

Läs mer på [folkhalsasverige.se](https://www.folkhalsasverige.se)

Maghälsa



AMGEN

**Daniel och Anna har
lärt sig att leva ett
gott liv med ulcerös
kolit.**

Atnahs.

Får du inget gehör ska du be om
ett andra utlåtande. Det finns
hjälp att få.

Tillotts Pharma

Tarmsjukdomen mikro-
skopisk kolit kan misstas
för IBS.

I DETTA NUMMER

11

**Proviva**

Att ta hand om tarmfloran är viktigare och lättare än man tror. Många människor i Sverige lever med problem



18

Ilco

Eva Kindvall Vinkvist ser positivt på framtiden vad gäller utveckling av bra stomiprodukter och nya behandlingsmetoder.

19

**M Care**

Det är en livsförändrande händelse att bli stomiopererad vilket kan innebära frågor och funderingar, men det finns bra hjälp att tillgå.

Projektledare: **Arvid Olofsson** (arvid.olofsson@mediaplanet.com) Verkställande direktör: **Axel Landberg** Redaktionschef: **Edit Linder** Affärsutvecklare: **Angelica Grip** Distribution: **Aftonbladet**, December 2020: **V-tab** E-post: redaktionen@mediaplanet.com Omslagsfoto: **Privat**

facebook.com/MediaplanetMarketing

[@MediaplanetWorld](https://www.instagram.com/MediaplanetWorld)

Återvinn gärna tidningen

LEDARE

Mag- och tarmförbundet – Förbundet med magkänsla



FOTO: MAG- OCH TARMFÖRBUNDET

Margareta Röstlund
Ordförande
Mag- och tarm-
förbundet

Vårt matsmältningssystem är i grunden ett fantastiskt organ. Det är en kombination av kemiska processer, finmotoriska muskelrörelser och biologiska funktioner. Det är direkt kopplat till och styrt av vår hjärna genom det autonoma nervsystemet. Det tar upp näringsämnen i vår mat, omvandlar födan till energi som driver våra kroppar och gör sig dessutom av med restprodukterna. De goda magbakterierna, som hos en genomsnittsperson väger mellan 1-2 kilo, sköter om vårt immunförsvar och skyddar oss mot de elaka bakterierna. Vi kan till och med trimma vårt matsmältningssystem en del. Genom att äta hyfsad mat, stressa mindre och sova tillräckligt kan vi öka förutsättningarna för att magen gör sitt jobb efter bästa förmåga.

Men ibland räcker inte det. För det är mycket som kan gå fel i magen.

Mag-tarmsjukdomar håller på att bli västvärldens dolda epidemi. Om de inte stoppas kommer Sverige snart att ha flera nya folksjukdomar att hantera med de vård- och samhällskostnader som det medför.

För flera mag-tarmsjukdomar finns inte några botemedel. De är kroniska och finns med personen hela livet. Här hjälper det inte att trimma magen. Här gäller det istället att hitta behandling som ger förbättring och lindring och att hitta lösningar för att lära sig leva med sin sjukdom.

För vissa mag-tarmdiagnoser erbjuder Sverige en god vård. Inflammatoriska tarmsjukdomar som Crohn's och ulcerös kolit tas på relativt stort allvar av sjukvården även om det varierar en del beroende på var i landet du bor. Kolon- och rektalcancer som går under samlingsnamnet "tarmcancer" behandlas

i regel mycket effektivt, åtminstone efter den tidpunkt då patienten kommer i kontakt med specialistvården och om du bor i rätt region. På cancerområdet har stora förbättringar i vårddedjan skett under de senaste 5-6 åren och vi hoppas att se samma framsteg för de inflammatoriska tarmsjukdomarna när arbetet med den nationella, kunskapsbaserade vården nu tar fart.

Men andra diagnoser är det sämre ställt med. IBS är en sådan diagnos.

Var femte svensk har under sin livstid IBS-besvär. För många går IBS att hantera med bra resultat genom förändringar i kost eller livsstil. Men för ca 10-12% av befolkningen är det svårare att hitta metoder för att lindra. Här behövs ofta en kombination av behandlingsformer: kostförändringar, dieter, läkemedel, kosttillskott, smärthantering, avslappningsträning och till och med hypnos. Det är kombinationen som ger effekt.

Idag betraktas IBS som en angelägenhet för primärvården i de flesta av landets regioner. Tyvärr är primärvården allt för begränsad i sin möjlighet att sätta samman de behandlingskombinationerna som finns till en effektiv helhet. Därför upplever också många IBS-patienter att de lämnas vind för våg av vården.

Att IBS-patienterna skall få rättvis och adekvat hjälp av vården är bara en av de frågor som Mag- och tarmförbundet arbetar med. Men vi är fortfarande ett litet förbund i relation till antalet personer i landet som drabbas och lever med mag-tarmsjukdomar. Därför är vi otroligt glada över möjligheten att synas i bilagan MAGHÅLSA. Det ger oss en möjlighet att nå ut till allmänheten och fånga upp nya medlemmar, samtidigt som vi är med och sprider kunskap om "våra" sjukdomar och att det alltid finns hopp och möjligheter till ett bättre mående i magen. ■

Text
Margareta Röstlund



Stöd svensk forskning om mag-tarm- och leversjukdomar.

900475-5 (Plusgiro) 900-4755 (Bankgiro) 123 900 47 55 (Swish)

www.magtarmfonden.se



Diarréer, illamående och uppsvälld mage kan vara tecken på problem med bukspottkörteln

Vid återkommande diarréer, illamående och uppblåsthet är kanske inte bukspottkörteln det första organ som man misstänker. Men faktum är att brist på matsmältningsenzym från bukspottkörteln kan ge dessa och liknande symtom.

Text
Catharina Holm

Bukspottkörteln har en livsviktig dubbelfunktion i våra kroppar. Dels produceras här hormonet insulin, och dels bildas enzymer som behövs för att smälta vår mat. Matsmältningsenzymerna spjälkar matens näringsinnehåll till näringsämnen som är tillräckligt små för att kunna tas upp av kroppen. En bukspottkörtel som fungerar dåligt kan leda till näringsbrist och viktnedgång om kroppen inte kan tillgodogöra sig viktiga vitaminer och mineraler. Dessutom kan man få symtom som långvariga diarré, gaser i magen samt illamående. Men det finns bra hjälp att få.

– Genom att tillsätta de matsmältningsenzymerna som kroppen inte själv tillverkar så kan man på ett, i det närmaste naturligt sätt, få bukt med problemen, och det i princip utan några biverkningar, förklarar Matthias Löhr, en av Sveriges ledande specialister på just bukspottkörteln, eller pankreas som körteln heter på medicinspråk.

Det gäller dock att först utröna om det är bukspottkörtelns funktion som det är fel på, eller om symtomen uppstår på grund av problem i något annat organ. Genom till exempel blodprov, avföringsprov samt magnetröntgen kan läkaren få bra vägledning.

Men inom vården råder det ibland bristande kunskaper om det här. Om man som patient känner igen symtomen – som ofta förvärras efter måltid, och då man äter fetare mat – så är det bra att stå på sig för att få den undersökning och därmed den adekvata behandling som krävs. Det är också viktigt för att få reda på grundorsaken till att bukspottkörteln inte producerar tillräckligt mycket enzymer.

