



[Tarmbesvär](#)

IBS innebär att det är en störning i hur tarmen arbetar och dess känsl. Vid IBS har du ont i magen och diarré eller förstoppning. Symtomen kan ibland vara väldigt besvärliga, men ofta går det att minska dem genom att undvika viss mat eller genom att använda receptfria läkemedel.

IBS är en förkortning av engelskans irritable bowel syndrome, och betyder ungefär lättretbar eller överkänslig tarm. Det kallas också för kolon irritabile och funktionella tarmbesvär.

För att få diagnosen IBS ska du ha ont i magen och samtidigt ha besvär av något av följande symtom:

- Att smärtan förändras när du bajsar, det kan antingen göra mer ont eller mindre ont.
- Att du har förstoppning eller diarré, eller att det växlar mellan dessa två.
- Att du bajsar oregelbundet.

För att få diagnosen IBS ska du ha haft besvär i mer än tre månader.

Du kan ha [ont i magen](#) på olika ställen och på olika sätt. Du kan till exempel få kraftigt magknip under revbensbågarna. Du kan också ha en mer otydlig och molande värk i hela mag-tarmkanalen. Ofta får du mer ont efter att du har ätit.

Du kan få mycket ont av att det spänner i tarmen av gaser. Läs mer om [gaser i magen](#).

Konsistensen på bajset växlar ofta mellan att vara hård och lös.

Ibland kan det vara en hård klump som kommer först när du bajsar, och sedan kommer diarréliknande bajs. Du kan också ha bara diarré eller bara förstoppning. Bajset kan också vara slemmigt.

Läs mer om [förstoppning](#).

Ett symtom vid IBS är att bajsar oregelbundet. Du kanske måste bajsar flera gånger om dagen, men det kan också gå ett par dagar utan att du behöver bajsar.

Det kan också kännas som att du behöver bajsar igen, trots att du precis varit på toaletten. Ibland kan du få sådan diarré att du har bråttom att hinna i tid till toaletten.

Kontakta [en vårdcentral](#) om du tror att du har IBS, 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 att bedöma dina symtom och råd om vad du kan göra själv.

Kontakta [en vårdcentral](#) eller [en jouröppen mottagning](#) så snart det går om något av följande stämmer in på dig:

- Du får plötsligt mycket ont i magen.
- Du kräks och maginnehållet ser ut som kaffesump eller innehåller blod.
- Du har svart eller blodigt bajs.

Om det är stängt, sök vård på en akutmottagning.

Ring 112 om du har ont i magen och samtidigt är yr, matt, svimmar eller känner dig mycket sjuk.

Vilka symtom man har och vad som minskar dem skiljer sig mellan personer. Du kanske blir bättre av något som inte alls fungerar för en annan. Nedan följer olika förslag på vad du kan göra för att minska symtomen.

Skriv en matdagbok för att lättare kunna upptäcka vad du blir sämre av. I dagboken skriver du vad du äter, dricker och hur dina symtom påverkas. Då kan du också se hur symtomen påverkas under dagen, eller om det är särskilda händelser eller situationer som gör att du blir sämre.

Många upplever att de blir bättre om de undviker att äta särskild mat eller vissa livsmedel.

Det finns inget kostråd som hjälper alla eftersom symtomen är så olika. Du behöver själv pröva dig fram till vilken mat som du kan äta och vad som fungerar bra för dig.

Undvik eller ät och drick mindre mängder om du märker att du får mer symtom av särskild mat eller dryck.

Här är några exempel på sådant som kan ge besvär:

- fet mat
- starka kryddor
- kaffe
- alkohol.

Prata gärna med en läkare eller en dietist om vad du kan äta och vad du ska undvika. IBS orsakar ingen näringsbrist om du inte äter en alltför ensidig kost och mindre mängd mat på grund av besvären.

Ät mindre av gasbildande mat om du har mycket gaser i magen.

Här är några exempel på mat som kan bilda gas:

- kål
- lök
- paprika
- bönor och linser.

Läs mer om vad du kan [göra för att minska mängden gas i magen](#).

Undvik även 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](#).

Så kallad FODMAP-kost har visat sig lindra symtomen hos en del. FODMAP är en kost där du äter livsmedel som innehåller lite eller inget av de kolhydrater som tarmen har svårt att bryta ner.

