



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

Gas i magen och i tarmarna är något som alla har. Gasen består av luft som du sväljer eller som bildas i tjocktarmen när kroppen bryter ner mat och dryck. Att ha gaser kan göra att magen sväller och att du får ont, men är oftast inte skadligt och beror sällan på en allvarlig sjukdom.

Det är olika hur man upplever gas i magen och i tarmen. Samma mängd gas kan ge en person stora obehag, medan en annan inte alls känner av det.

Du kan ha ett eller flera av följande symtom om du har mycket gas i mag-tarmkanalen:

- Du känner dig uppblåst och bullrig i magen.
- Du har [ont i magen](#) och får magknip.
- Du rapar.
- Du pruttar.

Det kan ibland samlas så mycket gas att magen blir större och att du behöver knäppa upp kläder som sitter åt.

Gas kan samlas var som helst i mag-tarmkanalen. Vanligast är att gas samlas där tjocktarmen kröker sig, till höger eller vänster överst i magen. Samlas gaserna på höger sida i tjocktarmen kan symtomen påminna om symtomen vid [gallsten](#). Samlas gaserna på vänster sida kan symtomen påminna om de som kan uppstå vid hjärtbesvär.

Läs mer om mag-tarmkanalen i texten [Så fungerar matsmältningsorganen](#).

De allra flesta som har gasbesvär behöver inte söka vård. Besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har haft gasbesvär i över två veckor och särskilt om något av följande stämmer in på dig:

- Du är över 50 år och får symtom från magen som du inte har haft tidigare.
- Du minskar snabbt i vikt eller får minskad lust att äta.
- Du behöver gå på toaletten på andra tider än du brukar, eller om konsistensen på bajset har ändrats.

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

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

Du kan göra följande för att minska mängden gas i mag-tarmkanalen:

- Påverka hur mycket luft som du sväljer.
- Påverka mängden gas som bildas i tjocktarmen.
- Släppa ut den gas som finns genom att rapa eller prutta.

Många tycker att det är pinsamt att rapa eller att prutta, men det är viktigt att låta gasen komma ut. Du kan få väldigt ont om det samlas stora mängder gas i magen.

Här är en lista med vad du kan göra för att minska mängden luft som du sväljer:

- Undvik att tugga tuggummi och att suga på hårda karameller.
- Ät långsammare och tugga maten väl.
- Undvik att dricka kolsyrade drycker.
- Försök att lägga märke till om du sväljer mer luft [i stressade situationer](#), och då försöka att stressa mindre.
- [Sluta röka](#) eller minska på rökningen om du röker.

En tandprotes som inte sitter bra i munnen kan också göra att du sväljer mer luft. Kontakta en tandläkare om du har en tandprotes som inte sitter bra.

Mängden gas i mag-tarmkanalen ökar av mat som innehåller stora mängder fibrer eller svårsmälta kolhydrater. Exempel på svårsmälta kolhydrater är fruktos och sorbitol, ett sötningsmedel som används i så kallade lightprodukter.

Samma sorts mat kan ge olika mängd gas och olika symtom hos olika personer. Försök därför att lägga märke till och undvika att äta de livsmedel som ger dig ökade besvär.

Här är exempel på livsmedel som kan ge mer gas i mag-tarmkanalen:

- Olika sorters kål som vitkål, brysselkål och blomkål.
- Ärtor.
- Bönor och linser.
- Lök.
- Produkter som är sötade med vissa sötningsmedel.
- Mjölk och grädde om du har [laktosintolerans](#).

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

Undvik att äta och dricka så kallade lightprodukter som innehåller vissa sötningsmedel, eftersom sötningsmedlet ökar mängden gas i magen. De sötningsmedel du ska undvika innehåller sockeralkoholer, några exempel är xylitol och sorbitol.

Andra sötningsmedel ökar inte mängden gas. Några exempel är aspartam och stevioglykosider.

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

Det är bra att äta tillagade grönsaker. Oftast går det bättre att äta kokta grönsaker än grillade eller stekta.

Ofta lindras besvären när du rapar.

