

Bli vän med din mage

Med FODMAP kostbehandling
mot IBS



Hej!

Vad roligt att du är intresserad av kostbehandlingen FODMAP. Du är troligtvis här eftersom du antingen har fått diagnosen IBS eller lider av smärta, gaser, diarré, förstoppning eller uppsvullen mage och vill veta hur du ska göra för att slippa dessa symtom en gång för alla.

I den här boken kommer du att få lära dig mer om vad IBS är för något och vilka symtom som kan uppkomma. För enkelhetens skull refererar vi till begreppet IBS, oavsett symtom.

Du kommer att bli introducerad till kostbehandlingen FODMAP och hur behandlingen går till.

Tills sist ger vi dig en inblick i stresshantering och hur yoga kan hjälpa dig, eftersom IBS dessutom är stressrelaterad.

Du behöver alltså inte ha fått en diagnos för att genomgå behandlingen, den hjälper dig oavsett.

FODMAP

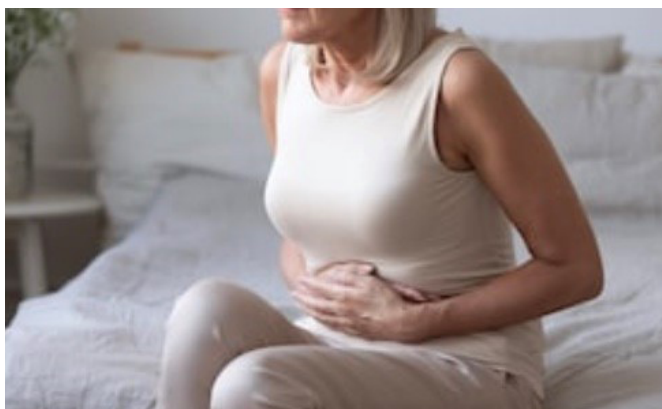
FODMAP är en uteslutningsdiet som bygger på att man tar bort fermenterade kolhydrater, alltså kolhydrater som jäser i tarmen, under 2-6 veckor.

Därefter återinförs livsmedel efter livsmedel för att tydligt identifiera vad du tål och vad du bör undvika.

Metoden är framtagen genom forskning och kommer ursprungligen från Australien där den använts sedan 2005. Hela 75 % av alla med orolig mage blir hjälpta genom den här behandlingen.

Under veckorna med uteslutningsdiet neutraliseras tarmsystemet. De allra flesta blir då fria från många av sina symtom.

FODMAP-metoden tillsammans med stressrelaterade livsstilsförändringar kan göra att du för resten av livet slipper besvär.



Vad är IBS?

IBS står för Irritable Bowel Syndrome och kallas på läkarspråk för colon irritabile – känslig tarm.

IBS delas in i 3 undergrupper:

IBS-D – diarrédominerad som innebär att man har fler än tre toalettbesök per dag med lös avföring

IBS-C – förstoppningsdominerad som innebär att man har färre än tre toalettbesök per vecka med hård avföring

IBS-M – som innebär att man har omväxlande avföring

Det finns personer som lider av IBS som inte har några problem med avföringen utan enbart känner av andra symtom som exempelvis:

- Uppblåsthet, det vi brukar kalla för ballongmage
- Smärta eller obehag
- Gaser
- Halsbränna
- Illamående
- Tidig mättnad
- Sömnpblem, trötthet och energilöshet

I dag finns det inte något läkemedel som botar IBS.

Kostbehandlingen FODMAP

Begreppet FODMAP står för Fermenterbara Oligosackarider, Disackarider, Monosackarider och Polyols (sockeralkoholer).

Dessa kolhydrater absorberas inte fullständigt i tarmen och jäser när de bryts ner, vilket skapar gaser och uppblåsthet hos personer med IBS.

FODMAP omfattar fyra olika kategorier:

- Fruktos (fruktsocker)
- Laktos (mjölksocker)
- Oligosackarider
- Sockeralkoholer

Inom varje kategori finns det livsmedel som innehåller olika mycket FODMAP. De kategoriserar som högre respektive låg FODMAP. Under uteslutningsveckorna äter man enbart mat med låg FODMAP. I steg två när vi återinför livsmedel sker det steg för steg med mat som innehåller mer FODMAP.