Tala med en dietist om du vill pröva att äta enligt FODMAP. Det kan vara svårt att förstå vad som går bra att äta och vad du bör undvika.

Välj laktosfria produkter om du är [känslig för laktos](#).

För många hjälper det att äta mindre mängder mat men oftare. Försök att äta regelbundet, till exempel genom att planera in mellanmål. Ät långsamt i lugn och ro, och tugga maten väl.

Fiberrik mat är bra om du har förstoppning, men det minskar inte magont. Äter du mycket fiberrik mat kan du till och med få mer besvär. Prova dig fram till hur mycket fibrer din mage tål. Du behöver också dricka mer vatten när du äter fiberrik mat, för att inte få förstoppning.

Välj gärna så kallade lösliga fibrer som finns i exempelvis frukt och grönsaker. Lösliga fibrer kan lindra symtomen, medan så kallade olösliga fibrer kan ge dig mer besvär. Olösliga fibrer kommer framför allt från sädeslag och finns i fullkornsprodukter.

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

Har du mycket diarréer kan så kallad probiotika hjälpa. Det är livsmedel och produkter som innehåller bakteriekultur, i syfte att stärka tarmens bakterieflora. Du kan köpa probiotiska matprodukter i livsmedelsaffären, eller kapslar med probiotika på apotek. Det finns olika sammansättning på probiotika, men det är inte känt vilken som har bäst effekt.

Det är bra om du får in en vana att bajs regelbundet. Du ska inte hålla dig från att bajs om du känner att du behöver göra det. Ta den tid du behöver när du är på toaletten, så du hinner bli färdig. När du är på toaletten ska du inte stressa.

Många upplever att de blir bättre av att vara fysiskt aktiva. Det finns inga bevis för att fysisk aktivitet minskar symtomen vid IBS, men det gör ofta att du mår bättre generellt.

Läs mer om [fysisk aktivitet](#).

Stress och oro kan göra symtomen svårare. Försök att komma på vad som stressar och oroar dig. Skriv en lista på vad som får dig att må sämre, det kan då bli lättare att göra något åt det.

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

För många minskar oron och stressen när de lär sig om IBS, vad de kan äta och hur de ska leva för att minska sina besvär. Prata med din läkare om du har frågor, eller boka tid hos en dietist som kan berätta mer. En dietist kan berätta mer om sambandet mellan mat och hälsa.

Du kan också läsa om [IBS på Mag- och tarmförbundets webbplats](#).

I en del naturläkemedel kan det finnas ämnen som irriterar tarmen och som kan ge diarré. Fråga därför alltid på ett apotek eller i affären innan du köper ett naturläkemedel om det ger diarré.

Behandlingen av IBS handlar mycket om att förstå sjukdomen, till exempel veta vilken mat som ger besvär och vad du kan göra för att må bättre. Det finns inget läkemedel som botar besvären, men det finns läkemedel som minskar besvären. Det finns både receptfria och läkemedel med recept.

Det finns olika typer av receptfria läkemedel som kan minska besvären. Vilken typ av läkemedel som är bäst för dig beror på vilket symptom som är mest besvärligt.

Det är viktigt att du använder rätt sorts läkemedel och på rätt sätt. Fråga din läkare eller på ett apotek om du är osäker.

Så kallat bulkmedel kan hjälpa om du ofta är förstoppad. Bulkmedel är en form av laxermedel som du kan använda under längre perioder.

Det finns vissa laxerande medel som kan göra besvären värre, de kallas för tarmretande laxermedel. Fråga alltid din läkare eller på ett apotek om du vill använda ett sådant läkemedel.

I texten [Förstoppning](#) kan du läsa mer om bulkmedel och andra receptfria läkemedel vid förstoppning.

Läkemedel som innehåller det verksamma ämnet simetikon är bra om du ofta har knip eller ont i magen på grund av gaser.

Läs mer om simetikon i texten [Gasbesvär](#).

Du kan använda stoppande läkemedel som innehåller det verksamma ämnet loperamid om du har svåra besvär med diarré. Men loperamid kan också göra att du blir förstoppad. Prata med din läkare om du behöver använda stoppande läkemedel under en längre tid.

Iberogast är ett växtbaserat läkemedel som kan hjälpa om du har magknip, mår illa eller känner dig uppblåst i magen. Vid magknip kan det också hjälpa att prova pepparmyntsolja som finns att köpa på bland annat apotek.