– Problem i bukspottkörteln är ofta även förenade med en inflammation, och mot detta behövs givetvis också adekvat behandling, säger Matthias Löhr, som tycker att man bör uppsöka en vårdcentral om man upplever symtom som ovan, om de inte går över efter drygt en vecka. Osmält mat, och fett, i avföringen är ytterligare ett tecken på att problemen med stor sannolikhet kan ha med bukspottkörteln att göra.

– Är problemen ihållande ska man söka vård. Man ska vara uppmärksam och ta symptomen på allvar.

Det finns ett samband mellan rökning och hög alkoholkonsumtion och problem med bukspottkörteln. Till viss del kan även problem orsakade av bukspottkörteln vara ärftliga. Vet man med sig att man har ärftliga anlag bör man ta det extra försiktigt med alkohol och tobak.

Forskningen kring bukspottkörteln är fortsatt viktig. Det finns många kopplingar till andra sjukdomar, som kanske till och med kan uppstå som en följd av ursprungliga problem med bukspottkörteln. Forskning har även resulterat i nya metoder att mäta bukspottkörtelns funktioner. Viss forskning pekar även på att jordens befolkning drabbas olika av denna typ av problem.

– Även om bukspottkörtelns viktigaste funktioner är att producera insulin och enzymer är den inte isolerad från övriga organ i kroppen och vi fortsätter att undersöka samband och konsekvenser, avslutar Matthias Löhr. ■



FOTO: PRIVAT
Matthias Löhr
Professor i gastroenterologi & hepatologi
Karolinska Institutet



Hur mår din bukspottskörtel egentligen?

Kroppen är fantastisk, den signalerar ofta om någonting inte står rätt till men det gäller också att lyssna på den.
Har du någon av dessa symptom?

1

Jag har återkommande diarréer:
JA ☐ NEJ ☐

2

Jag får ökade problem med magen i samband med måltider, speciellt vid fetare måltider:
JA ☐ NEJ ☐

3

Jag har gått ner i vikt det senaste året utan att jag har försökt banta:
JA ☐ NEJ ☐

4

Avföringen flyter i toaletten, är svår att spola ner och luktar illa:
JA ☐ NEJ ☐

Svar

Svarar du ja på en eller fler av dessa frågor kan det tyda på att du har en ökad risk för sjukdom kopplat till bukspottkörteln och bör tala med din läkare. Är du dessutom över 50 år och röker är det ytterligare en faktor som ökar risken.

Hur är det att leva med svår diarré?

Text

Annika Gavrio Strüwer

Det finns flera situationer som kan orsaka diarré som är svår att hantera. Ett är att patienten har blivit opererad och tagit bort så mycket av tarmen att den inte kan

ta upp den vätska och näring kroppen behöver. Ett annat är att patienten har fått strålbehandling mot sin tarm eller kemoterapi och funktionen blivit skadad. Cytostatika kan skada cellerna i mag- och tarmkanalen så att patienten även drabbas av inflammation och ödem.

– Har man en kort eller inflammerad tarm finns det inte tillräckligt med yta i tarmen som kan absorbera nödvändiga näringsämnen och vätska. Det mesta passerar tarmen väldigt snabbt som resultat flera avföringar per dag med lös och/eller vattnig konsistens. De allra värst drabbade behöver daglig tillförsel av vätska och näring via dropp, förklarar Per Hellström, professor inom gastroenterologi.

Studier visar att upp till 80 procent av patienterna som behandlats med strålbehandling mot bäckenet får kroniska förändringar i mag- tarmkanalen, ungefär hälften av dem uppger att besvären påverkar deras dagliga aktivitet och livskvalitet.

Problemet är inte den akuta diarrén utan det kroniska problemet där man har en kvarstående diarré under lång tid.

– Diarré är en sak men vattnig diarré är svårare- den innebär många gånger att man inte kan hålla tätt. Resultatet blir att man inte kan leva ett vanligt liv. Att exempelvis åka kommunalt är för många en omöjlighet.

En ständig stress

Stressen och oron har många gånger en mycket negativ inverkan på tillståndet.

– Vissa vågar knappt gå utanför dörren- de kan till exempel inte handla, gå på bio eller åka kommunalt.

Konsekvenserna på både kamratskap och det sociala livet är för många väldigt kraftiga.

– Man äter med sina vänner. Men dessa patienter kan inte göra det, så fort de äter något måste de gå på toaletten. Det är ett stressmoment att alltid behöva ha tillgång till två toaletter, den ena kan ju vara upptagen. Vissa klarar inte av en normal skolgång då de inte kan skriva tentor som många gånger pågår i flera timmar.

Det kan bli bättre

För att kunna stävja detta tillstånd ska man i första hand se över sin kost. Man

måste i stort sett ge upp mjölkprodukter samt födoämnen som innehåller konstgjorda sockerarter som kan binda vatten i tarmen.

– Ungefär hälften av vårt kaloriintag baseras på mjölkprodukter i olika former. Om du är laktoskänslig försök hålla dig till en medelhavskost, den lilla mängd mjölkprodukter och ost som förekommer i den är så pass vällagrad att laktoshalten är väldigt låg.

Tre alternativ

Om en kostomläggning inte ger resultat kan man köpa peristaltikhämmande läkemedel på apoteket vilka stimulerar opioid-receptorer i tarmen, vilket gör att man får en ökad vattenabsorption i tarmen och tarmrörelserna går långsammare.

– Fungerar inte det ska man söka läkarhjälp för att få mer effektiva preparat utskrivna. Dessa dämpar på samma sätt tarmens aktivitet och ökar upptaget av vätska från tarmen.

Tacksam över sin stomi

Bo Karlsson har opererat sin tarm sju gånger, första gången var i tonåren. Efter alla ingrepp har han nu kort-tarmsyndrom med stomipåse.

– Trots och tack vare stomin lever jag ett bra liv idag. I början tyckte jag att det var lite genant, men utan den hade jag inte överlevt.

Ju kortare tarm desto sämre upptag av näringsämnen och snabbare passage genom tarmen. För Bo betyder det att han får ta dropp för att fylla på med vätska, vitaminer och mineraler.

– Jag förlorar mycket energi då hälften av det jag äter kommer ut genom tarmen som osmält mat. Ibland kan jag få väldiga flöden och det är svårt att alltid veta vad som ligger bakom. Det händer att jag inte hinner tömma påsen innan det är dags igen.

Kräv en remiss

Vården kan man sköta på egen hand eller inom den allmänna vården, men man behöver få ett behandlingsschema av en specialist.

– Får du inget gehör ska du be om ett andra utlåtande. Kräv att få en remiss till en specialistmottagning. Det finns hjälp att få. ■

”

Får du inget gehör ska du be om ett andra utlåtande.

Kräv att få en remiss till en specialistmottagning.

Det finns hjälp att få..

FOTO: AKADEMISKA SJUKHUSET



Per Hellström
Professor/överläkare,
Uppsala Universitet
och Akademiska
sjukhuset, Uppsala.

FOTO: PRIVAT



Bo Karlsson

Denna artikel är i
samarbete med
Atnahs.



ID-2020-12-28

Tarmsjukdom som kan misstas för IBS – mikroskopisk kolit.

Du är inte ensam om du inte hört talas om mikroskopisk kolit och ändå är det en ganska vanlig tarmsjukdom.

Text Catharina Holm

Skillnader mellan mikroskopisk kolit och IBS (Irritable Bowel Syndrome)

De flesta som har mikroskopisk kolit har vattentunn och oblodig diarré. Vid IBS varierar det, vissa har förstoppning, vissa diarré. Det finns andra skillnader i symtom som gör att man misstänker mikroskopisk kolit framför IBS.

