**Svært fordøjelige misforståelser:**

**Danskerne ved for lidt om afføring**

**Der hersker mange misforståelser blandt danskerne om afføring, viser en ny undersøgelse, der også afslører, at omkring en tredjedel af os har døjet med forstoppelse.** **Misforståelserne bunder i uvidenhed, og ekspert på området afliver her de største myter,** **og giver gode råd, som kan afhjælpe maveproblemerne.**

En landsækkende undersøgelse viser, at der er mange misforståelser forbundet med blandt andet forstoppelse. Det kan være et problem, hvis man ikke kan skelne mellem fup og fakta, fordi man i forsøget på at afhjælpe forstoppelsen kan komme til at forværre den – især kronisk forstoppelse, fortæller sygeplejerske Gerd Johnsen med speciale i afføring og mere end 30 års erfaring på området.

**Kerner den ukendte synder**

Gerd Johnsen fortæller, at en af de hyppigste misforståelser er, at mange tror, at hele kerner er gode for fordøjelsen, men det forholder sig helt omvendt. Hun peger på, at hele kerner er en stor synder, når det kommer til problemer med forstoppelse, mavekneb og oppustet mave. Kernerne kan nemlig ophobe sig i tarmen og give alle former for afføringsproblemer, siger hun. Derfor er det et problem at 75 procent af respondenterne i undersøgelsen tror, at en kost med mange kerner hjælper til, at man ikke får forstoppelse.

Folk ved, at fuldkorn er sundt, og det er det også, men for at fibrene i fuldkornsprodukterne skal bidrage til en mere velfungerende fordøjelse, skal man spise fødevarer, som indeholder malet fuldkorn.

*”Fibrene i kosten giver tarmindholdet fylde og stimulerer tarmbevægelsen. Særligt de vandopløselige fibre, som man finder i mel, grønt og frugt kan skabe en god balance,”* siger Gerd Johnsen.

Øget væskeindtag og fysisk aktivitet i hverdagen kan også afhjælpe forstoppelse og andre mavegener, men i det hele taget er man nødt til at prøve sig frem for at finde ud af, hvad der virker for en, forklarer hun. Kronisk forstoppelse kan ikke blot behandles med øget væske, fiberrig kost og øget motion.

**Afhængighed og slap tarm**

Hvis man har forstoppelse, kan det være fristende at tage et mildt afføringsmiddel, der fås i håndkøb, men undersøgelsen viser, at over halvdelen af os tror, at afføringsmidler kan føre til såkaldt ”slap tarm” og afhængighed. De misforståelser kan afholde folk fra at benytte afføringsmidler. Der er dog ingen grund til bekymring, lyder det fra Gerd Johnsen.

*”Det er helt forkert! Det er nu videnskabeligt veldokumenteret, at afføringsmidler giver hverken slap tarm eller fører til afhængighed ved korrekt brug,”* siger hun.

Flere tror desuden, at afføringsmidler kan føre til kronisk forstoppelse og væsketab, men ifølge Gerd Johnsen er det ikke tilfældet. Et håndkøbspræparat som for eksempel lactulose eller bisacodyl med flere kan være et godt hjælpemiddel som kan løsne op for forstoppelsen, lyder det fra specialsygeplejersken, der anbefaler, at man søger læge, hvis maveproblemerne bliver ved i længere tid.

**Toilettet er et fristed**

28 procent af respondenterne i undersøgelsen har den opfattelse, at jo længere man sidder på toilettet, des bedre bliver tarmen tømt, men det figenblad for lange toiletbesøg afviser Gerd Johnsen:

*”Det er en misforståelse. Det tager ikke 10 minutter at få en ordentlig tømning. Det bør kun tage ganske få minutter, når man sidder i den korrekte siddestilling for udskillelse af afføring. Så dét med, at man skal bruge så meget tid derude, handler nok i højere grad om, at man gerne vil være alene og have fred og ro,”* siger hun.

**For yderligere information kontakt:**

Maria Larsson

Kreab Gavin Anderson A/S

[mlarsson@kreabgavinanderson.com](mailto:mlarsson@kreabgavinanderson.com)

Telefon: 31 60 60 10

**Om undersøgelsen:**

Undersøgelsen er lavet foretaget af A&B Analyse på vegne af Orifarm i oktober måned 2013 på baggrund af 1.006 interview med et repræsentativt udvalg af danskere i aldersgruppen over 18 år.