Vissa [läkemedel mot depression](#) kan lindra magbesvären. Dosen är då lägre än vid behandling av depression. Antidepressiva läkemedel kan också göra att du mår bättre överlag.

Det finns även receptbelagda läkemedel mot IBS med svår förstoppning.

För vissa kan [kognitiv beteendeterapi, KBT](#), vara till hjälp. KBT går ut på att du ska må och fungera bättre genom att förändra ditt beteende och hur du uppfattar dig själv och din omgivning.

IBS är en störning i tarmen som gör att mag-tarmkanalen inte kan arbeta och röra sig som den ska. Tarmen är också känsligare för att spännas ut, till exempel av gaser. Dessa störningar kallas för funktionell störning. De allra flesta har IBS under flera år, med olika mycket och olika starka symtom.

Många med IBS har också [känslig mage, så kallad dyspepsi](#). Symtom på känslig mage är bland annat att ha ont i övre delen av magen, att känna sig utspänd om magen och att snabbt bli mätt. En del har ibland känslig mage och IBS samtidigt, ibland bara det ena eller det andra.

Oftast utvecklas IBS när du är mellan 20 och 40 år, men IBS kan utvecklas oavsett ålder.

IBS kan inte utvecklas till cancer eller någon annan allvarlig sjukdom. IBS kan inte heller botas med en operation.

Beroende på bajsets konsistens delas IBS in i tre undergrupper:

- förstoppnings-IBS
- diarré-IBS
- blandad IBS.

Det finns inte något bra namn för IBS på svenska. Funktionella tarmbesvär används ofta eftersom det finns en rubbning i hur man upplever att tarmen fungerar. Kolon irritabile är ett annat namn för IBS, det kan ibland stavas colon irritabile.

Det är oklart vad IBS beror på. Antagligen är det flera saker som tillsammans orsakar IBS. Några exempel är dessa:

- Förändringar i hur tarmens muskler och nerver fungerar.
- Hur nerverna till, från och i hjärnan samspelar med tarmen.
- Stress och oro.

Bild på mag-tarmkanalen. IBS utvecklas främst i tjocktarmen, som är grön på bilden.

När du sväljer mat går den igenom mag-tarmkanalen. Längs tarmen finns muskler som gör att tarmens innehåll blandas och att det förs fram genom tarmen på rätt sätt.

Tarmens arbete styrs av ett samspel mellan nerver och hormoner, både i tarmen och genom nervbanor till och från hjärnan. Vid IBS finns en ökad känslighet i nerverna, och det kan göra att tarmen upplevs som extra känslig eller irriterad.

Den ökade känsligheten eller irritationen kan finnas i hela mag-tarmkanalen, även i matstrupen och i magsäcken. Det är därför man också kan bli illamående vid IBS. Andra organ kan också få en ökad känslighet, till exempel könsorganen och urinvägarna. Det kan till exempel göra att man måste kissa ofta, eller att det gör ont eller känns obehagligt att ha samlag.

Besvären är som störst på dagen och när du har ätit. Det beror på att det är då tarmarna arbetar.

Läs mer om [mag-tarmkanalen](#).

När du kommer till läkaren får du berätta om dina besvär. Läkaren kan till exempel fråga följande:

- Var i magen har du ont?
- När får du mer ont?
- Har du diarré eller förstoppning, eller växlar det mellan dessa två?
- Har du sett blod i avföringen?

Läkaren känner på din mage och du får också [lämna blodprov](#) och [avföringsprov](#).

Vid IBS visar proverna att tarmen fungerar som den ska. Men om något annat orsakar dina besvär kan proverna hjälpa till att ta reda på vad. Du kan också behöva få ändtarmen undersökt med [rektoskopi](#) och tjocktarmen undersökt med [koloskopi](#).

Ibland kan tjocktarmen undersökas med [datortomografi](#) i stället för koloskopi. Datortomografi är en form av röntgen.

Tillstånd som kan ge symtom som liknar IBS kan vara något av följande:

- [Celiaki](#), som också kallas för glutenintolerans.
- [Laktosintolerans](#).
- Så kallade inflammatoriska tarmsjukdomar som [Crohns sjukdom](#) och [ulcerös kolit](#).

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:

2022-11-04

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](#).