Jämförelse symtom mikroskopisk kolit och IBS

SYMPTOM	MIKROSKOPISK KOLIT	IBS
Avföring på natten	Vanligt	Ovanligt
Viktnedgång	Vanligt	Ovanligt
Gasig i magen/uppblåst	Ovanligt	Vanligt
Ont i magen/buksmärt	Inte så vanligt	Alltid

OM TILLOTTS PHARMA AB

Tillotts Pharma AB är ett läkemedelsbolag som tillverkar, distribuerar och marknadsför läkemedel för behandling av sjukdomar i mag-tarmkanalen, till exempel ulcerös kolit och mikroskopisk kolit, samt IBS (Irritable Bowel Syndrome). Det nordiska dotterbolaget etablerades i slutet av 2008 och vårt kontor ligger i Bromma, Stockholm. Här finns nordiska funktioner som logistikansvarig, kvalitetsansvarig samt VD. Huvudkontoret finns i Schweiz

 www.tillotts.se

Denna artikel är i samarbete med Tillotts Pharma.



TILLOTTS PHARMA

Magens hälsa – vårt fokus™

Någon som vet vad det är, är Ping Sidbo. Hon är numera pensionerad fastighetsmäklare och har alltid levt ett aktivt liv. Förutom att vara engagerad i sitt jobb har också resor och motorcyklar lockat. Ungefär två år in på sin pension, under 2015, började magen att krångla, rejält. – Jag har aldrig haft problem med magen innan, men helt plötsligt var jag tvungen att springa på toaletten säkert 30 gånger om dagen, med vattniga diarréer. Inte ens på natten var magen lugn. Jag varken ville eller orkade göra något, berättar Ping Sidbo.

Fick äntligen råd
De läkare hon träffade rådde henne till att ändra sin kost, råd som många patienter får som söker för sina magbesvär. Efter lång tid med stora besvär fick Ping Sidbo äntligen genomgå en koloskopi (undersökning av tjocktarmen) som gav ett tydligt svar på hennes besvär: mikroskopisk kolit. Mikroskopisk kolit är ett samlingsnamn för kroniska diarrésjukdomar som beror på inflammation i tjocktarmens slemhinna, inflammation som bara syns i mikroskop därav namnet. Orsaken bakom sjukdomen är inte tydligt känd men det finns vissa kopplingar till genetik och någon okänd faktor i tarmen som driver på inflammationen. Det mest typiska symptomet är just kronisk, vattnig diarré, men andra vanliga symptom och följd effekter är trängningar med avföringsinkontinens, viktnedgång, trötthet och även diffusa magsmärtor.

Diagnoser missas
Forskning visar att mikroskopisk kolit kan vara lika vanlig som andra inflammatoriska mag- och tarmsjukdomar, däremot är diagnosen inte lika känd. – Bristande kunskaper inom vården gör att många patienter får felaktig diagnos och därmed behandlingsråd, säger Andreas Münch, överläkare och expert på mikroskopisk kolit vid Linköpings universitetssjukhus. Han är också den läkare som hjälpt Ping Sidbo genom hennes sjukdom. För att fastställa sjukdomen krävs en koloskopiundersökning med vävnadsprover från tjocktarm-slemhinnan. Många patienter väntar länge på möjligheten till en sådan undersökning. Istället misstolkas sjukdomen för till exempel IBS. Till skillnad mot de kostråd som kan

underlätta vid IBS handlar mikroskopisk kolit dock inte om maten. Det krävs läkemedelsbehandling. Mikroskopisk kolit är kronisk men det finns mycket effektiv behandling, som kan hjälpa de allra flesta vilken ges både som kurer och som långtidsbehandling. För Ping Sidbo har hennes kroniska diarréer blivit en del av hennes vardag, men inte alls i den omfattning som innan. Tack vare behandlingen kan hon leva ett bra liv, med resor och aktiviteter. Det här med bajs är en stor del av hennes liv, och det är också ett budskap hon vill trycka på. – Stå på dig! Om du får råd som inte hjälper, kräv att du ska bli ordentligt undersökt. Skäms inte heller för att prata med din omgivning om dina besvär. Särskilt vi kvinnor måste bli bättre på att prata om vårt bajsande. Det finns absolut ingenting att skämmas för. ■



Ping Sidbo



Andreas Münch
Överläkare & expert på mikroskopisk kolit Linköpings universitetssjukhus

NYHET!

SYMBIOSIS
alflorex®
vid IBS

Skyddar tarmväggen och
minskar symptom vid IBS som:

- Uppblåsthet och gaser
- Buksmärtor
- Diarré och förstoppning



ID: 64610030

Silicea, välbeprövat i mer än 50 år

Unik kiselgel, bevisad effekt vid magproblem

MINSKNING AV MAG-TARM PROBLEM MED KISELGEL

Smärta i övre delen av buken	80.9 %	Diarré	84.2 %
Spänd mage	75.6 %	Dålig matlust	85.7 %
Väderspänning	57.3 %	Illamående	80.0 %
Kraftig gasbildning i tarmen	61.1 %	Kräkningar	77.1 %
Uppkörd mage	66.5 %	Sura uppstötningar, rapningar	65.6 %

Ballongmage, kramp, halsbränna eller illamående?

Plötsligt är magen uppblåst som en ballong och kläderna känns alldeles för trånga. Känner du igen problemet? Lösningen: Silicea Mag-Tarm kiselgel ger bevisad effekt.

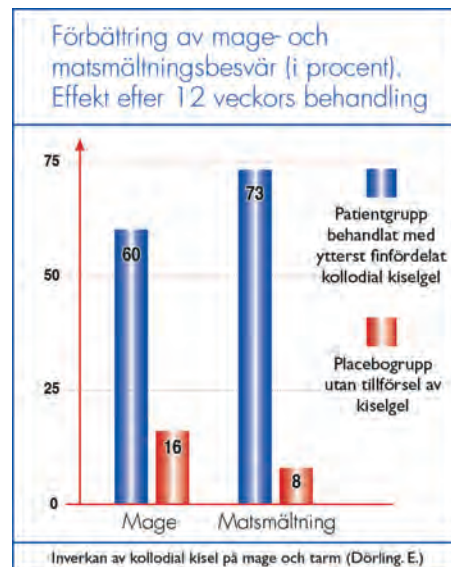
Varumärket Silicea har funnits i Tyskland sedan 1950-talet och produkterna säljs idag på apotek och i hälsofackhandel i Europa, USA, Canada och Australien.

På den svenska marknaden har Silicea funnits i drygt 30 år och Silicea Mag-Tarm som är en registrerad medicinteknisk produkt finns att köpa receptfritt på alla Apotek och hälsofack-kedjor.



Unik kiselgel

Silicea Mag-Tarm är en unik kiselgel för alla oroad och irriterade magar. Inom minuter kan Silicea Mag-Tarm ge effekt på ett tillfälligt mag-tarmproblem såsom halsbränna och sura uppstötningar men



hjälpes också vid komplexa mag-tarmproblem som t ex magsmärtor, matsmältningsbesvär, gaser och IBS.

Frihet för dig och din mage

Silicea Mag-Tarm Gel skyddar mag-tarm-slemhinnan och hjälper till att återställa magens naturliga tillstånd. Silicea Mag-Tarm är godkänd vid behandling av både akuta och kroniska mag-tarmbesvär till både barn och vuxna. Även gravida och ammande.



