

IBD KURS UNGDOM

ALKOHOL, NIKOTIN OG SEKSUALITET

Barnesykepleier Marte Wangsnes

Våren 2026



ALKOHOL: HVORDAN PÅVIRKES DU?

- **Større mengder alkohol og sukker:**
 - Kan gi diare, magesmerter og luftplager
- **Blandevann/Lettbrus/Kunstig søtningsstoff: Xylitol, Sorbitol og aspartam:**
 - Har en drivende effekt på tarmen og kan gi ekstra luftplager
- **Øl, Champagne og Cava inneholder kullsyre:**
 - Kullsyre er gassdannende og drikker du mye merker du det på gassproduksjonen i tarmen
- **Alkohol kan irritere spiserør, magesekk og videre nedover i systemet:**
 - Du kan få symptomer som oppkast, kvalme, diare og i verste fall en lett blødning
Alle disse symptomene forsvinner akkurat som bakrus, men tar lengre tid

Anbefales generelt å begrense inntak av alkohol

ALKOHOL OG MEDISINER

- **Biologiske legemidler som Zessly og Entyvio**
 - Moderate mengder alkohol vil ikke påvirke medisinenes effekt, men alkohol kan som sagt forverre symptomene på IBD
- **Metotrexat:**
 - Alkohol kombinert med Metotrexat kan påvirke din lever negativt og du bør unngå alkohol evt holde ditt alkoholbruk på et lavt nivå.
- Kan anbefales å tenke på hvilken dag det tas MTX ift alkohol, flest dager i mellom
- **Flagyl og annen antibiotika:**
 - Bør ikke kombineres med alkohol

NIKOTIN- SNUS

- Nikotinet i snus gjør at tarmene arbeider raskere og virke irriterende på tarmen fordi du svelger en del giftstoffer
- Kan gi diare og magesmerter
- **Bruk av snus er for alle forbundet med økt risiko for helseskader:**
 - Øker risiko for kreft
 - Høyt blodtrykk, påvirker hjerte- og kar
 - Øker risiko for Diabetes type 2, vektøkning og fedme
 - Snus gir skader på slimhinnene
 - Snus fører til misfarging på tenner
 - Tannen mister en del av sitt feste

RØYKING

- **Mb Crohns:**
 - Røyking kan forverre sykdommen, øke risiko for sykdomsaktivitet og risiko for operasjon

- **Ulcerøs kolitt:**
 - Vanligst hos ikke røyker
 - Forskning viser at sigarettens nikotin har en positiv effekt på sykdommen, men røyking er mer skadelig enn denne positive effekten
 - Nikotinplaster og nikotin tyggis har ikke samme effekt

RUSSEFEIRING OG FESTIVAL: HVA ER EKSTRA VIKTIG Å TENKE PÅ?

- Mer utsatt for infeksjoner
- Skadet tarm, medikamenter som senker immunsystemets aktivitet (Zessly, Entyvio)
- Såre slimhinner
- Minske de hvite blodlegemene (imurel, purinethol, metotrexat)
- Lite søvn
- Alkohol og nikotin
- Stress og psykiske belastninger
- Ikke del flasker , bokser , glass eller sigaretter med noen
- Få nok søvn
- Prøv å minimere alkoholinntaket
- Unngå aktiv og passiv røyking (fordi slimhinnene kan bli irriterte) såre slimhinner er mer mottagelige for infeksjon
- Spis mat
- Få i deg nok væske (ikke alkohol)
- Vaksinere deg mot meningokokker

MENINGOKOKK VAKSINE

- Meningokokk smitter fort via spytt: For eksempel tett samvær med andre ungdommer over flere dager i russetiden eller festivaler, fest, høyt alkoholforbruk, deling av flasker og sigaretter, og lite søvn og mat
- Anbefales til ungdommer, spesielt i russetiden, for å forebygge smittsom hjernehinnebetennelse
- Husk å sjekke med din behandler når det er anbefalt at du tar vaksinen ift blant annet medisinske intervaller

GRAVIDITET OG FERTILITET

- Fertilitet hos gutter
 - Salazopurin: Kan gi sædvæske med lavt spermtall og , minsker muligheten for å få barn. Når du slutter med medisin blir alt normalt igjen etter 2-3 måneder
- Graviditet:
 - Sjekk med legen om sykdommen din eller medisiner gjøre at du må ta spesielle hensyn hvis du/dere planlegger å bli gravid
 - Bli gravid når sykdommen er i ro.
 - Aktiv sykdom og graviditet kan gjøre at sykdommen fortsetter å være aktiv eller forverres
- Metotreksat:
 - Metotrexat kan skade fostret bruk sikker prevansjon
 - Under og minimum 6 mnd etter avsluttet behandling

PREVENSJON

- Generelt:
 - Kondomer beskytter mot seksuelt overførbare sykdom
- Hos jenter
 - Be om henvisning til gynekolog for prevensjon, ikke gå på ungdomsprevensjonsklinikken

HVOR FINNES MER INFORMASJON?

- Spør din behandler, krav om alenesamtale etter fylte 16 år

- Mage-tarm-forbundet
 - [Forside - Mage-tarmforbundet](#)

