**Ny undersøgelse:**

**Danskerne i Region Sjælland døjer med forstoppelse**

**Der hersker mange misforståelser blandt danskerne i Region Sjælland om afføring, viser en ny undersøgelse, der også afslører, at mere end hver femte i regionen 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.**

Det kan nemlig være et problem, hvis du ikke kan skelne mellem fup og fakta, fordi du i forsøget på at afhjælpe forstoppelsen kan komme til at forværre den – især kronisk forstoppelse - fortæller Gerd Johnsen, sygeplejerske med speciale i afføring og mere end 30 års erfaring på området.

**Kerner den ukendte synder**

En udbredt misforståelse er, at hele kerner er gode for fordøjelsen, men det forholder sig faktisk helt omvendt, fortæller Gerd Johnsen. Hun understreger, 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 mulige former for afføringsproblemer, siger hun. Derfor er det et problem, når otte ud af ti sjællandske respondenter tror, at kost med mange kerner forebygger forstoppelse.

Mens de fleste ved, at fuldkorn er sundt, skal man være opmærksom på at spise fødevarer med malet fuldkorn hvis fordøjelsen skal få gavn af fuldkornsfibrene. *”*Fibrene giver tarmindholdet fylde og stimulerer tarmbevægelsen. Særligt de vandopløselige fibre, som man finder i mel, grønt og frugt kan skabe en god balance*,”* forklarer Gerd Johnsen.

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

**Afhængighed og slap tarm**

Hvis du har forstoppelse, kan det virke oplagt at tage et mildt afføringsmiddel, som fås i håndkøb, men undersøgelsen viser, at over halvdelen af danskerne i Region Sjælland tror, at afføringsmidler kan føre til afhængighed og såkaldt ”slap tarm”. 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, 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.