SILICEA MAG-TARM

Godkänd vid behandling av akuta- och kroniska mag-tarm besvär och IBS-symtom

- ✓ Silicea Mag-Tarm motverkar halsbränna och uppblåst mage.
- ✓ Silicea Mag-Tarm påverkar inte magsaften. Du måste ha en "sur" mage för att ta hand om mat och dryck.
- ✓ Silicea Mag-Tarm hjälper även vid problem som övermättnad och magkramp.
- ✓ Silicea Mag-Tarm skyddar mage och tarm när den utsätts för ny spännande mat med tex starka kryddor. Den tar hand om och avlägsnar toxiner (gifter) och retande ämnen, skyddar slemhinnorna och läker skadade celler.

Silicea finns på apotek & i hälsofackhandeln. Konsumentkontakt Octean AB, www.octean.se, 010-703 68 00



FOTO: PRIVAT

Daniel och Anna har lärt sig att leva ett gott liv med ulcerös kolit

För Daniel Andersson och Anna Henningson, som diagnostiserades med den kroniska tarmsjukdomen ulcerös kolit i tonåren, har livet med sjukdomen stundtals varit krävande och tufft. Samtidigt har de successivt lärt sig att leva med sin sjukdom. Via sitt gemensamma engagemang i en patientförening fann de också kärleken i varandra.

Text Annika Wihlborg

Jag upptäckte att jag hade ulcerös kolit, en kronisk inflammatorisk tarmsjukdom som angriper ändtarmen eller tjocktarmen, när jag gick i högstadiet. Jag upptäckte blod i min avföring och berättade det för mina föräldrar. Vi åkte till en vårdcentral och gjorde undersökningar. Kort därefter fick jag min diagnos, påbörjade medicinering och levde i stort sett symptomfri tills jag var 24 år, säger Daniel.

– Jag gick första året på gymnasiet där jag bodde på internat. En dag märkte jag blod i avföringen, jag berättade detta för mamma. Vi fick såklart kontakta vården. Jag blev inlagd på sjukhuset, efter många undersökningar och utredningar fick jag till slut diagnosen ulcerös kolit. Livet vändes upp och ner, säger Anna.

Hon tyckte till en början att det var jättejobbigt att leva med en kronisk tarmsjukdom.

– Första halvåret var det mycket experimenterande med olika mediciner för att se vad som fungerade för mig. Jag fick också en blodpropp i mitt ena ben samma år, vilket man senare kom fram till bland annat hade att göra med att jag hade en tarmsjukdom. Så det var mycket sjukhus och kontakt med vården det året, jag är glad att mamma var med mig nästan hela tiden. Egentligen ville jag bara vara som alla andra och fortsätta gymnasiet, men istället förlorade jag många vänner. Jag minns att jag alltid kände mig trött, att jag hade en molande värk i magen och hungerkänslor trots att jag nyss ätit, säger Anna.

”

Trots sjukdomens alla baksidor, hade det inte varit för den hade jag inte träffat Anna.

Fick livet tillbaka efter stomioperation

När Daniel var 24 hamnade han allt oftare i skov.

– Kroppen reagerade konstigt, mina fötter svällde, jag fick extremt ont i halsen, ledvärk, konstiga utslag. Jag blev socialt isolerad och fick allt svårare att arbeta och ha en social samvaro. Det var väldigt hopplöst för mig mellan 24–28 års ålder då ingenting fungerade. Jag hade bra dagar också men sjukdomen färgade min vardag, säger han.

– Jag har fått mitt liv tillbaka. Jag fick en ileostomi, en påse på magen när jag var 28.

Efter att jag fick min stomi engagerade jag mig i föreningslivet och gick med i en patientorganisation för bland annat stomiopererade, ILCO Tarm- uro- och stomiförbundet, säger Daniel.

Anna har i dagsläget inga av sina sjuka tarmar kvar, både tjocktarm och ändtarm är bortopererade.

– När jag var 24 så fick jag ett jätteskov där hela tjocktarmen blev inflammerad och ingen medicinering fungerade, det slutade med en akut operation där man tog bort tjocktarmen. Jag hade stomi i lite mer än ett år och opererades för tarmvred två gånger. Sedan gjordes två operationer,



FOTO: PRIVAT



FOTO: PRIVAT

där man tog bort ändtarmen och gjorde en bäckenreservoar som jag har fortfarande idag. Det var ett tufft år, jag var mitt uppe i högskolestudier, men de fick läggas på hyllan. Jag blev opererad av en superduktig kirurg och min bäckenreservoar fungerar över förväntan, säger Anna.

Träffade likasinnade och kärleken via patientförening

– Jag kan se nu hur sjukdomen och det jag varit med om har tagit mig dit jag är idag. Jag har också sedan flera år tillbaka varit engagerad i ILCO, vilket har fått mig att inte känna mig ensam i min sits längre. Det var genom ILCO som vi träffades, Daniel och jag. Sjukdomen och allt runtomkring har fått mig att se på livet med lite andra ögon. Det är väldigt tydligt för mig att vi inte kan styra vissa saker och

att det inte går att planera allt. Det gör att jag känner mig lugn och tror på att saker kommer bli bra, även om det ibland är uppförsbackar som man ska ta sig över. Det är ju livet, och jag är otroligt glad att jag har det, säger Anna.

– Framtiden ser ljus ut, jag besökte sjukhuset valborg 2019 för att planera nedläggning av min stomi och önskar få en bäckenreservoar, precis som Anna har. Jag fick redan då besked om att en sådan operation kan dröja då akuta operationer och canceroperationer går före. Nu under pandemin anar jag att väntetiden blivit ännu längre men jag har tålamod och kan vänta. Jag har börjat studera igen och hoppas jobba med fastigheter i en nära framtid. Och trots sjukdomens alla baksidor, hade det inte varit för den hade jag inte träffat Anna, och det är jag väldigt glad för, säger Daniel. ■

Denna artikel är i samarbete med Amgen.





Mia Clase och
Lina Nertby Aurell

FOTO: DAVID THUNANDER



FOOD PHARMACY

Att ta hand om tarmfloran - viktigare och lättare än man tror

Nyttiga bakterier påverkar tarmfloran – Väldigt många människor i Sverige lever med problem i tarmfloran, mycket på grund av oregelbundna vanor, stress och slarvig livsföring, menar Bengt Jeppsson, som är pensionerad professor i tarmkirurgi.

Bengt Jeppsson har jobbat i över 40 år med nyttiga bakterier för att berika tarmfloran. Ett problem med t ex antibiotikabehandling är att bakterierna i tarmarna, tarmfloran, slås ut. Tillsammans med en grupp forskare inom kirurgi, livsmedelsteknologi och mikrobiologi lyckades Bengt Jeppsson och hans team ta fram goda bakterier som kan hjälpa kroppen att återställa balansen och få ner inflammationen och då specifikt i tarmarna.

– Inom sjukvården försöker man fortfarande minska antibiotika-användningen för att minska risken för utvecklingen av antibiotikaresistens. Ibland uppstår problem med att hitta lösningar för de svårast sjuka patienterna. Vi såg i en studie att antibiotika inte fungerade i den gruppen trots att de hade en infektion. Tillförsel av laktobaciller och fiber blev då ett alternativ. En vattenlösning av laktobaciller och fiber togs fram och jag testade på mig själv först och resultatet var positivt, säger Bengt Jeppsson.

Probiotika återställer tarmens normala funktion
Probiotika är ett annat ord för levande bakterier som kan ha en positiv effekt på hälsan. En stor del av dessa goda bakterier är så kallade probiotiska mjölksyrabakterier som är vanliga i

olika typer av probiotiska tillskott och livsmedel.

