som havremelk, soyamelk, mandelmelk osv?

Frukt, bær og grønnsaker

Kilder til høy FODMAP (fruktose, galaktaner, fruktaner, polyoler)

- Løk, hvitløk (fruktaner)
- Steinfukter (avokado, plommer, mango etc) (polyoler)
- Sopp (polyoler)
- All fruktjuice (fruktose)
- Tørket frukt/bær (fruktose)
- Belgfrukter (bønner, linser, erter) (galaktaner)

Erstattes med lav FODMAP

- Hvitløksolje, grønn del av vårløk
- Appelsin, banan, drue, blåbær, kiwi
- Spinat, gulrot, tomat, paprika, agurk
- Fordele utover dagen
- Koking? Hermetisering?
Sylting? Vanskelig å forutsi → sjekk app

Korn og kornprodukter

Kilder til høy FODMAP

(fruktaner)

- Hvete, rug, bygg og spelt
- Enkelte glutenfrie brød
 - Eplefiber, inulin, roefiber, betefiber
 - Ertemel, bønnemel osv.

Ingredienser: Glutenfri hvetestivelse, vann, modifisert mais- og tapiokastivelse, gjær, olivenolje, fortykningsmiddel: ~~johannesbrød~~, tarakjernemel, pektin, salt, eplefiber, sukkerbetefiber, emulgator, psylliumfrøskall, aromaer

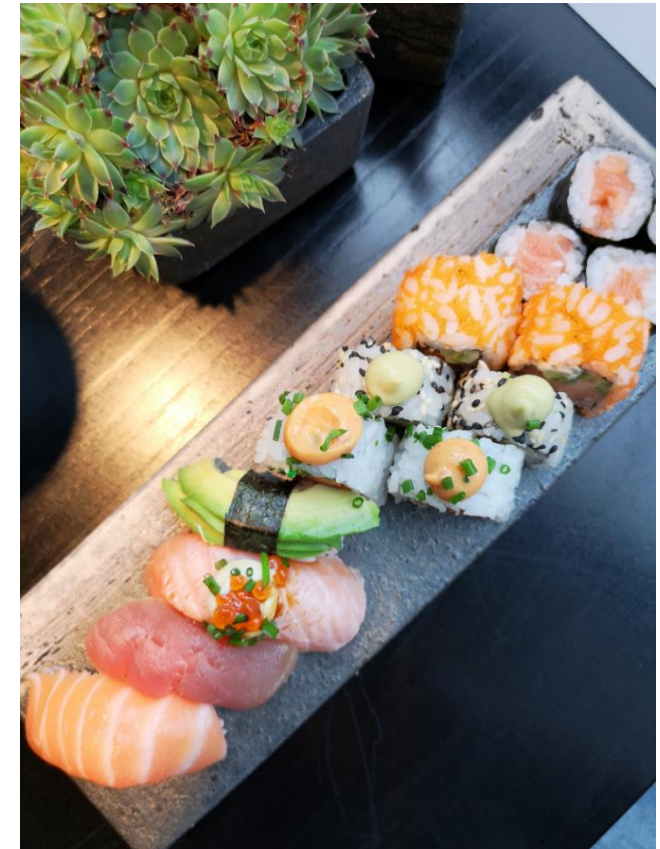
Erstattes med lav FODMAP

- Havre, ris, maismel, quinoa
- En del glutenfrie produkter
- Surdeigsbrød bakt med speltmel



Tror du sorbitol eller xylitol kan bidra til dine problemer?

