



[Diarré, förstoppning och blod i avföringen](#)

När du har förstoppning har du svårt att bajsar och det kan också göra ont. Ofta räcker det att dricka mer vätska och att äta mer fiberrik mat. Det finns även receptfria läkemedel som du kan använda.

De allra flesta är förstoppade då och då oavsett ålder, men barn och personer som är äldre än cirka 65 år har lättare att få förstoppning.

Förstoppning är för det mesta inte skadligt, men kan ibland vara ett tecken på en sjukdom.

Hur ofta man behöver bajsar skiljer sig åt mellan personer. En del bajsar några gånger i veckan, andra bajsar några gånger varje dag.

Om du är förstoppad har du svårt att bajsar, trots att du vill.

Du kan också ha ett eller flera av följande symtom:

- Bajset är hårt och trögt att få ut.
- Du kan få [ont i ändtarmens öppning](#) när du bajsar.
- Det kan kännas som att tarmen inte har tömts efter att du har varit på toaletten.
- Magen känns utspänd.
- Du har ont i magen.

Du kan må illa och inte vilja äta om du har haft förstoppning en längre tid. Du kan också få [sprickor i ändtarmens öppning](#) som gör att det blöder lite.

Barn får ofta förstoppning. Ett vanligt symtom är att barnet har ont i magen, men det kan ibland vara svårt att förstå att det beror på förstoppning. Läs mer om [förstoppning hos barn](#).

De allra flesta som får tillfällig förstoppning behöver inte söka vård. Besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta [en vårdcentral](#) om du har förstoppning och samtidigt har ett eller flera av symtomen nedan:

- Förstoppningen går inte över trots att du har provat att behandla den själv.
- Du har ont i magen på natten.
- Du minskar i vikt.
- Du har blod i bajset.

Kontakta [en vårdcentral](#) om dina avföringsvanor har förändrats utan att du förstår varför. Det gäller framför allt om du är 40 år eller äldre.

Avföringsvanorna kan till exempel ändras så här:

- Du blir ofta hård i magen, från att tidigare inte ha haft problem med förstoppning.
- Bajsets konsistens och utseende ändras och du är hård och lös i magen i perioder.

Vänta tills det är vardag, om det är helg. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom och råd om vad du kan göra själv.

Förstoppning kan ha flera orsaker. Många gånger beror förstoppningen på vad du äter och på dina vanor.

Ofta beror en tillfällig förstoppning på att du har druckit för lite vätska, eller ätit mat med för lite fibrer. Exempel på mat med lite fibrer är vitt ris och matprodukter med mycket vitt mjöl, som pasta och ljust bröd.

Men även om du äter mycket fibrer kan du få förstoppning, om du inte dricker tillräckligt med vätska.

Du kan få förstoppning om du ändrar eller får nya matvanor. Både ny typ av mat och att äta på nya tider kan göra att du får förstoppning.

Du kan bli hård i magen och få förstoppning om du rör dig för lite i vardagen, till exempel att du sitter mycket.

Förstoppning är vanligt i samband med resor och andra omställningar. Du kanske är nervös inför resan, får nya matvanor, glömmer bort att dricka vätska eller rör dig mindre än du brukar. Det kan också bero på att du inte kan gå på toaletten som vanligt under resan.

Man kan få förstoppning av att känna sig [stressad](#) eller [orolig](#). Vad som stressar kan vara olika.

Det är vanligt att få förstoppning under graviditeten och den första tiden efter förlossningen.

En del läkemedel kan ge förstoppning. Här är en lista på några sådana läkemedel:

- morfin
- opioider, till exempel läkemedel som innehåller det verksamma ämnet tramadol
- järn
- vissa läkemedel mot psykiska sjukdomar.

Ibland kan ett hinder i ändtarmen göra att det blir svårt att bajsas, till exempel om tarminnehållet har blivit till en hård klump i ändtarmen. Du kan då få [sprickor i ändtarmsöppningen](#) som kan göra ont. Att ha ont kan göra att du kanske drar dig för att bajsas, även om du känner att du behöver. Att inte bajsas när du behöver kan leda till att du blir mer förstoppad.

Om du börjar få problem med avföringen som du inte känner igen kan det vara ett tecken på sjukdom.

En sjukdom som kan ge förstoppning är [IBS](#). Ofta har man då under flera år haft perioder med förstoppning och diarré. IBS är en förkortning av engelskans irritable bowel syndrome, och betyder ungefär lättretbar eller överkänslig tarm.