Bengt Jeppsson var en av hjärnorna bakom en innovation som bidragit till att sprida kunskaperna och öppna för användning av probiotika. Resultatet av denna innovation blev Lactobacillus plantarum 299v (LP299V®). När laktobaciller växer till omvandlar de sockerarter till mjölksyra vilket sänker pH-värdet och förhindrar att andra bakterier förstör maten. Samma gäller i mag-tarm kanalen, där det sänkta pH-värdet främjar tillväxten av goda bakterier och hämmar de som ger upphov till sjukdom. Mjölksyrajäsning är en av de vanligaste konserveringsformerna för livsmedel.

– I samarbete med livsmedelsbranschen utvecklades ProViva, en fruktdryck som innehåller miljarder goda bakterier. När drycken lanserades 1994 blev det en succé mycket tack vare att man använde bakterier i försök att verka för att kunna återställa tarmens normala funktion, säger Bengt Jeppsson

Ta hand om din mage, och den kommer att ta hand om dig
När man har jobbat med tarmsjukdomar och alla dess symptom, så märker man att väldigt många människor har problem på något sätt, menar Bengt Jeppsson.

– Det är kanske priset vi får betala för att vi inte sköter magen ordentligt, eller i alla fall inte regelbundet. Vi stressar och prioriterar inte matintaget och har en lite för slarvig livsföring helt enkelt.

Bengt Jeppsson är själv över 70 år och har i princip bara varit hemma sedan virusutbrottet. Då blir rutiner ännu viktigare.

– Jag går ut varje dag och äter tre gånger om dagen vid fasta tider. När jag jobbade som kirurg så sprang jag iväg och köpte

något när jag hade tid. Det var inte bra och det känner jag nu. Jag mår bättre i alla avseenden.

Håll immunsystemet i schack
Bengt Jeppsson menar att immunsystemet alltid måste ha en stor beredskapsnivå och vara beredd på att agera snabbt för att skydda oss mot virus och inflammationer.

– Vi har mer än hälften av vårt immunsystem i tarmen och är också beroende av tarmbakterierna för att detta ska fungera optimalt. Inflammationer är nödvändiga för oss för att överleva i olika sammanhang, men också negativa med tanke på att nästan alla allvarliga sjukdomar är inflammatoriska. Eftersom vi är så stresskänsliga så ska vi vara fysiskt aktiva regelbundet och få i oss mycket fiberrika livsmedel och hålla igång tarmarna på det sättet. Det kan jag aldrig nog understryka, avslutar Bengt Jeppsson. ■



Bengt Jeppsson
Professor
Lunds universitet

Text
Fredrik Söderlund

Denna artikel är i **samarbete med ProViva.**



TRE FRUKOSTNYHETER!

**UTAN TILLSATT SOCKER,
UTAN SÖTNINGSMEDEL**

Miljarder goda bakterier

ProViva®

Innehåller socker från frukt

- VISSTE DU ATT..**
- ➔ Du har fler bakterier i mag-tarm systemet än egna celler i kroppen.
 - ➔ Den exakta sammansättningen av tarmfloran hos en människa är unik.
 - ➔ Ordet probiotika kommer från latinska pro och grekiska bios och betyder "för livet".
 - ➔ Fermenterad mat som kefir, yoghurt och surkål innehåller mjölksyrabakterier.
 - ➔ Genom att äta mat med levande bakteriekulturer varje dag kan du öka antalet goda bakterier i din mage

Så fick Helena hjälp med sin besvärliga mage

Helena Grenholms hälsoresa har varit långt ifrån okomplicerad men efter många turer i den traditionella vården var det till slut ett avancerat kosttillskott som blev lösningen på hennes mag- och tarmproblem som bland annat tog sig uttryck i återkommande nässelfeber.

Det tog flera år innan jag fick rätt diagnos och rätt hjälp för mina problem. Det hela började med att jag vaccinerades mot svininfluensan 2009. Efter det kände jag mig trött och orkeslös, symptom som inte försvann. Jag fick svår nässelfeber och överkänsligheter som inte gick att påvisa med allergitester. Jag hade även svårt att ta upp näring och gick ner drygt tio kilo samt tappade stora delar av mitt hår. Jag fick dessutom allvarliga problem med magen och värk i kroppen efter att dricksvattnet i Östersund var förorenat med kryptosporidier, säger Helena Grenholm.

Antibiotika blev dödsstöten för magen
2012 drabbades hon av en total stresskollaps med kramper och hyperventilering. Helena togs in akut på sjukhuset och utreddes så småningom på neurologkliniken. Det resulterade dock inte i någon diagnos.
–Jag fick diagnosen

utmattningssyndrom och låg och vilade merparten av dygnet. Jag var riktigt illa däran, kunde knappt gå, hade lock för öronen, kraftig huvudvärk och balanssvårigheter. Läkaren skrev ut SSRI-tabletter, vilket gjorde att jag mådde bättre psykiskt. Samtidigt förvärrade de mina magproblem och hudproblemen hade eskalerat så att huden kändes som papper. När jag blev biten av en häst och började ta antibiotika för att undvika infektion så blev det dödsstöten för magen, säger Helena Grenholm.

Kroppen var slutkörd och Helena stod maktlös inför sina allvarliga hälsoproblem. Hon uteslöt gluten från sin kost, men fick tillfällig lindring via homeopat och akupunktur, men grundproblematiken fanns kvar.

Kurerade sig själv med naturläkemedel
Helenas symptom var ett mysterium och ingen läkare lyckades ställa någon diagnos. Vändpunkten kom när hon fick tips om att testa en produkt från RevivaBio.



Helena Grenholm

–Jag var villig att testa allt som kunde hjälpa mig att må bättre och provade ett avancerat kosttillskott som heter Daosin. Det gjorde verkligen en jätteskillnad för mig och gjorde det möjligt att börja äta i stort sett som vanligt igen. Tidigare tvingades jag utesluta nästan allt mycket från min kost för att inte förvärra mina magproblem. Jag började även äta smörsyra som bidrog till den långsiktiga läkningen av min tarm, säger Helena Grenholm.

Sedan hon började äta Daosin regelbundet har vikttnedgången vänt. Helena fick så småningom veta att hon i många års tid haft en läckande tarm, vilket innebär att ämnen som vanligtvis stannar kvar i tarmen läcker ut i blodet.

–Sedan sommaren 2020 använder jag Daofood Plus som anses vara sju gånger effektivare än Daosin. Jag har inte mått så här bra på mycket länge, jag är så glad att jag hittade rätt naturläkemedel som till slut hjälpte mig att få ordning på mina hälsoproblem, säger Helena Grenholm. ■

Text
Annika Wihlborg

Känslig mage?

Är du trött på att inte få hjälp från sjukvården?

Problem med magen börjar ofta efter antibiotikabehandling eller utlandsresor till länder med sämre hygien. Men även stress och många födoämnen kan ge svåra magbesvär.

Visste du att trötthet och hjärndimma ofta beror på mag-tarmproblem?

Har du något av dessa besvär?

- Ont i magen
- Reaktionen mot mat
- Ballongmage
- Diarré
- Lös mage
- Förstoppning
- Gaser
- Illamående
- Sura uppstötningar
- Histaminintolerans
- Laktosintolerans
- Läckande tarm
- Dålig tarmflora

Vi har specialiserat oss på produkter och information som kan hjälpa dig att få ordning på din mage.

Vi har i dag över 100 läkare och professorer som kunder.