Ibland kan man vilja rapa, men utan att det kommer upp någon luft. Vissa kan då försöka att själva locka fram en rapning genom att svälja luft. Men det brukar oftast inte vara så bra. Detta eftersom den mängd luft som kommer upp ofta inte är lika stor som den mängd som svalts. Det kan leda till att mängden luft i magen ökar, och därmed också besvären.

[Barn upp till ett år behöver rapa](#) efter att ha ätit. Det minskar risken att få ont i magen.

Det finns också annat du kan göra för att minska mängden gas i mag-tarmkanalen.

Du kan till exempel göra följande:

- Försök att bajsas regelbundet eftersom gaserna följer med avföringen ut.
- Var fysiskt aktiv. Då rör sig gaserna automatiskt framåt i tarmen.
- Ät mindre mängd fett, eftersom fett gör att magsäcken tömmer sig långsammare till tarmen.
- Undvik läkemedel som kan orsaka förstoppning. Förstoppningen gör att gasen har svårare att passera i tarmen.
- Prutta när du behöver. Att inte släppa ut gasen när det behövs kan öka besvären.

Läs mer om [förstoppning och vad du själv kan göra](#).

Vilken behandling du får beror på varför du har ökad mängd gas i magen. Ofta kan du själv ta reda på orsaken.

Det finns inga läkemedel som gör att gasen i mag-tarmkanalen försvinner, men det finns läkemedel som kan minska symtomen.

Läkemedel som innehåller det verksamma ämnet simetikon kan hjälpa om du får magknip och ont i magen av gaserna. Läkemedlet gör att gasbubblorna i tarmen går sönder och att det inte bildas lika mycket skum. När gasbubblorna försvinner minskar också magknipet.

Simetikon ger bäst effekt efter ett par dygns användning.

Du kan köpa läkemedel med simetikon utan recept på ett apotek.

Droppar eller tabletter som innehåller enzymet laktas kan hjälpa om du har laktosintolerans och ska äta eller dricka något som innehåller laktos. Läs mer i texten om [laktosintolerans](#).

Aktivt kol gör ingen nytta och rekommenderas därför inte.

Gas bildas i tjocktarmen när bakterier jäser den mat som inte har brutits ner. En del av den gasen kan tas upp av blodet och försvinner med utandningsluften. Resten av gasen går ut via ändtarmen.

Alla har gas i mag-tarmkanalen. Den största delen av all gas består av nedsväld luft. Varje gång du sväljer följer lite luft med ner. I genomsnitt sväljer man cirka 70 gånger per timme. Det kan bli så stor mängd gas att det ger symtom. När du sover sväljer du nästan ingen luft alls.

Den gas du inte rapar upp stannar ett tag i magsäcken och töms sedan i mindre portioner till tunntarmen, där gasen passerar snabbt. Ibland kan en del gas bildas även i tunntarmen. I tjocktarmen samlas gasen i lite större mängder innan den släpps ut via ändtarmen. Gaserna ger alltså mest besvär från magsäcken och från tjocktarmen.

Blodet tar upp en liten del av gasen som finns i tarmarna. Gasen transporteras därefter till lungorna, och lämnar kroppen med utandningsluften.

Läs mer om mag-tarmkanalen i texten [Så fungerar matsmältningsorganen](#).

I tjocktarmen finns det bakterier som är nödvändiga för att kroppen ska må bra. Bakterierna bildar en del nyttiga ämnen, till exempel K-vitamin som behövs för att blodet ska kunna koagulera.

Bakterierna jäser också den mat som inte bryts ner och då bildas gas. Exempel på mat som bildar mycket gas är olika sorters kål och bönor.

En del gas som produceras i tjocktarmen försvinner genom att den används av andra bakterier i tjocktarmen.

Gasen som bildas vid jäsningen i tjocktarmen passerar alltid ut via ändtarmen. Oftast luktar den inte, det är endast en liten del av gasen som ger otrevlig lukt. Lukten orsakas av att gasen innehåller svavelföreningar.

De flesta personer upplever att de har problem med pruttar om de behöver prutta mycket ofta, vid olämplig tidpunkt eller om pruttarna luktar illa.