Disse inneholder sorbitol eller xylitol



Bilder av Rie Mols

Noen ganger er det vanskelig å vite om matvarene inneholder fodmaps

Lese ingredienslister

FODMAP	Vanlig kilde
Fruktose	Sportsdrikker
Honning	Søte produkter, frokostblanding
Mannitol (E421), Xylitol (E967), Isomalt (E953), Sorbitol (E420), maltitol (E965), polydekstrose (E1200)	Sukkerfri tyggis/drops
Hvitløk/løk	Marinader, krydderblandinger, sauser etc
Hvete/rug/bygg som hovedingrediens (første til tredje på ingredienslisten)	Brød, frokostblanding, kjeks, pasta
Fruktan, inulin («kostfiber fra sikkorirot»), FOS	Yoghurt, kjeks, fiberrik mat, sportsprodukter
Fruktjuice eller fruktbiter av høy FODMAP-frukt (for eksempel eplejuice)	Yoghurt, frokostblanding

NB: Små mengder av FODMAP går som regel fint (nr 5 i ingredienslisten og senere), med unntak av løk, hvitløk og polyoler

Lav FODMAP måltider

Lav FODMAP middag



- Rent kjøtt, fisk og egg
- Lav FODMAP grønnsaker
- Potet, ris/risnudler, quinoa, glutenfri pasta
- Saus med laktosefrie melkeprodukter, jevna med potetmel/maizena.

Bilder:
Colourbox.com
Unsplash.com

Lav FODMAP frokost/lunsj



Foto: Copilot/ KI



Utlipp fra [Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\)](#) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM

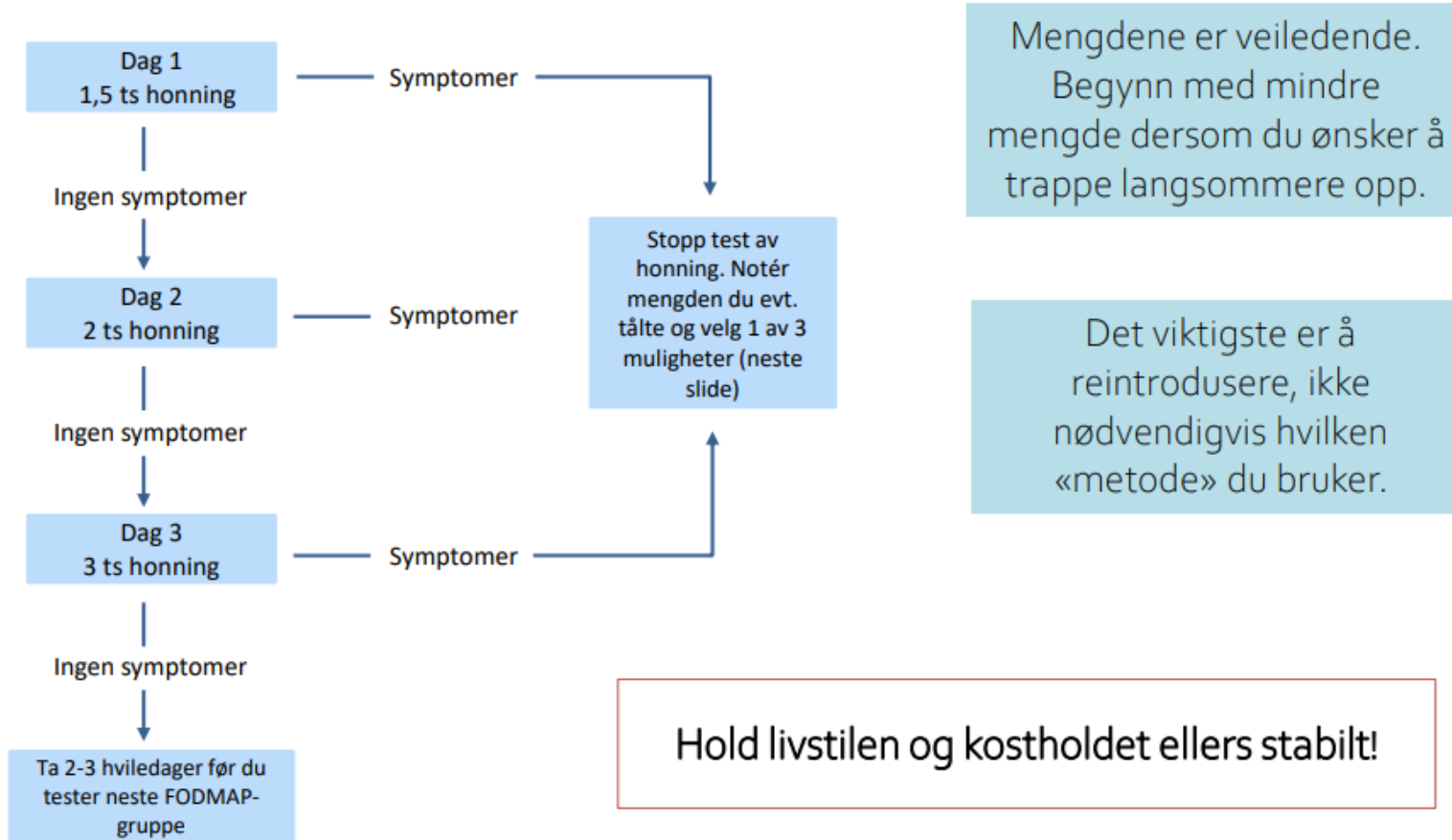
Eksempel på å bytte fra høy til lav fodmap