Ta hand om din mage så tar den hand om dig.
Besök www.revivabio.se idag! Tel 018-24 74 40

RevivaBio 
Lev Livet Längre!



Många upplever en större balans i tarmfloran och långsiktig hjälp med magproblem när man inkluderar mjölksyrebakterier i sin kost.

Merparten av dagens hälsoproblem har sitt ursprung i dålig tarmflora. Modern kost, stress och miljöfaktorer kan försämra miljön för tarmens gynn-samma bakterier. Man har sett att kosttillskott med mjölksyrebakterier kan bidra till att balansera tarmfloran, vilket hjälper många som tidigare haft långvariga magproblem.

– Jag hade stora problem med IBS i flera årtionden. Det spelade ingen roll vad jag åt, allt bara passerade rakt igenom kroppen. 1998, i samband med att jag började jobba i hälsokostbranschen, provade jag många olika typer av probiotika som ska ha en gynnsam effekt på magen men inget hjälpte mig, säger Yvette Selinder.

För fem år sedan testade hon Probioform, en flytande mjölksyredryck med ett naturligt brett spektrum av mjölksyrebakterier, på en stor hälso-mässa. Yvette var först skeptisk eftersom inga andra preparat hjälpt henne att få en mer stabil matsmältning.

Mjölksyrebakterier gjorde att IBS-besvären försvann

– Jag köpte med mig en dunk från mässan och testade det. Jag märkte relativt fort att jag kände mig bättre och redan efter ett par veckor var mina magbesvär i stort sett borta. Det som främst skiljer Probioform från andra probiotiska kosttillskott är att det innehåller levande mikrober, bakterier och enzymer, vilket gör det betydligt mer effektivt än produkter som baseras på frystorkad probiotika. När jag konsumerat halva dunken upptäckte jag att jag inte hade behövt tänka på magen på flera dagar. Det var en härlig känsla eftersom min IBS tidigare i mångt och mycket styrde min tillvaro, säger Yvette Selinder.

När magen var i balans upplevde Yvette att hon sov bättre och samtidigt kunde hantera stress betydligt bättre.

– Jag har fortsatt med Probioform sedan dess och har i dagsläget i stort sett inga magproblem alls. Magen begränsar inte längre min tillvaro, vilket förstås känns jättebra. Nu jobbar jag i hälsokostbutik och träffar många kunder med magproblem. Jag brukar rekommendera Probioform och många av dem har blivit hjälpt av det. Hemma har jag alltid en dunk Probioform stående på köksbänken. Även mina barn uppskattar produkten och använder den när de känner sig oroliga i magen, säger Yvette Selinder.



Yvette Selinder



Stig Levin

Mjölksyrebakterier ger långsiktig hjälp

– Jag har haft problem med min mage sedan jag var barn, vilket förstås orsakat mycket besvär under hela mitt liv. När jag provade Probioform kände jag redan efter tre till fyra dagar att bakteriefloran i min mage balanserats, vilket ökade mitt välbefinnande dramatiskt. Probioform gjorde att mina magproblem försvann helt, säger Stig Levin.

Han betraktar en frisk mage och tarm som en av nyckelfaktorerna för människors hälsa och anser att naturläkemedel är det rätta valet för den som lider av någon form av mag- och tarmproblematik.

– Det är naturläkemedel som kan göra verklig skillnad för att långsiktigt reglera bakteriebalansen i magen och tarmen. Det finns ett starkt samband mellan probiotika

och tarmhälsa. Genom att mata tarmarna med mjölksyrebakterier aktiverar vi dem på ett sunt sätt, med en bakterieflora som gynnar tarmen. Många människor har samma eller liknande problematik som jag haft utan att känna till det viktiga sambandet mellan probiotika och maghälsa. Jag är övertygad om att Probioform kan hjälpa många fler människor till ett aktivt liv med god livskvalitet, säger Stig Levin.

Finns på väl sorterade hälsokostbutiker.
halsokraft.se & vitaminer.nu



Probioform®

Nästa generations probiotika

Lundaforskare har lyckats med att vetenskapligt utveckla en ny probiotisk produkt som visat sig hjälpa vid mag- och tarmbesvär. Detta tack vare helt ny forskningsmetodik och naturliga mjölksyrabakterier från hälsosam mat.

Vårt tarmsystem är ett hem för miljarder mikrober som utgör vår tarmfloran – ett ekosystem med både snälla och mindre önskvärda invånare. De hälsofrämjande bakterierna i vår tarm motverkar tillväxt av skadliga mikrober och utgör en viktig del av kroppens immunförsvar och ämnesomsättning.

Obalans i tarmfloran skadar tarmens skyddsbarriär

Ibland kan det uppstå ett läckage i tarmslemhinnan (leaky-gut), och födo-partiklar, bakterier och toxiner tränger in i blod och lymfa. Då reagerar immunsystemet och startar en inflammatorisk process.

FAKTA OM LÄCKANDE TARM

➔ Vad orsakar en läckande tarm?

Dåliga kostvanor, mediciner till exempel antibiotika, inflammation, stress och miljögifter.

➔ Vilka problem hänger ihop med en läckande tarm?

Matkänslighet, allergier, hudbesvär som acne och eksem, migrän, värk och kronisk inflammation.

Vad gör en probiotika effektiv?

En effektiv probiotika ska vara vetenskapligt framtagen för ett tydligt syfte. Så är det inte alltid. De flesta produkterna på marknaden är framtagna för att vara enkla att producera och har inte nödvändigtvis de bästa hälsofrämjande egenskaperna. Förpackningarna lovar många bakterier (hög CFU) och flera olika bakteriestammar, men inget av detta garanterar att produkten fyller sin funktion.

Första produkten – efterfrågad av läkare för IBS

Forskningen som lett fram till GutMagnific® initierades av läkare med önskan att finna en effektiv och säker lösning för IBS. Resultatet är en vetenskapligt framtagen kombination av fem sorters aktiva mjölksyrabakterier som samarbetar för att återställa samspelet mellan tarmfloran, immunsystemet och tarmens skyddsbarriär. Produkten är patenterad och kan köpas som kosttillskott på företagets egen web-shop (www.GutMagnific.com).

Pågående klinisk studie

GutMagnific® håller på att utvärderas i en klinisk studie för Myalgisk Encefalomyelit (ME) även kallat post-viral trötthet eller Chronic Fatigue Syndrome (CFS) under ledning av ansvarig läkare Per Julin vid Karolinska Institutet. Cirka 80 procent av ME-patienterna har även magbesvär, och kan därför förväntas få nytta av produkten.

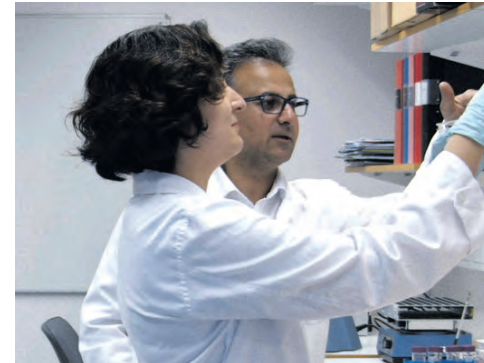
”Jag är mycket intresserad av resultaten eftersom det inte finns någon bra behandling för ME. Dessutom befarar man att många av dem som drabbats av en svår COVID-19-infektion kommer att utveckla ME-liknande symtom.” säger Dr. Per Julin. ■



Karin Larsson
CBO
ImmuneBiotech AB

Text

Karin Larsson



Disputerade forskarna Dr. Mehrnaz Nouri och Dr. Shahram Lavasani. Baserat på erfarenheter från immunologi, mikrobiologi, probiotika-och läkemedelsforskning har bolaget lagt grunden för att ta fram vetenskapligt designade probiotiska produkter.