Vanligen pruttar man upp till 20 gånger per dygn. Framför allt under natten släpper tarmen ut en hel del gas utan att du märker det. Det är därför magen ofta är mindre på morgonen.

Ibland kan en del av magsaften följa med upp när du rapar. Det kallas [magsaftsreflux](#). Det kan göra att du får halsbränna, sura uppstötningar och eventuellt inflammation i matstrupen. Då bildas mer saliv, som kan göra att du sväljer oftare. Det kan i sin tur göra att du får ökade besvär med rapning.

Att man kan känna sig uppsvälld efter en större måltid beror på den totala mängden gas i hela mag-tarmkanalen. Även små mängder gas i tarmen kan ge upphov till kramp i tarmen, speciellt efter att man har ätit.

Gasbesvär beror nästan aldrig på en sjukdom om symtomen bara beror på att du har besvärande mängd gas i magen, och om de lindras när du rapar eller pruttar.

[Laktosintolerans](#) och [celiaki](#) kan ge ökad mängd gas i magen. Men då har du ofta även andra symtom, som exempelvis diarré.

Celiaki kallas ibland för glutenintolerans.

Att ha [känslig tarm](#) kan ge mer gas i magen. Andra symtom är magont och att ha diarré eller [förstoppning](#). Du kan också uppleva att du har mer gas i magen, trots att mängden gas egentligen är densamma. Det beror på att tarmen kan bli känsligare.

Känslig tarm kallas också för IBS.

Ett symtom vid [dyspepsi](#) är att vara uppblåst och utspänd i den övre delen av magen. Det kan ibland förväxlas med gasbesvär i tarmen. Ett annat namn för dyspepsi är känslig mage.

Svullnadskänslan i magen är nästan aldrig orsakad av en allvarlig sjukdom.

Det är mycket ovanligt, men ibland kan det orsakas av ett stopp i tarmen, så kallat [tarmvred](#). Då har du också väldigt ont och känner dig mycket sjuk.

Alla sjukdomar som gör att det blir stopp i tarmkanalen kan ge gasbesvär, men ett stopp ger även andra besvär. Vid [Crohns sjukdom](#) har man haft diarré och andra tarmbesvär innan man får gasbesvär. Även cancer kan orsaka ett stopp i tarmen, men då har man oftast fått ändrade avföringsvanor långt före gasbesvären. [Cancer i tjocktarmen](#) förekommer mycket sällan före 45 års ålder.

Vissa läkemedel kan ha som biverkning att du blir förstoppad. Förstoppningen kan göra att gasen har svårare att passera genom tarmen. Fråga din läkare eller på ett apotek om du använder läkemedel och är osäker om läkemedlet kan ge förstoppning.

Att få [mer symtom av gaser](#) i mag-tarmkanalen är vanligt, speciellt under senare delen av graviditeten och några dagar efter förlossningen. Det kan bero på att fostret tar upp ett stort utrymme så att gasen ger mer symtom. Gasbesvär kan också bero på att tarmarna arbetar långsammare under en graviditet på grund av hormonförändringar.

Kontakta din barnmorska om du är gravid och har problem med gaser.

Det finns inga tester eller undersökningar som direkt kan visa varför du har ökad mängd gaser i mag-tarmkanalen. Däremot kan olika undersökningar hjälpa till att hitta orsaken till besvären eller för att läkaren ska kunna utesluta en sjukdom.

Du kan få göra en eller flera av följande undersökningar om du samtidigt har andra symtom från magen:

- [blodprover](#)
- bildundersökning, till exempel undersökning med [ultraljud](#) eller [magnetkamera](#)
- [gastroskopi](#)
- [koloskopi](#).

För att du ska kunna vara aktiv i din vård och ta beslut är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår. Du kan också be att få informationen utskriven så att du kan läsa den i lugn och ro.

Även barn och tonåringar ska få vara [delaktiga i sin 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 har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2022-11-02

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Lars Agréus, läkare, professor i allmänmedicin med inriktning på sjukdomar i mag- och tarmkanalen, Karolinska institutet och Öregrunds Vårdcentral Praktikertjänst AB

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

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](#).