	Høy FODMAP	Lav FODMAP
Frokost	2 skiver grovt hvetebrød med margarin og kokt skinke, tomat og agurk 1 glass melk 1 kopp kaffe	Havregrøt med laktoseredusert melk, toppet med blåbær og evt. litt sukker 1 kopp kaffe
Lunsj	2 skiver grovt hvetebrød med leverpostei, tomat og agurk 1 gulrot	2 skiver surdeigsbrød bakt med spelt, med margarin og pålegg som f.eks. f.eks. egg/makrell i tomat/kokt skinke/hvitost, og tomat og agurk 1 gulrot
Middag	Wok med kylling eller laks og masse grønnsaker (løk, hvitløk, brokkoli, paprika, gulrot og sopp), woksaus og kokt ris	Wok med kylling eller laks, grønn del av purreløk, squash, brokkolitorper, paprika, gulrot, fersk ingefær, chili, soyasaus og kokt ris
Kveldsmat	2-3 knekkebrød med margarin og makrell i tomat, krydderost, avokado 1 glass melk 1 eple	2-3 lav FODMAP knekkebrød med margarin og pålegg som f.eks. egg/makrell i tomat/kokt skinke/hvitost 1 glass laktosefri biola 1 appelsin
Mellommåltid	Yoghurt med litt tørket frukt og cashewnøtter/1 pære/knekkebrød med pålegg	Laktosefri yoghurt og litt valnøtter/1 banan/kiwi/druer/lav FODMAP knekkebrød med lav FODMAP pålegg

Reintroduksjon

FODMAP	Anbefalt matvare	Anbefalt mengde (økes gradvis)
Fruktoseoverskudd	Honning eller Mango	1 ts – 1,5 ts – 2 ts ¼ – ½ – 1 hel (medium størrelse)
Laktose	Melk eller Brunost	1 dl – 1,5 dl – 2 dl 1 høvelskive – 2 høvelskiver – 3 høvelskiver
Sorbitol	Avokado eller Bjørnebær	¼ – ½ – 1 hel 3 stk – 6 stk – 10 stk
Mannitol	Blomkål eller Søtpotet	1 bukett – 2 buketter – 3 buketter 1 stk – 1,5 stk – 2 stk (medium størrelse)
Fruktose + sorbitol (frukt)	Eple eller Pære	½ – 1 – 1,5 stk (medium) ½ – 1 – 1,5 sek (medium)
Fruktaner (hvete)	Hvetebrød (loff) eller Pasta (vanlig)	1,5 skive – 2 skiver – 3 skiver 2 dl – 4 dl – 6 dl
Fruktaner (hvitløk/løk)	Løk eller Hvitløk	¼ – ½ – 1 hel ¼ – ½ – 1 helt fedd
Galaktaner	Bønner (hermetiserte) eller Linser (tørket og kokt)	3 ss – 6 ss – 9 ss 3 ss – 6 ss – 9 ss