Du kan göra en del själv för att förstoppningen ska gå över. Det kan ibland ta tid innan förstoppningen blir bättre.

Försök att dricka tillräckligt med vätska. Du kan till exempel dricka ett extra glas vatten till varje måltid.

Ibland kan du behöva dricka även om du inte är törstig. Det gäller framför allt om du är äldre. Personer som är äldre än cirka 70 år känner ibland inte att de är törstiga.

Du behöver äta mat med fibrer och fullkorn i måttliga mängder. Det är bra bland annat för att tarmarna ska kunna arbeta. Råden för mat och dryck gäller för alla även när man inte har förstoppning. Men råden är extra viktiga vid förstoppning:

- Fibrer finns exempelvis i bröd, flingor, gryn och pasta som innehåller fullkorn.
- Även rotfrukter, grönsaker, frukt och bär är rika på fibrer. Du behöver äta grönsaker och frukt varje dag.
- Frukt som kan hjälpa vid förstoppning är katrinplommon, aprikos, russin, fikon, päron och kiwi.
- Använd gärna fullkornsprodukter i matlagningen. Du kan till exempel använda fullkornsmjöl i bröd om du bakar själv, eller blanda i olika grova gryner och frön i müsli.

Att börja äta mer fibrer kan göra att du får mer [gaser i magen](#). Du kan då i stället öka mängden fibrer lite i taget. Gasbesvären brukar gå över så småningom.

Du kan läsa mer om [fibrer på Livsmedelsverkets webbplats](#).

Välj hela linfrön och inte krossade linfrön. Det går bra att äta en till två matskedar hela linfrön per dag.

Linfrön kan bilda ämnen som kan skada kroppen. Det är därför du bör äta hela linfrön och inte mer än två matskedar per dag.

[Läs mer om linfrön på Livsmedelsverkets webbplats](#).

Tänk på att du behöver dricka mer när du äter fiberrik mat. Du kan annars få ont i magen, gaser och mer förstoppning om du äter mer fibrer men inte dricker mer vätska.

Undvik eller ät och drick mindre av sådant som kan bidra till förstoppning:

- matprodukter med mycket vitt mjöl, som pasta och ljust bröd
- vitt ris
- te.

Rörelse hjälper tarmarna att arbeta. Försök därför att [röra dig och vara fysiskt aktiv](#) varje dag.

Du ska inte hålla dig från att bajsas när du behöver göra det. Ta den tid du behöver när du är på toaletten. Står du emot reflexen kan förstoppningen bli värre.

Det blir lättare att bajsas om du kan ta stöd med fötterna. Du kan till exempel använda en fotpall att stödja fötterna på.

Du kan använda en mjukgörande salva om du har fått sprickor i ändtarmens öppning, eller om du tidigare haft problem med sprickor i ändtarmsöppningen. Har du ont i ändtarmensöppning kan du använda en smärtstillande salva.

Du smörjer ändtarmens öppning innan du ska bajsas. Båda salvorna finns att köpa receptfritt på ett apotek.

Var uppmärksam om du får förstoppning när du börjar använda ett nytt läkemedel. Prata med din läkare eller fråga på ett apotek om du tror att förstoppningen beror på ditt läkemedel. Du kan då få råd om vad du kan göra för att undvika förstoppning.

Många får förstoppning av stress eller oro. Försök att upptäcka det som stressar eller oroar dig om du tror att förstoppningen beror på det. Fundera då på om det är något du kan ändra på.

Läs mer om [stress och vad du kan göra för att minska stressen](#).

Du kan behöva använda läkemedel om förstoppningen inte blir bättre. Det finns många receptfria läkemedel mot förstoppning. De fungerar på olika sätt. Fråga personalen på ett apotek om du är osäker på vilket receptfritt läkemedel du ska använda.

Så kallat mjukgörande laxermedel gör att tarminnehållet blir mjukare. Du kan behöva använda dem en längre tid för att förebygga förstoppning. Medlen finns i form av pulver, granulat eller lösning som du dricker eller blandar ut med mat. Granulat är små korn av läkemedlet.

Det finns två typer av mjukgörande laxermedel. Det ena är bulkmedel och det andra är osmotiskt aktiva läkemedel. De två typerna fungerar på olika sätt i tarmen.

Bulkmedel innehåller fibrer. Du behöver dricka mer vätska när du använder bulkmedel.

Du behöver inte dricka mer vatten om du använder osmotiskt aktiva läkemedel. Du bör inte använda läkemedel som innehåller det osmotiskt aktiva medlet makrogol i mer än två veckor om inte din läkare ordinerat det.

