

Hver tredje dansker har problemer med fordøjelsen, og for mange kan en tarmskylning være et skridt på vejen mod en sund mave – og et farvel til store mængder gammel afføring. EKSTRA's journalist lagde sig på briksen ...

Ondt i maven? Sådan kommer du af med gammel afføring

Mange danskere har problemer med irriteret tyktarm. (Polfoto)

20. aug. 2015 - kl. 16:04

Af: Rasmus Barud Thomsen

Tanken om en tarmskylning er nok lidt grænseoverskridende for de fleste, men det er ikke så slemt, kan EKSTRA afsløre – naturligvis efter selv at have været en tur på briksen.

Mange af os bærer rundt på gammel afføring – nogle har flere kilo siddende – der er årsag til oppustethed, forstoppelse, ildelugtende prutter og smerter.

Metoden med tarmskylning er kendt helt tilbage fra de gamle romere, der jævnligt benyttede sig af tarmskylninger for at gøre plads til nye portioner mad under deres store ædegilder.

Ingen ser dig nøgen

I dag foregår det hele ganske nemt og hygiejnisk på en af landets mange private tarmskylningsklinikker. Trygt og privat ligger man behageligt på en briks i et behandlingsrum med et tæppe over sig, og man ordner selv det meste. Ingen rører ved en eller ser en uden tøj på.

En lille plastikdut for enden af en tynd slange puttes op i endetarmen, og lunkent vand sprøjtes langsomt op i endetarmen og tyktarmen. Efter cirka et halvt til et helt minut får man en naturlig trang til at gå op toilettet, og vandet trykkes ud sammen med afføringsrester, der sidder i tarmen.

Under den 40 minutter lange behandling gentages proceduren 30-50 gange, og via et gennemsigtigt rør kan man – hvis man vil – følge med i, hvad der kommer ud. Det føles lidt underligt i starten, og man skal lige lære at 'give slip'. Men det går nemt, og for mange kan det være begyndelsen på et bedre liv uden ondt i maven og afføringsproblemer.

Godt hver tredje dansker lider nemlig af problemer med fordøjelsen, og mange af dem har også svært ved at komme af med afføringen. For mange er problemet, at transporten af afføring er for langsom, så afføringen i stedet for at komme ud under toiletbesøg bliver siddende tilbage og fylder op i tarmen, hvor den udvikler gasser, der lugter og giver oppustethed.

Pia Brixved er indehaver og behandler på tarmskylningsklinikken Colonic i København, og hun oplever, at hendes klienter – to tredjedele kvinder og resten mænd – oplever en lettelse over at blive hørt og taget alvorligt, når de kommer ind med problemer med fordøjelse og afføringsbesvær.

- De fleste har været ved lægen først, hvor de har fået et afføringsmiddel, uden at det har løst deres problem, siger Pia Brixved, der forklarer, at en væsentlig del af behandlingen hos Colonic handler om forklare klienterne, hvordan fordøjelsessystemet virker.

- Hvis de bare fortsætter med at spise og leve som før, så kommer problemerne tilbage. Så de skal spise anderledes, dyrke motion og ændre deres toiletvaner, for at effekten fortsætter, siger hun.

Kan ligge 4-6 kilo i tarmen

Tarmskylninger er blandt nogle også kendt som en metode eller en kickstart til at tabe sig, men det er ikke en metode, Pia Brixved kan anbefale.

- Som en del af en udrensningskur kan man godt tage en behandling, men formålet med behandlingen er ikke at tabe sig, selv om man naturligvis bliver lettere, hvis man har en del afføring, der ikke er kommet ud efter længere tids forstoppelse, fortæller Pia Brixved, der oplyser, at kroppen dagligt producerer 120-150 gram affald i form af afføring, der meget gerne skal ud igen.

Effekten af tarmskylninger kan dog nogle gange tydeligt ses på vægten, da kroppen er i stand til at opbevare fire til seks kilo gammel afføring i tyktarmen.

Svæver efter behandling

Ph.d. og dr.med. Dennis Raahave er seniorforsker ved Nordsjællands Hospital med speciale i mave-tarmsygdomme. Han forklarer, at en del patienter med afføringsproblemer og ondt i maven på egen hånd vælger at få foretaget en tarmskylning på en af landets private klinikker.

En del af disse patienter oplever en lettelse i kroppen, når deres tarm er blevet skyllet igennem, og den gamle afføring er kommet ud.

- Patienterne fortæller, at de nærmest svæver i dagene efter behandling og ikke længere har ondt. Og det er jo godt, fordi det giver en forståelse af, at deres problem skyldes en funktionsforstyrrelse, som der så skal findes en løsning på, fortæller Dennis Raahave.

Han understreger, at tarmskylninger ikke er en helbredelse på problemer med ophobet afføring - også kaldes en skjult forstoppelse - der hos mange mennesker er årsagen til deres irritable tyktarm.

- Men når man ved, at en tarmskylning virker, så kan man kigge på, om årsagen til besværet med at komme af med afføringen kan afhjælpes ved at ændre på ens livsstil, siger Dennis Raahave og forklarer, at kostvaner, stress og arbejdsformer i den vestlige verden er årsag til afføringsproblemer.

Problemer fra barndommen

Fordøjelsesbesvær er nemlig et vestligt fænomen, og årsagerne er mange: Der er for lidt fiberindhold i vores kost, vi spiser for meget fed mad og for få grøntsager og frugt, vi drikker for lidt væske, vi glemmer at spise jævnt i løbet af dagen, og så er mange menneskers hverdag ikke indrettet efter at skulle følge den naturlige trang til at gå på toilettet.

- For at have en sund afføring er det vigtigt, at man går på toilettet, når kroppen siger, at den skal. Men mange folk har et arbejde, hvor de som chauffører, kassedame, i industrien og mange andre steder ikke kan komme på toilet, når de skal. Så undertrykker man i stedet kroppens signaler og opbygger over tid mængder af gammel afføring, der til sidst giver problemer, siger Dennis Raahave, der gennem sit mangeårige arbejde og sin forskning er kommet frem til, at afføringsproblemerne for mange begynder allerede i barndommen.

Mange børn begynder nemlig at holde sig, når de kommer i institution eller skole, hvor toiletbesøg kan være forbundet med skam, utryghed eller ulækre toiletter.

- Og den skam og uvilje til at gå på toilettet uden for eget hjem tager de med sig ind i voksenlivet, hvor de ikke vil gøre det på arbejde eller andre steder, og så får man problemer på et tidspunkt, fortæller Dennis Raahave.



Få EKSTRA til hele din virksomhed – skriv til ekstra.support@eb.dk