Reintroduksjon



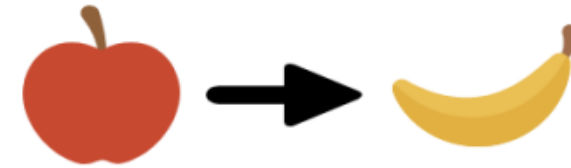
Eksempel

1. Etter gjennomgang av kostregistrering har du funnet ut at du spiser ofte disse høy FODMAP matvarene:

Frokost: 1 glass melk eller juice

Lunsj: 1 eple

Middag: løk/hviløk



2. Du bestemmer deg for å bytte til:

Frokost: 1 glass laktosefri melk eller vann

Lunsj: 1 banan

Middag: Grønn del av vårløk eller hvitløksolje

3. Etter 2-6 uker forsøke reintroduksjon. Start med en matvare i liten mengde og øk mengde
4. Introdusere de matvarene du tålte, vær forsiktig/unngå matvarene du har reagert på

Illustrasjon: Pictochart.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssykehus



Utklipp fra [Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\)](#) - Helse Bergen HF brukt med tillatelse fra NKFM



Randomized Control Trials

Low FODMAP diet reduces gastrointestinal symptoms in irritable bowel syndrome and clinical response could be predicted by symptom severity: A randomized crossover trial

Joost P. Algera ^{a,*}, Dagsu Demir ^a, Hans Törnblom ^a, Sanna Nybacka ^a, Magnus Simrén ^{a,b}, Stine Störsrud ^a^a Department of Molecular and Clinical Medicine, Institute of Medicine, Sahlgrenska Academy, University of Gothenburg, Gothenburg, Sweden^b Center for Functional GI & Motility Disorders, University of North Carolina at Chapel Hill, Chapel Hill, NC, USA

ARTICLE INFO

Article history:

Received 25 March 2022

Accepted 1 November 2022

Keywords:

IBS

Fermentable oligosaccharides disaccharides

monosaccharides and polyols

FODMAP

NICE guidelines

Gastrointestinal symptoms

Predictors of response

SUMMARY

Background & aims: Fermentable oligo-, di-, monosaccharides and polyols (FODMAPs) can provoke symptoms in patients with irritable bowel syndrome (IBS). We aimed to compare the effects of diets with low vs. moderate FODMAP content on gastrointestinal (GI) symptoms and bowel habits, and to identify possible predictors of clinical response to a low FODMAP diet and FODMAP sensitivity in IBS.

Methods: Adult participants with IBS (Rome IV criteria, $n = 29$) were included and adhered to two 7-day diet periods, with either low (4 g/day) or moderate (23 g/day) amounts of FODMAPs, in this randomized, double-blind, crossover study. The periods were separated by a wash-out period (≥ 14 days). IBS-Severity Scoring System (IBS-SSS) and a stool diary (Bristol Stool Form) were completed before and after the diet periods. At baseline, severity of GI symptoms and gut microbial fermentation were assessed (every 15 min, 4 h) during the Lactulose Nutrient Challenge Test (LNCT). Clinical response and FODMAP sensitivity were defined by reduction after low FODMAP period, and increase after moderate FODMAP period in IBS-SSS (≥ 50 points), respectively.

Results: Severity of GI symptoms ($P = 0.04$), stool consistency ($P = 0.01$), and stool frequency ($P = 0.01$) differed between the interventions, with reduced overall GI symptom severity, abdominal pain intensity and frequency, bowel habits dissatisfaction, and daily life interference ($P < 0.05$ for all), as well as more firm ($P = 0.03$) and less frequent ($P < 0.01$) stools after low FODMAP intervention, but not after moderate FODMAP intervention. A third (34%) responded clinically to the low FODMAP diet, and the response could be predicted by higher IBS-SSS at baseline ($P = 0.02$). Although modest associations between FODMAP sensitivity (22%) and GI symptoms during LNCT were observed, no independent predictors could be identified.

