



I AM FOR U

IBS



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



IBS

IBS – Irriterad tarm – vad, i ett västerländskt perspektiv, är detta för obalans?

IBS är en av världens vanligaste sjukdomar, en av de vanligaste diagnoserna som ställs idag. Den drabbar 10-15 % av befolkningen, debuterar vanligtvis mellan 10 och 40 års ålder och är vanligast bland flickor och kvinnor. Det är tarmens egen motorik och dess känslor som inte fungerar som det ska. Musklerna arbetar antingen för snabbt eller för långsamt.

Besvären, som ofta är mycket smärtsamma, kommer och går men brukar vara något man behöver lära sig att leva med. Trots att IBS är så vanligt idag saknas kunskap om *varför* man får sjukdomen. Man vet att funktionen i mag-tarmkanalen är rubbad, men de underliggande orsakerna är inte helt klarlagda. Läkarvetenskapen tror, lite diffust, att det är en kombination av flera faktorer med både fysiologiska och psykologiska/psykosociala förklaringar – oro, stress, ångest, olika vardagsbekymmer m.m. som utlöser den här typen av magbesvär, men inte att dessa är den underliggande orsaken.

Symtomen, som är långvariga, kan variera från ena dagen till den andra och de kommer och går i perioder – inte minst i samband med just stress och känslomässig obalans. Man kan uppleva smärta på olika ställen i magen.

Tarmen har svårt att reglera konsistensen, vilket medför att både diarré och förstoppning är vanligt, med både hård och lös avföring. IBS som utvecklas i tjocktarmen kan i vissa fall även sprida sig till tunntarmen. De flesta som drabbas har huvudsakligen problem med diarré, en mindre andel lider av förstoppning.

Vissa sorters mat kan förvärra symptomen, exempelvis svårsmälta kolhydrater och fet eller starkt kryddad mat. Diarrén kan komma plötsligt vilket skapar ett konstant behov av att ha nära till toaletten.

Gasbildning kan leda till magsmärtor högt upp i buken, smärtor som ofta kommer efter måltid och sedan avtar efter toalettbesök. Andra återkommande symptom är slem i avföringen, en känsla av att inte kunna tömma tarmen helt, illamående, kräkningar och magkatarr.



Förebyggande, behandling, prognos, kostnader mm

Det förebyggande är alltid en bättre strategi än att behöva hantera en uppkommen sjukdom. Så tillsammans med läkarna och forskarna vill samhället att vi ska ta bättre hand om oss själva – att vi ska börja med det i tid – med det förebyggande – och på ett sådant sätt så att risken för att IBS ska utvecklas och förvärras kan motverkas och reduceras i så stor utsträckning som är möjligt.

Man vet, som nämnts ovan, inte så mycket om de underliggande orsakerna till IBS – men man har en desto klarare uppfattning om vad som triggas symtomen och hur man på olika vis kan motverka dem. Råden vid IBS är många. Man anser bl.a. att många med dessa problem mår bättre av att äta mindre portioner, fördelat över flera måltider varje dag. Att tugga maten ordentligt och äta i lugn och ro. Att

föra matdagbok så man bättre förstår vad den egna magen är extra känslig för. Att undvika fet och kryddad mat, för mycket fibrer, kolhydrater, olika gasbildande livsmedel, läsk och sötningsmedel, laktos och gluten är andra konkreta kostråd från dietisterna.

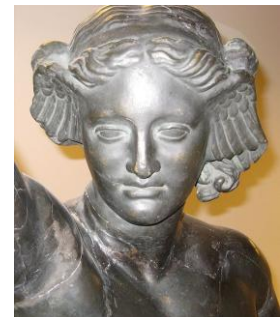
Parallellt med att du drar ner på olika livsmedel som orsakar problem för just din tarm, ges även olika läkemedel för att påverka magsmärtor, diarré och förstoppning. Sunda levnadsvanor i övrigt sägs också kunna lindra symptomen. Att motionera – röra på sig regelbundet – undvika kaffe, tobak och alkohol, sova ordentligt, sträva efter regelbundna toalettvanor och i övrigt försöka skapa en så bra balans som möjligt i vardagen, genom att exempelvis undvika stress – inte alltid det lättaste i dagens värld.

