

TEMA-ARTIKEL

Julen kan være svær at fordøje

af Jakob Hendel, overlæge, ph.d.

Hvert år må flere danskere indlægges, fordi de har forædt sig. Langt de fleste går dog igennem julen med kun lettere fordøjelsesbesvær. Fordøjelsesbesvær er en bred samlebetegnelse for symptomer som fx

- oppustethed,
- sure opstød,
- forstoppelse og
- trykken i maven.

Du kan også få disse symptomer ved en egentlig sygdom i fordøjelsessystemet. Hvis du er bekymret for dine gener, bør du overveje at søge læge.

Hvorfor får jeg problemer med fordøjelsen?

Tarmsystemet er normalt en velsmurt "maskine", som er beregnet til at omsætte føden, trække næring ud af den og udskille affaldsstoffer. Fordøjelsesbesvær skyldes oftest en forstyrrelse i den normale funktion af tarmsystemet, hvor den altovervejende årsag er uhensigtsmæssige leve- eller spisevaner. De hyppigste årsager er:

- Store måltider med stort indhold af fedt og/eller proteiner, som fører til langsom tarmfunktion og fornemmelsen af "tyngde" i maven.
- For hurtig spisning, hvor du sluger masser af luft.
- Lav fysisk aktivitet, da bevægeligheden af tarmen nedsættes.
- Alkohol, da det irriterer mavesækken og tarmen.

Tarmen har en døgnrytme, og den er ikke vild med at skulle afvige fra denne. En timelang, stillesiddende middag med rigelige mængder alkohol er derfor en oplagt kilde til fordøjelsesbesvær – særligt hvis nydelserne fortsætter til langt ud på natten.

Gode råd hvis du vil undgå fordøjelsesbesvær:

- Spis små måltider med varieret indhold.
- Spis langsomt og tyg maden grundigt.
- Spis – men overspis ikke.
- Tag en pause mellem retterne og gå lidt omkring.
- Drik vand for tørst og alkohol for smag.
- Stop med at spise, mens legen er god.



Foto: Colourbox

Artiklen er udgivet af Dansk Lægemiddel Information.

Kontakt:
info@medicinhaandbogen.dk

Hvordan undgår jeg fordøjelsesbesvær?

Hvis du vil mindske problemer med eller helt undgå fordøjelsesbesvær, kan du prøve at overholde følgende råd:

- Spis små måltider med varieret indhold. Husk, at det er smagen og ikke mængden, der giver nydelsen.
- Spis langsomt og tyg maden grundigt.
- Spis, til du ikke er sulten mere – ikke nødvendigvis til du er stopmæt.
- Tag en pause mellem retterne og gå lidt omkring.
- Drik vand for tørst og alkohol for smag.
- Stop, mens legen er god.

Når alt dette er sagt, skal du også huske på, at fordøjelsesbesvær ikke er farligt, selvom tarmsystemet ikke er begejstret for belastningen. Derfor er det i sidste instans dit eget valg, om du vil gennemgå fordøjelsesbesværets lidelser som afbigt for et godt selskab.



Hvis skaden sker

Der findes medicin mod mange af de symptomer, som fordøjelsesbesvær giver. Medicin er langt fra en god løsning, men i nogle situationer kan det være nødvendigt at afhjælpe generne. På medicinhaandbogen.dk kan du læse mere om medicin til

- forstoppelse,
- sur mave (mavekatar) og
- fedme.

På www.medicinhaandbogen.dk kan du læse mere om sygdom og medicin.