Conclusions: A diet low in FODMAPs reduces GI symptoms and affects bowel habits in IBS, compared with a moderate FODMAP diet. Assessment of IBS severity before the intervention may be used to predict clinical response to a low FODMAP diet.

Trial registry (<http://www.clinicaltrials.gov>): Registered under Clinical Trial number NCT05182593.

© 2022 The Author(s). Published by Elsevier Ltd. This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Randomized Controlled Trial > Lancet Gastroenterol Hepatol. 2024 Jun;9(6):507-520.

doi: 10.1016/S2468-1253(24)00045-1. Epub 2024 Apr 18.

A low FODMAP diet plus traditional dietary advice versus a low-carbohydrate diet versus pharmacological treatment in irritable bowel syndrome (CARIBS): a single-centre, single-blind, randomised controlled trial

Sanna Nybacka ¹, Hans Törnblom ², Axel Josefsson ², Johann P Hreinsson ², Lena Böhn ², Åsa Frändemark ², Cecilia Weznaver ², Stine Störsrud ², Magnus Simrén ³

294 deltakere.

96 deltakere i LFTD kostgruppe (lav fodmap)

97 deltakere i lav karbo-gruppe

101 deltakere i optimalisert medikamentell behandlingsgruppe

82% av deltakerne var kvinner, gjennomsnittlig alder 38 år

Etter 4 uker hadde

76% i LFTD kostgruppen, 71% i the lav karbo-gruppe og 58% i optimalisert medikamentell behandlingsgruppe **en reduksjon på 50% eller mer i IBS-SSS**

95% fullførte 4 uker in the LFTD group, 95% i the lav-karbo gruppen, and 90% in the optimaliserte medikamentell behandlingsgruppa.

Viktig å huske på

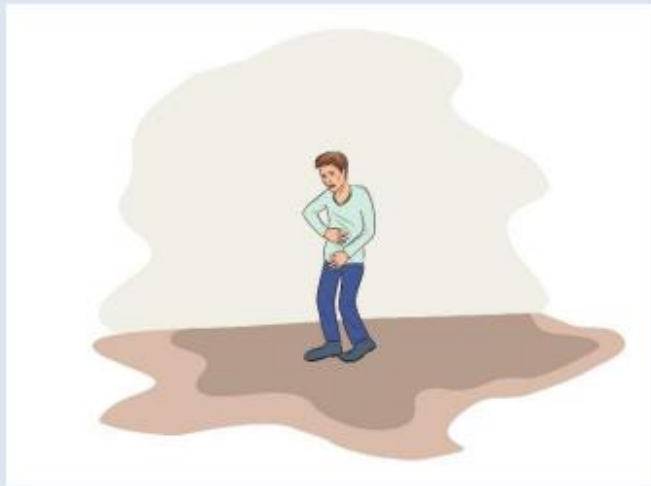
- «Low FODMAP» ikke «No FODMAP»
 - «bytte diett»
- Test en ting av gangen
- IBS går i bølger, og ikke alle plager kan tilskrives matinntak
- Toleranse kan forandre seg, fortsett å vurdere toleranse/teste videre i ulike porsjoner
- Ikke farlig å spise matvarer du reagerer på, men ubehagelig



*Redusere plager og sikre **bedre symptomkontroll** med minst mulige restriksjoner!*

Funksjonell dyspepsi (FD)

- Plagsom oppfylthet etter måltid
- Tidlig metthet
- Smerter eller «brenning» øverst i magen (epigastriet)