Du kan få besvär med gaser i början när du använder mjukgörande laxermedel. Besvären brukar gå över efter ett tag. För att minska risken för gasbesvär kan du börja använda små mängder av medlen, och öka lite i taget.

Du kan använda laxermedel som du för in i ändtarmen för att lösa upp en tillfällig förstoppning. Laxermedlet finns som stolpiller eller som vätska, så kallade mikrolavemang.

Stolpiller är en form av piller som du för in i ändtarmen. Även mikrolavemang först in i ändtarmen.

Mikrolavemang mjukar upp den hårda avföringen, som ibland sitter som en propp i ändtarmen.

Läs mer om [läkemedel som du för in i ändtarmen](#).

Det finns så kallade tarmretande läkemedel som ökar tarmens rörelser och gör att tarminnehållet passerar snabbare. De kallas också tarmretande laxermedel.

Tarmretande läkemedel gör ofta att hela tjocktarmen töms, och inte bara ändtarmen. Det kan ta upp till tre dagar innan du behöver bajsar igen efter att hela tarmen har tömts.

Använd tarmretande laxermedel bara vid enstaka tillfällen. Du ska inte använda dessa läkemedel mer än en vecka, om din läkare inte har ordinerat det.

För att lösa upp en förstoppning kan du börja med att använda mikrolavemang eller ett tarmretande läkemedel. För att förebygga att få en ny förstoppning kan du öka mängden fibrer i maten och använda mjukgörande laxermedel.

Fråga personalen på ett apotek eller på vårdcentralen om du är osäker på hur du ska göra.

När du kommer till en läkare får du börja med att berätta om dina besvär. Det kan ofta räcka för att hitta anledningen till förstoppningen. Här är några frågor som du kan få av läkaren:

- Hur länge har du haft förstoppning?
- Hur ofta bajsar du?
- Vad äter och dricker du?
- Har du börjat använda något nytt läkemedel?
- Har du några andra besvär från magen eller tarmen?

Läkaren känner sedan försiktigt på magen. Hen kan också behöva göra en [kroppsuppsökning](#) och du kan få lämna [blodprov](#) och [avföringsprov](#).

Läkaren kan behöva undersöka ändtarmen, både med ett finger och med ett [rektoskop](#). Många tycker att det är obehagligt eller pinsamt, men undersökningen kan behövas för att utreda dina besvär.

Ibland behöver tjocktarmen också undersökas. Du kan då bli undersökt med [koloskopi](#). Läkaren skickar då en remiss till mottagningen där du ska undersökas.

Hen kan också skicka en [remiss](#) till en specialist i mag- och tarmsjukdomar, som undersöker dig.

Det finns inget läkemedel som botar förstoppning. Behandlingen består till en början av att du får följa råden som ges i kapitlet [Vad kan jag göra själv](#). Läkaren kan också skriva recept på de receptfria läkemedlen. Några av läkemedlen ingår i högkostnadsskyddet.

Du har en förstoppning om du bajsar färre än tre gånger per vecka, och det är hårt och svårt att få fram bajset.

En förstoppning börjar oftast när bajset stannar kvar för länge i ändtarmen.

Innehållet i tarmen består av bearbetade matrester och bakterier. I tjocktarmen suger tarmens slemhinna upp det mesta av vattnet ur tarminnehållet. När innehållet i tarmen stannar kvar för länge i ändtarmen hinner mer vatten sugas upp och bajset blir då torrt och hårt. Det kan då göra ont att bajs ut det.

När ändtarmen är full skickar den en signal till hjärnan, och du känner dig bajsnödig. Men om du undviker att bajs för att det gör ont, försvinner denna reflex att bajs. Då samlas det mer hårt bajs i ändtarmen och det blir ännu svårare att bajs.

För att tömma ändtarmen krävs att de olika delarna av ändtarmen samarbetar och drar ihop sig så att bajset trycks ut. Det är vanligt att den som ofta har förstoppning har svårt att tömma ändtarmen.

Läs mer om [tarmarna och matsmältningsorganen här](#).

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2024-06-03

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

För att logga in på 1177 behöver du ha ett svenskt personnummer och en e-legitimation. Du kan använda BankID eller Freja+.

Maten du äter bryts ner medan den passerar genom din kropp. Det kallas matsmältning eller matspjälkning. Olika organ och körtlar hjälper till med matsmältningen. Maten behöver brytas ner för att kroppen ska kunna ta upp näringen som maten innehåller.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).