Diagnos: Man uppmanas söka vård vid misstanke om IBS. Det gäller även om man haft gaser och förändrad avföring i mer än två veckor, särskilt om man är över 50 år och inte haft dessa problem tidigare. Vid viktminskning som inte kan förklaras av färre kalorier och vid kraftig magsmärtor, blodiga kräkningar, svart eller blodig avföring uppmanas man också söka vård.

Det finns inga specifika tester för att fastställa IBS. Istället får man genomgå en medicinsk utredning som kan utesluta andra bakomliggande orsaker till magbesvären. Man ska ha haft problem i minst sex månader och återkommande smärta/obehag minst tre dagar per månad under minst 3 månader. Det tas blod- och avföringsprov och det görs en undersökning av tarmen – genom en s.k. rektoskopi eller koloskopi – för att utesluta inflammatoriska tarmsjukdomar, glutenintolerans och tjocktarmscancer. IBS i sig kan inte utvecklas till cancer eller någon annan allvarlig sjukdom.

Behandlingen: Det finns inga läkemedel som botar IBS, bara olika typer av mediciner som lindrar symptomen. IBS-drabbade har vanligtvis inte någon nedsatt arbetsförmåga och därför rekommenderas normalt sett inte någon sjukskrivning för denna grupp.

Via vården erbjuds hjälp av dietist för att gå igenom och göra en kostomläggning. Det finns även olika psykologiska behandlingar, exempelvis Mindfulness, KBT och hypnos (namngivet av en grekisk [gud](#)) som erbjuds för att göra det lite lättare att leva med IBS.



Prognosen – är god – för dem som accepterar diagnosen! Att den i de flesta fall är kronisk och att man behöver lära sig leva med sin IBS, som är en ofarlig om än återkommande sjukdom. Depression, stress och oro kan bidra till att förvärra besvären. Det finns ingen medicin som botar, de bara lindrar symtomen. Det finns inga kända komplikationer med IBS. Man lär sig att leva med den och man gör de förändringar i sitt sätt att leva som sjukdomen kräver.

Kostnader. IBS beräknas kosta samhället många miljarder varje år. Hur *många* miljarder är oerhört svårt att få fram siffror på. De rena vårdkostnaderna, produktionsbortfall borträknat, beräknades i en artikel i Läkartidningen 2017 till en miljard kr per år. [Internationellt](#) finns en del forskning. I en studie från 2006 i Kanada följde man 1555 IBS-patienter under ett år och man undersökte sjukfrånvaro, livskvalitet och produktivitet på jobbet.

Förutom sänkt livskvalitet rapporterades en sjukfrånvaro på 5,6 %, sänkt produktivitet på arbetet med 31,4% och en total produktivetsförlust på 34,6 % – motsvarande 13,8 arbetstimmar i förlust för varje 40 timmars arbetsvecka – en tredjedel av varje arbetsvecka – vilket blir mycket pengar!

Energimässigt: holistiskt, yogiskt, ayurvediskt mm – vad handlar detta om?

Ett *holistiskt synsätt* innebär att man ser till helheten, att man vid sjukdom strävar efter att förstå delarna i relation till helheten och att sätta människan och hennes förmåga in i ett sammanhang. Både det fysiska och det psykiska räknas in – och helheten är alltid mer än summan av delarna.

Ett problem för sjukvården är att olika vårdgivare, som alla är specialister på olika delar av helheten, behandlar olika delar av samma patient. En tittar på hjärtat, en annan på sömnproblemen, en tredje på hudutslagen osv. Det är sällsynt att någon av dessa specialister får en helhetsbild av vad patienten har och hur patienten egentligen mår.