Gastroøsofageal refluks

- Halsbrann
- Sure oppstøt
- Gulping av mageinnhold



Bilde: Colourbox.com

Generelle råd ved plagsom diare



- Små og hyppige måltider anbefales
- Små porsjoner av drikker, f eks te, avkok av ris, havre eller bygg, saft, svak buljong, uttynnet gulrotpure per gang. Tilsett gjerne både sukker og salt i drikkene.
- Deretter prøver man flytende eller moset mat, fiberfattige matvarer som eggeretter, kokt mager fisk/fiskemat, mager opplaget kjøttmat og kokt kjøtt, ristet loff, tynt knekkebrød/kjeks, sukkerkavring.
- Kokt potet, gulrot, modne bananer, kokt ris/pasta og lyst brød er også matvarer med stivelse og lite fiber.
- Benytt gjerne havrebaserte retter som tynn havregrøt, havrevelling/-suppe og bakervarer med havre.
- Diarétilstander vil innvirke på tarmens bakterieflora. For å opprettholde en gunstig bakterieflora, kan melkesyrebakterier ha en funksjon. Melkesyrebakterier finnes naturlig eller tilsatt i enkelte syrnede melkeprodukter og evt i medikamentell form, velg gjerne laktosefrie produkter.

Generelle råd ved forstoppelse

Helsedirektoratets kostråd, med fokus på

- *regelmessig måltidsrytme
- *fiberrike matvarer
- *nok drikke (ca 2 liter per dag tilsammen)

Et høyt fiberinntak sammen med godt med væske gir økt volum på avføringen og gir bedre passasjetid gjennom tarmen.

Gode kilder til fiber er særlig mye kornprodukter, grønnsaker, belgvekster, frø og nøtter og frukt «5 om dagen»

NB: unngå høyt fiberinntak hvis forstoppelse er forårsaket av medikamenter

Svisker, plommer, kiwi, chiafrø i yoghurt osv kan være nyttige ved forstoppelse selv om de har høy fodmap

Slik kan man oppnå 25 gram fiber (anbefalt for voksne):	
6 skiver grovt brød	15 g
150 g gulrøtter (2 stk)	4 g
1 frukt	2 g
200 g poteter (3 små)	4 g

Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt

Får man i seg nok næringsstoffer fra maten man spiser?

For å finne hvor mye man får i seg kan man se på hva man har spist og drukket en dag, finne næringsinnhold i matvarene og regne sammen

En mulighet er å registrere det man spiser og drikker en dag inn i en app som f.eks Lifesum, my Fitnesspal, Dietist net el.l

Nettbutikker som oda.no, meny.no, coop.no viser innhold av næringsstoffer i matvarer per 100 g eller per porsjon.
(Ved å google matvaren generelt kan man også finne næringsinnhold med detaljert innhold

Table 1. Demographic Information, Disease-Specific Characteristics, and Questionnaire Data (n = 955)

Female	719 (75.3)
Age, y	38.3 ± 13.3
BMI, kg/m ²	23.8 ± 4.0
IBS duration, y	13.6 ± 12.1
Stools per day	2.1 ± 2.0
Stool form (BSF 1–7)	4.2 ± 1.2
IBS-QOL (0%–100 %)	
Emotional	51.6 ± 22.4
Mental health	71.6 ± 22.2
Sleep	73.1 ± 23.5
Energy	57.0 ± 27.0
Physical functioning	72.6 ± 24.0
Food	62.1 ± 20.5
Social role	62.6 ± 23.3
Physical role	57.8 ± 30.3
Sexual relations	66.8 ± 25.6
IBS severity (z score)	−0.1 ± 1.0
Psychological distress (HADS 0–42)	12.1 ± 7.0
GI-specific anxiety (VSI 0–75)	39.8 ± 16.6
Somatic symptom severity (z score)	0.0 ± 1.0

Values are n (%) or mean ± SD.

BMI, body mass index; BSF, Bristol Stool Form; GI, gastroenterological; HADS, Hospital Anxiety and Depression Scale; IBS, irritable bowel syndrome; IBS-QOL, IBS Quality of Life Instrument; VSI, Visceral Sensitivity Index.