Fruktos

Fruktos är en monosackarid som finns i vissa frukter och grönsaker. Fruktos absorberas i tunntarmen med hjälp av sockerarten glukos. Om ett livsmedel innehåller mer fruktos än glukos kan all fruktos inte tas upp vilket ger ett överskott av fruktos i tarmen. Fruktosen fortsätter då ner i tarmsystemet vilket ger problem hos personer med IBS. När fruktosen jäser skapar den obalans i vätskebalansen i tarmen. Det leder till gaser och diarré.

Laktos

Laktos är sockerarten i mejeri från ko, get och får och undviks under uteslutningstiden.

Laktosfria mejeriprodukter går bra att äta, även alla hårdostar då de är naturligt laktosfria. Mozzarella, halloumi, fetaost och dessertost fungerar om mängden laktos är tillräckligt låg.



Oligosackarider

Oligosackarider är en probiotisk vattenlöslig kostfiber som bland annat finns i sädeslag, baljväxter och lök. Kostfiber gynnar vanligtvis tarmfloran men hos personer med IBS kan de ge kraftiga symtom eftersom de är svåra att bryta ner. Kaffe och svart te innehåller också oligosackarider och ska därför begränsas till en kopp per dag. Samma sak gäller för koffeinfritt kaffe. Däremot går vitt, grönt och rött te bra.

Sockeralkoholer

Sockeralkoholer finns naturligt i vissa frukter och grönsaker. De är även vanliga i olika lightprodukter, tuggummi, i en del godissorter, läsk, färdigmat och såser.



Återinförandet

Efter veckorna med uteslutningsdiet börjar steg två, när vi återinför livsmedel. Det är nu du upptäcker vad magen reagerar på och vad du tål.

Återinförandet tar tid, mellan 6-12 månader. Efter att behandlingen är klar kommer du ha identifierat de livsmedel som du vet ger dig symtom, vanligtvis mellan 10-15 stycken. Undviker du då dessa kommer du ha en mage som inte begränsar dig i din vardag. Du slipper smärta, gaser och andra symtom.

Stress och återhämtning

Stresshantering är en lika viktig del i behandlingen för IBS som kosten är. Idag är stress ett vanligt inslag i vår vardag vilket skapar obalans i kroppen. Det gör att vårt immunförsvar försämras och kroppen nedprioriterar vissa funktioner vilket ger oss problem med bland annat ämnesomsättning, matsmältning samt spänningar och smärta i kroppen. Kroppens egen förmåga att skapa återhämtning sätts ur spel.

Ett mer eller mindre konstant stresspåslag kan också leda till nedstämdhet, oro, ångest, utmattning, hormonella problem och sömnsvårigheter.



Vår hjärnas funktion

Ingen människa är den andra lik men det finns vissa saker vi har gemensamt, vi har väldigt gamla hjärnor. De har inte utvecklats på åtminstone 20.000 år, vissa forskare hävdar till och med 40.000 år.

I människans utveckling har stresspåslag varit en förutsättning för vår överlevnad. När exempelvis grottmänniskan mötte en björn aktiverades det sympatiska nervsystemet. För att kunna kämpa hårt alternativt springa fort utsöndrades stresshormonerna kortisol och adrenalin vilket ledde till ökad puls och förhöjt blodtryck. Eftersom all energi gick åt till den processen sattes andra processer på vänt, som t. ex. matsmältning, fortplantning och immunförsvar.

Vår hjärna är inte skapt för att leva i den här världen med ständiga intryck och ett konstant informationsflöde. Det positiva är att vår hjärna är plastisk, alltså formbar. Vi kan träna den in i ett nytt beteende och det gör vi när vi stannar upp och till exempel reflekterar och mediterar.



Det autonoma nervsystemet

Vårt autonoma nervsystem kontrollerar alla system som sker automatiskt i kroppen, så som andning och hjärtslag. Nervsystemet delas upp i det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet.

Det sympatiska nervsystemet är kroppens "gas". Det ger stresspåslag, fyller dig med energi inför en viktig uppgift, sätter dig på helspänn vid upplevd fara osv.

Det parasympatiska nervsystemet är kroppens "broms", vårt lugn och ro-system. Det aktiveras när den upplevda faran är över och vi kan lugna ner oss igen. Kroppen går då tillbaka till sina vanliga funktioner som produktion, tillväxt och reparationer. För de flesta sker detta inte tillräckligt ofta, vi behöver medvetet hjälpa kroppen att bromsa.