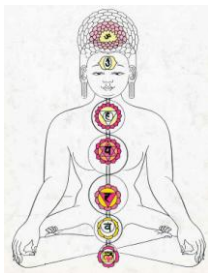
Ett intressant undantag är läkaren, kirurgen, Professor emeritus, [Stig Bengmark](#) som efter sin pension valde att fokusera på tarmflora, antiinflammatorisk kost och hälsa. Han har skrivit mycket om detta. I en av sina [artiklar](#) pratar han om IBS – världen vanligaste sjukdom – och dess kopplingar till den utarmning av tarmfloran som vi människor genomgått – och hur svårt det är att förankra vikten av kost och näring i en medicinsk värld som numera är helt inriktad på att botemedel skall bestå av kemiskt preparat – inte plantor – och definitivt inte några bakterier!

IBS och Stress hänger ihop. Som ovan nämnt kan IBS förvärras av ångest, oro och stress. Stressens underliggande orsaker går ofta långt ner in i barndomens allra tidigaste präglingar med anknytningsproblematik och intrauterin stress, där nedan angivna exempel kan ses som en provkarta på känslor och upplevelser, som i ett energimässigt perspektiv kan bidra till att den stress som man upplever också förvärrar ens tarmbesvär.

Känslomässigt [ser forskarna idag](#) hur moderna behandlingsmetoder, med medicinering, operationer, transplantationer, strålning m.m. leder till ökad livslängd för många olika patientgrupper – vilket är positivt – samtidigt till ett många gånger högt känslomässigt pris för dem som i resten av sina liv behöver gå på tunga mediciner med sina [biverkningar](#), immundämpande preparat, flera olika återkommande behandlingar osv.

Det finns idag också en sakta växande insikt i [den vetenskapliga världen](#) om hur det emotionella, med kronisk stress, trauman, svår barndom, depression etc. i sig kan leda till ohälsa. Nobelpristagaren [Elisabeth Blackburn](#) exempelvis visade i sin forskning hur kronisk stress skapar mätbara förändringar ända ner på DNA-nivå, i våra *telomerer*, vilket kan förkorta livet med upp till tio år. Hon visade också att enkel yoga och meditation på ett tydligt och mätbart sätt kan förlänga livet.

Energitänk & IBS. Holistiskt kopplas IBS samman med fasthållande av det förgångna, tillsammans med en djup rädsla för att frigöra sig, utan någon klar riktning framåt. Allvarsamt kontrollerande fokuserar man för mycket på det negativa och upplever det svårt att kunna lita på andra. Man vill helst gömma sig för världen – och fastnar lätt där inne, bland inaktuella föreställningar och idéer.



Yogiskt sett är IBS alltid kopplad till tidiga präglingar, obalanser i dina nedersta tre chakran – primärt rotchakrat (tjocktarm, kontroll), sexualchakrat (rädslor och fokus på det negativa) och magchakrat (tunntarm, smärta, kraftlöshet). Dessa tre leder upp in i hjärtchakrat (brist på självkärlek).

Alla involverade chakran behöver identifieras, adresseras och balanseras för att på djupet komma åt problemen och kunna skapa varaktig balans i allt det som relaterar till dessa besvär.