FOTO: PÅR BENGTSSON, PELLEVISION

Denna artikel är i samarbete med ImmuneBiotech AB.



KICKI BLEV FRI FRÅN REFLUX & SLEMHOSTA

Kicki, 65, hade haft besvär med magen i hela sitt vuxna liv. När hon började träna med det neuromuskulära träningsredskapet IQoro vände allt. Idag är hon symtomfri.

– Mina besvär med rapningar, känslan av att känna sig uppblåst och reflux, har jag kopplat ihop med vad jag ätit. Jag även lidit av slemhosta, berättar Kicki.

Hon har gjort flera gastroskopier genom åren och fått behandling för magsår med olika läkemedel. Det var när hon själv läste sina journaler som hon upptäckte orsaken: ett diafragmabräck.

Kicki letade mer information om både diafragmabräck och sina symtom och hittade IQoro.

“Jag upptäckte IQoro och fick en förklaring till symtomen. Något som ingen läkare lyckats med tidigare. De har bara skrivit ut läkemedel.”

IQoro är ett neuromuskulärt träningsredskap som behandlar grundorsaken till symtomen, helt naturligt, utan läkemedel. Med 90 sekunders träning per dag ger redskapet bevisad effekt.



“Nu i efterhand vet jag att den är värd varenda krona och lite till.”

– Träningen är så enkel att det är svårt att tro att det ska fungera. Efter 2–3 månader kände jag att träningen gav resultat. Idag är jag symtomfri, avslutar Kicki.

Läs mer och beställ på

IQORO.COM

0650-40 22 37
Ring oss för fri support

FRI FRAKT*
ANGE KOD:

FA573B

Gäller t.o.m.
15 jan 2021
*gäller standardfrakt



En av 3 stomipatienter utvecklar parastomal utbuktning *inom ett år efter operation.*

En stor dansk studie visar att mer än 35% av de undersökta ileostomi- och kolostomipatienterna utvecklade utbuktningar inom 400 dagar efter operationen.

Detta innebär att den basplattan som valdes efter operation inte nödvändigtvis är det bästa alternativet efter ett år.

SenSura® Mio Convex Flip är det första stomibandaget som är framtaget speciellt för personer med bräck, prolaps och andra typer av utbuktningar. Den stjärnformade basplattan omfamnar det utbuktade området, vilket ger färre rynkor och veck och därmed mindre risk för läckage.

Har du utbuktat område runt din stomi men har ännu inte testat SenSura Mio Convex Flip? Beställ dina prover idag!

**coloplast.se/stomiprodukter
0300-332 56**



R. M. Andersen[†], T. W. Klausen[‡], A. K. Danielsen[§], A. Vinther[§], I. Göögenur[¶] and T. Thomsen^{**}
[†]Abdominal Centre, Rigshospitalet, Copenhagen, [‡]Department of Gastroenterology, Herlev and Gentofte Hospital, Herlev, Denmark, [§]Department of Hematology, Herlev and Gentofte Hospital, Herlev, Denmark, [¶]Department of Rehabilitation, Herlev and Gentofte Hospital, Herlev, Denmark, [¶]Department of Surgical Gastroenterology, Zealand University Hospital, Koege, Denmark, and ^{**}Department of Clinical Medicine, University of Copenhagen, Copenhagen, Denmark.

Received 29 May 2017; accepted 4 September 2017; Accepted Article online 4 October 2017.

PM-14316

GODA
NYHETER

FÖR DIN
TARMHÄLSA

FIBER

Grönsaks- och fruktdrycker
rika på naturliga fibrer.



MOROT
MANGO
CHILI



RÖDBETA
GURKMEJA
PASSIONSFRUKT

Shot



MOROT
MANGO
CHILI



RÖDBETA
ÄPPLE
PASSIONSFRUKT

Dryck



Inget tillsatt socker. Och veganska, såklart!

kiviksmusteri.se

Magbalans

SPC-Flakes och Salovum är två unika alternativ för kostbehandling av diarré vid inflammatorisk tarmsjukdom som ulcerös colit och Crohns sjukdom. Produkterna är livsmedel för speciella medicinska ändamål och bygger på kunskapen runt Protein Antisekretorisk Faktor (Protein-AF). Protein-AF reglerar jon- och vätsketransporten över cellmembran i din kropp och därigenom stannar upp oönskade vätskeflöden. Både Salovum och SPC-Flakes är patenterade och dess effekter är väl dokumenterade i ett flertal kliniska studier.

SPC-Flakes och Salovum kan ges till både barn och vuxna, även till gravida och ammande kvinnor. Produkterna finns att köpa på apotek eller hälsokostbutiker men kan också förskrivas av läkare och dietister på livsmedelsanvisning.



SPC-Flakes

För kostbehandling av diarré i samband med inflammatoriska tarmsjukdomar som ulcerös colit och Crohns sjukdom, samt symtom vid Ménières sjukdom (yrsel). SPC-Flakes används regelbundet för att stimulera kroppens egna produktion av Protein Antisekretorisk Faktor (Protein-AF). Specialbehandlade havreflingor är den enda ingrediensen i SPC-Flakes. SPC-Flakes bör användas i samråd med läkare eller dietist. Produkten är ett komplement till övrig kost och är inte lämpligt att använda som enda näringskälla. Endast för enteral användning.



Salovum

För kostbehandling av diarré i samband med t.ex. inflammatoriska tarmsjukdomar som ulcerös colit och Crohns sjukdom. Används vid akuta besvär och som inledande behandling vid skov. Salovum är baserad på äggula från svenska höns, helt utan tillsatser och med höga halter av Protein Antisekretorisk Faktor (Protein-AF). Salovum bör användas i samråd med läkare eller dietist. Produkten är ett komplement till övrig kost och är inte lämpligt att använda som enda näringskälla. Endast för enteral användning.

För mer information, besök www.functionalfoods.com

Lantmännen Functional Foods bildades för att utveckla och förädla naturliga ingredienser med en positiv hälsopåverkan för människor och djur. Vi ägs av svenska bönder och med verksamheter i hela kedjan tar vi ansvar från jord till bord. www.lantmannenfunctionalfoods.com

 **Lantmännen**
Functional Foods

God maghälsa – Ja tack.

Att hela barndomen, skoltiden och ungdomstiden vara magsjuk, det ställer till det. Ont i magen, vad är det? Nervösa besvär, sa doktorn. Nu vet vi bättre. I mitt fall var det Crohns sjukdom, en inflammatorisk tarmsjukdom som gjorde att min maghälsa var dålig. Att i cirka 20 års tid vara tarmsjuk och tappa vikt och till slut inte kunna varken äta eller stå på benen.

När jag sedan fick hjälp, vid 28 års ålder, vände det helt upp och ner på mitt liv. Jag fick en diagnos, blev opererad och blev av med det sjuka, som var en svårt inflammerad tjock- och ändtarm. Jag fick en stomi, en ”påse på magen” och fick bra maghälsa. Även om tanken var skrämmande först och jag tänkte mig själv bärandes mammaklänning hela livet, så blev påsen snart fullt accepterad av mig då jag kunde äta utan att få ont, gå upp i vikt och jag fick ett liv.