Table 3. Nutrient Intake in IBS Patients With vs Without Reported Severe Food Avoidance and Restriction

Nutrients per Day	IBS Patients With Reported Severe Food Avoidance and Restriction (n = 20)	IBS Patients Without Reported Severe Food Avoidance and Restriction (n = 226)	Effect Size	P Value
Energy, kcal	1714.4 ± 116.9	2102.2 ± 520.0	0.746	.003
Protein, g	64.6 (49.0–78.5)	80.4 (66.9–100.9)	0.785	<.001
Fat, g	80.1 (54.6–100.2)	88.0 (69.1–106.3)	0.369	.116
Carbohydrate, g	168.1 ± 74.7	212.5 ± 66.6	0.659	.017
Dietary fiber, g	14.6 (10.5–19.3)	18.7 (15.2–23.0)	0.560	.005
FODMAP, g				
Fructose	11.0 (5.8–13.0)	11.4 (7.2–17.0)	0.200	.253
GOS	0.3 (0.1–0.6)	0.4 (0.2–0.8)	0.369	.099
Fructan	1.5 (1.0–2.3)	2.5 (1.8–3.4)	0.605	<.001
Polyols	0.6 (0.4–1.8)	0.5 (0.2–1.0)	0.208	.055
Lactose	8.7 (4.3–13.2)	9.0 (4.6–14.3)	0.139	.696
Excess fructose	0.5 (0.0–2.5)	0.4 (0.0–1.3)	0.616	.445
Calcium, mg	630.2 (533.2–881.2)	851 (665.6–1108.1)	0.490	.016
Zinc, mg	8.5 (6.4–11.9)	10.7 (8.8–13.4)	0.601	.009
Thiamin, mg	0.9 (0.7–1.3)	1.3 (1.1–1.7)	0.559	.002
Riboflavin, mg	1.3 (1.0–1.4)	1.5 (1.2–1.9)	0.633	.002
Niacin, mg	14.6 (11.1–20.6)	18.7 (14.7–23.8)	0.624	.007
Folate, µg	222.7 (145.8–281.8)	264.4 (206.5–341.7)	0.484	.023
Vitamin A, µg	1214.0 (754.3–2523.2)	1516.5 (875.2–2787.3)	0.204	.434
Vitamin C, mg	89.0 (51.4–121.6)	79.4 (51.7–126.3)	0.112	.990
Retinol, µg	709.5 (496.4–804.4)	688.0 (511.2–889.4)	0.141	.437
Vitamin D, µg	3.2 (2.4–5.4)	4.2 (3.1–6.6)	0.322	.090
Vitamin E, mg	11.0 (7.9–14.4)	11.4 (9.1–14.9)	0.197	.466
Vitamin B6, mg	1.6 (1.2–2.0)	2.1 ± 0.7	0.704	.003
Vitamin B12, µg	3.1 (2.3–4.0)	4.1 (2.9–5.9)	0.493	.021

Values are mean ± SD or median (interquartile range). Effect sizes shown as Cohen's d index measure.

FODMAP, fermentable-, oligo-, di-, and monosaccharides and polyols; GOS, galacto-oligosaccharide; IBS, irritable bowel syndrome.

What You Need to Know

Background

Food-related gastrointestinal symptoms are frequent in irritable bowel syndrome (IBS) and associated with IBS severity and a reduced quality of life (QOL). Foods containing carbohydrates and fat are reported as triggers of gastrointestinal symptoms.

Findings

Severe food avoidance and restriction was reported by 13 % of the IBS patients. This subgroup reported more severe symptoms overall, reduced QOL, and reduced intake of nutrients.

Implications for patient care

This specific subgroup of IBS patients with severe food avoidance and restriction needs extra attention from clinicians and dietitians in order to avoid nutritional deficiencies, reduce symptom burden, and improve QOL.