Återhämtning

Har vi haft stress och press under lång tid så kommer kroppen signalera att det är dags att stanna upp. Aktiv återhämtning är absolut nödvändig i dagens samhälle. Om du ger dig själv återhämtning så hinner kroppen ta hand om de skador som stressen har orsakat din kropp. Kroppen är helt fantastisk på att ta hand om stressen om du återhämtar dig emellanåt.

Återhämtning kan vara vila, både för att kropp och hjärna ska kunna hämta kraft, men också för att hämta hem sig själv från stress, oro och starka känslor. Det handlar om att identifiera vilka behov du har och sedan ge de här behoven utrymme.



MediYoga för magen

MediYoga- medicinsk yoga är en terapeutisk yogaform utformad för den svenska hälso- och sjukvården. Det är en mjuk och inkännande yogaform som fokuserar på att aktivera det parasympatiska nervsystemet. Långa, djupa andetag löper som en röd tråd genom hela yogapraktiken. Andningen varvas med mjuka, lugna övningar som hjälper din mage. Genom yogan kommer du få träna på att lyssna in emot dig själv och till din kropp, lära dig att förstå din kropps signaler och urskilja dina behov. Du kommer att få med dig många viktiga verktyg ut i livet och förhoppningsvis helt och fullt bli vän och känna kontakt med din mage.

Våra viktiga andetag

Andningen är en av de få funktioner i kroppen som är både viljestyrd och automatisk. Andningssystemet är ett komplext nätverk av samverkande faktorer. Kroppen består av cirka 75 biljoner celler, som allihop andas och använder syre som bränsle. Andningen är också intimt förknippat med sinnet. En enda tanke kan förändra ditt andningsmönster. Tanken kan göra din andning snabb- som vid stress, då andetaget flyttas högre upp i bröstet, blir snabbare och mer ytlig alternativt lugn, djup och jämn.

Medveten andning är oerhört effektiv för att motverka stress och spänningar. Genom att andas långa, djupa, lugna och medvetna andetag skickar vi signaler till hjärnan att allt är lugnt. Då aktiveras det parasympatiska nervsystemet och matsmältningen ökar.

Diafragman

En viktig muskel för både andning och tarmar är diafragman. Den är placerad ovanpå tarmarna under lungorna. När vi tar ett djupt andetag trycks diafragman neråt vilket hjälper till att skapa en rörelse i tarmen.

Andas vi högre upp i bröstet sker inte den här hälsosamma rörelsen och diafragman blir stel och mindre rörlig. Normalt ska diafragman dras uppåt och lämna plats åt tarmarna om magen blir svullen. Det har visat sig i studier att detta inte sker hos personer med IBS.

Djupandning hjälper dels till med stressen dels med matsmältningen och är därför ett väldigt viktigt inslag i behandlingen mot IBS.



Observera att kostbehandlingen FODMAP alltid bör genomföras i samarbete med en dietist.

Varmt tack!

Vi hoppas att den här introduktionen i kostbehandlingen FODMAP har varit till nytta för dig!

Är du redo för nästa steg och för att en gång för alla bli vän med din mage? Vill du tillhöra en grupp med deltagare som alla har gemensamma utmaningar och mål? Då har vi kursen för dig!

Onlinekursen **Bli vän med din mage** är 12 veckor lång och innehåller fördjupad kunskap om FODMAP, stresshantering och yoga. Vi ger dig stöd, energi och motivation genom din förändringsresa mot att skapa en djupverkande förbättring i ditt liv.

[Mer information om kursen](#)

Det kommer krävas tid, tålamod och noggrannhet. Men det kommer vara värt din ansträngning!

Du är den viktigaste personen i ditt eget liv- ta ansvar för din egen hälsa. Ingenting funkar om inte du gör det!

Cecilia Ringedal och Helen Johansson
©COPYRIGHT 2021 www.blivanmeddinmage.se



Tack för din tid!

Cecilia och Helen

Cecilia Ringedal driver företaget Friskvårdsyoga och är utbildad instruktör i bland annat MediYoga och Yoga Nidra. Cecilia förmedlar yoga med stor närvaro och omtanke och har kurser både live och online. Hon varvar kurser för privatpersoner, företag, föreningar och skolor.

Helen Johansson är legitimerad dietist och utbildad inom IBS och kostbehandlingen FODMAP. Helen har behandlingar både i grupp och individuellt. Hon arbetar främst online och håller även kurser i "mat som medicin" och för kvinnor i klimakteriet.