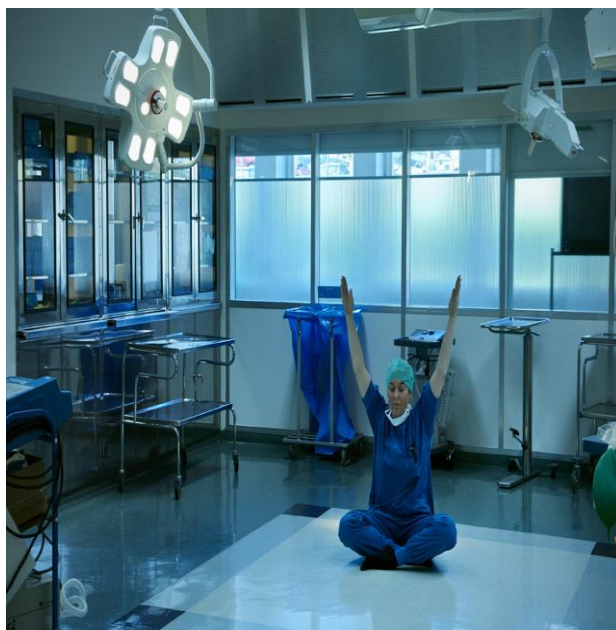
Ayurvediskt är IBS en klassisk [Vata obalans](#) kopplat till en svag matsmältningsseld – *agni* – vilket kan leda till närvaro av gifter – *ama*. Ayurveda, vars syfte är att finna den underliggande orsaken till sjukdom, rekommenderar när det gäller IBS olika örter, dieter, massage och vata balanserande yoga tillsammans med ett antal olika vardagsrutiner för att ge lindring – allt för att skapa en balanserad helhet.

Forskning på yoga, meditation och Ayurveda

I Sverige finns ännu ingen forskning på yoga vid IBS. Läs mer om andra svenska yogastudier som gjorts – [HÄR](#).

En sökning på yoga, meditation och mindfulness vid IBS i den stora amerikanska databasen [MEDLINE](#) ger sammanlagt ett hundratal träffar när man skriver in sökorden *yoga*, *meditation* eller *mindfulness* i relation till *IBS*.

Ayurveda kopplat till samma sökord ovan ger ytterligare ett tiotal träffar i Medline – Sammanlagt över 100 träffar totalt avseende publicerad forskning kopplad till IBS.





YOGA SOM SJÄLVHJÄLP

VID IBS

Yoga och meditation är tillsammans med hälsans vardagliga basklossar: vätska, kost, rörelse, sömn och tovanor ett fantastiskt sätt att arbeta med sin hälsa – läs gärna den PDF:en också!

Träningsmässigt – välj ut och börja med något/några av momenten nedan. Väljer du bara ett så är rekommendationen alltid att börja med andning. Listan med övningar, meditationer sekvenser och pass länkade nedan är samma som i onlinetjänsten. Där finns ytterligare hundratals övningar, pass och meditationer du som abonnent har tillgång till och kan pröva att göra på egen hand.

Grundrådet är att mjukstarta, börja med en liten stund, som blir av, varje dag hellre än en för hög ambitionsnivå – som inte orkas med.

Alla moment föreslagna här nedan bidrar utifrån ett yogiskt perspektiv till ökad balans och flöde i hela ditt energisystem. KORTA RYGGPASSET är också alltid att rekommendera!

En andningsteknik

[Långa djupa andetag med mmm](#)

[Följ andetaget 11 min](#)

En övning

[Suficirklar](#)

[Ryggflex - händerna på axlarna](#)

[Sat Kriya](#)

En meditation

[Chakra Thorus](#)

Korta sekvenser: 2-3 övningar

[Chakrabalans - H4](#)

[Ayurvedisk Balans - I3](#)

[Andning - A1](#) eller någon annan av A-övningarna

[Nedre Triangeln - E1](#) eller någon annan E-övning

[Vagusbalans - G1](#) eller någon annan G-övning

Ett pass

[Balans 12 - Meditativ Balans 75 min](#)

[Chakra 5 - Instiktiva Jaget 75 min](#)

[Kursen BASIC - valfritt pass, 75 min](#)

En kurs

[Yoga som medicin - 12 st 75 min pass](#)

[Chakrasystemet - 7 st 45 min pass](#)

[De 3 Doshorna - Ayurveda - 4 st 45 min pass](#)

LYCKA TILL MED DIN SJÄLVTRÄNING!