Generelle anbefalinger: Helsedirektoratets kostråd

Kostrådene

Kostrådene beskriver hva du bør spise for å holde deg sunn og frisk. Bruk kostrådene som veiledning til hvordan du kan sette sammen et kosthold som passer deg.



- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.
- Fukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.
- Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.
- Drikk vann!



Måltidsfordeling

Forslag til måltider ved stabilt næringsinntak

Måltid	Tider	Energifordeling (%)
Frokost	08.00 – 09.00	20 - 30 %
Lunsj	12.00 – 13.00	20 - 30 %
Middag	16.00 – 17.00	20 - 30 %
Kvelds	20.00 – 21.00	10 - 20 %
Mellommåltider		0 - 20 %

Forslag til måltider ved ønske om økt næringsinntak

Måltid	Tider	Energifordeling %
Frokost	08.00-09.00	15-25 %
Mellommåltid	10.00-11.00	10-15 %
Lunsj	12.00-13.00	15-20 %
Middag	16.00-17.00	20-25 %
Kvelds	19.00-20.00	
Mellommåltid	22.00/evt kl. 07.00	10-15 %

Chat GPT om kost ved IBS



Chat



Diet in ibs



When it comes to managing Irritable Bowel Syndrome (IBS), it's important to focus on a diet that helps to reduce symptoms and promote digestive health. Here are some dietary recommendations for individuals with IBS:

1. Low-FODMAP Diet: This diet involves avoiding foods high in Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols (FODMAPs). These include certain fruits, vegetables, grains, dairy products, and sweeteners. A low-FODMAP diet is often recommended under the guidance of a registered dietitian.

2. Fiber-rich Foods: Gradually increase your intake of soluble fiber-rich foods like, oats, flaxseeds, psyllium husk, and fruits like bananas, berries, and oranges. Soluble fiber can help improve bowel regularity and reduce symptoms of constipation.

3. Probiotics: Consider incorporating probiotic-rich foods like yogurt, kefir, sauerkraut, or taking a probiotic supplement. Pro canbiotics help restore the balance of gut bacteria and improve digestion.

Remember, everyone's triggers and tolerances may vary, so it's essential to work with a healthcare professional or registered dietitian who can provide personalized advice based on your specific needs and symptoms

4. Avoid Trigger Foods: Identify and avoid foods that trigger your symptoms. Common triggers include spicy foods, fatty foods, caffeine, alcohol, and carbonated beverages. Keeping a food diary can help you track your triggers.

5. Stay Hydrated: Drink plenty of water throughout day to maintain the proper hydration and promote healthy digestion.

6. Eat Regularly: Stick to regular meal times and avoid skipping meals. Eating smaller, more frequent meals can help prevent overeating and reduce the risk of triggering symptoms.

Prøv å ha et sunt kosthold selv om du har irritabel tarm

- *Velg matvarer du liker
- *Velg de matvarene som fungerer best.
- *Har du kalsiumkilder?
- *Har du gode proteinkilder?
- *Spiser du sunne fett-typer?
- *Kan du få i deg nok frukt og grønnsaker hvis du f.eks lager grønnsakssmootie eller koker grønnsaker?
- *Hvis du kan spise noen få frukter/bær, inkluder dem flere ganger
- *Velg mange forskjellige matvarer
- *Velg sunne matvarer
- *Legg til rette for å opprettholde GOD MATLYST
- *Lag til måltidene slik at du har lyst til å spise og at måltidet gir deg glede
- *Ta mindre porsjoner hvis du er overvektig og trenger å gå litt ned i vekt
- *Bruk flere måltider hvis du trenger mer næring for å gå opp i vekt
- *Bruk lite salt
- *Gjennom livet kan man i perioder ha økt behov for enkelte næringsstoffer

Foto: helsedirektoratet.no

LMS Bærum sykehus 2025

Kosthold ved Irritabel tarm/IBS

Klinisk ernæringsfysiolog