Jag fick på sjukhuset information om en patientförening, ILCO Tarm- uro- och stomiförbundet, som jag blev medlem i. När jag redan på första mötet träffade många med stomi och diagnoser som Crohns sjukdom, ulcerös kolit och tarmcancer, förstod jag på riktigt att det gick att leva ett bra liv med stomi. Jag blev ganska snart engagerad i ILCO-föreningen.

När jag tänker tillbaka på tiden innan min stomioperation, så blir jag både ledsen och glad. Ledsen för att kunskapen och behandlingsmetoderna

på 70-talet inte var så många. Glad för att det i dag finns betydligt större kunskap om inflammatoriska tarmsjukdomar och tarmcancer och flera olika behandlingsmetoder inom dessa områden, där stomi är en av dem.

Magen med tarmarna styr vårt liv, vill jag mena. Med dålig maghälsa mår man inte bra. Inflammatoriska tarmsjukdomar och cancerdiagnoser som ger diarré, förstoppning, värk, ont i leder, huvudvärk med mera gör livet jobbigt. Men i dag med nya behandlingsmetoder och mediciner blir livskvalitén förbättrad och många gånger är de så bra att det aldrig blir aktuellt med en stomi.

Jag har helt accepterat min stomi och det beror på att livet innan min stomioperation inte var något liv. Alla upplever inte stomi så. Det absolut viktigaste för att livet med stomi ska bli så bra det nånsin kan, är individuellt utprovade stomiprodukter. I dag finns ett stort urval av dessa då vi alla ser olika ut på våra magar. Produkter specifikt utprovade just för mig är ett måste för att kunna arbeta, ha bra fritid och känna mig trygg med det jag har på magen. Där har utvecklingen verkligen gått framåt sen 60-talet. Jag ser positivt på framtiden vad gäller utveckling av bra stomiprodukter och nya behandlingsmetoder. ■

Jag fick ett liv tack vare min stomi.

*Eva Kindvall Vinkvist
Engagerad i ILCO-förbundet sedan 1977.*

FOTO: PRIVAT



Eva Kindvall Vinkvist
Ordförande
ILCO Region Västra Götaland

Problem med magen?

Amaraplex – vid tillfälliga matsmältningsbesvär eller ballongmage.

Phytolakt (örtte) bidrar till normal bakterieflora i tarmen.

Carbomin normaliserar syra-basbalansen.

Garlic Gold motverkar tarminflammationer och förbättrar matsmältningen.

Hos Plantamed hittar du kosttillskott för just dina behov. Vi har funnits sedan 1979, för din hälsas skull. Naturlig hälsa och välbefinnande från Eskilstuna.



Fler produkter och mer information på www.plantamed.se

Plantamed®

Rätt stomibandage kan betyda allt

Det är en livsförändrande händelse att bli stomiopererad vilket kan innebära frågor och funderingar, men det finns bra hjälp att tillgå.

Text Susanne Raaf

Stomin är en stor förändring i livet, säger Ann Andersson, produktspecialist på M Care. "Men att bli stomiopererad kan innebära att man kan återta kontrollen." Ann som har jobbat som stomiterapeut i 15 år innan hon började på M Care, beskriver att en del upplever det som att de får ett nytt liv med en bättre livskvalitet efter sin stomioperation, andra kan behöva mer stöd och hjälp för att acceptera sin nya livssituation. En del av den nya livssituationen handlar om att hitta ett stomibandage som passar.

Skydda huden i 24h

Ann berättar att stomibandagets uppgift bland annat är att skydda huden runt stomin 24 timmar om dygnet. Tyvärr har Ann sett många patienter med hudskador runt stomin. Bra produkter är därför A och O. Under sina år som stomiterapeut kom hon ofta i kontakt med M Cares produkter som tillverkas av de två familjeföretagen Salts Healthcare i England och Eakin på Nordirland. Ann såg färre hudproblem hos de patienter som använde sig av M Cares produkter.

Det var de kvalitativa och hudvänliga produkterna samt omtanken som genomsyrar allt företaget gör, som ledde till att hon blev produktspecialist på M Care. "Flera av våra produkter innehåller Aloe Vera, som på ett naturligt sätt lugnar och skyddar huden runt stomin"

Behovet av information

För många är det skrämmande med en stomioperation. Ann och hennes kollegor finns tillgängliga både på chatt, telefon och mail. M Care har ett brett informationsmaterial som kan besvara många av frågorna. Och inte bara på svenska, utan på 25 olika språk. För den som ännu inte är stomiopererad finns ett träningskit att beställa hem. Träna hemma-kittet innehåller en träningsstomi och det mest nödvändiga man behöver för att träna på att byta bandage samt tydlig och lättläst information. Många tycker att det underlättar att ha fått prova på hur det känns att byta bandage innan operationen. Dessutom har M Care en podd, Stomipodden, som görs av produktspecialisterna på M Care.

"Att podda trodde jag aldrig att jag



Ann Andersson
Produktspecialist
& Stomiterapeut
M Care

skulle göra, men med all fin respons vi får så förstår jag att behovet finns". Stomipodden hittar man på Spotify och iTunes.

Rätten att välja

Kommentaren "Det känns inte att man har påsen på sig" är det bästa omdömet enligt Ann. Det första steget som stomiopererad är att välja rätt bandage baserat på individens behov och livsstil, menar hon. Sjukvården har tillgång till produkterna som finns på marknaden och det är viktigt att patienten känner sig trygg i sitt val. Därför menar hon att alla som vill ska prova sig fram för att hitta det stomibandage som passar bäst. Det går utmärkt att beställa provprodukter från M Care på www.mcare.se. Framförallt vill Ann att vi ska börja prata mer om stomi för att öka kunskapen inom området och för att ingen ska behöva känna sig ensam. I dag lever minst 43 000 svenskar i alla åldrar och bakgrunder aktiva liv med en stomi. ■

”

I dag lever minst 43 000 svenskar i alla åldrar och bakgrunder aktiva liv med en stomi.

Denna artikel är i samarbete med **M Care**.



Aurum Serien
med **Manuka Honung**



Aurum stomibandage

En viktig egenskap i **Wellands Aurum™ serie** är introduktionen av **Manuka honung** i den hudvänliga **Hyperflex®** hydrokolloiden. Hudskyddsplattans enastående hydrokolloid i kombination med Manuka honung befrämjar frisk hud runt stomin.



Kontakta oss gärna om du har frågor eller önskar varuprover!
Ingår i högkostnadsskyddet för stomiopererade.
E-post: kundservice@axotan.se
Tel: 042-22 28 14
Hemsida: www.axotan.se



Aurum serien finns i slutna-, tömbara- och urostomipåsar.



Den unika kombinationen av passform och formula

du förtjänar från dag 1

Nu introducerar vi nya 2-dels CeraPlus™ Soft Convex hudskyddsplatta med Remois teknologi*

2-dels CeraPlus Soft Convex hudskyddsplatta är utvecklad för att:

- uppnå en trygg och flexibel passform
- hjälpa till att förhindra läckage
- hjälpa till att bibehålla frisk hud

Prova den passform och formula som du förtjänar idag.

Kontakta kundservice: 08 446 46 46 / info.se@hollister.com eller prata med din stomiterapeut.



*Remois är en teknologi som tillhör Alcare Co., Ltd.



Läs bruksanvisningen för information om användningsområde, kontraindikationer, varningar, försiktighet och anvisningar före användning.

Hollister logotyp, CeraPlus och "Healthy Skin. Positive outcomes" är varumärken som tillhör Hollister Incorporated. © 2021 Hollister Incorporated.