

Pressmeddelande 2018-09-13

Experten tipsar:

Så kan svenskar med IBS lindra stress och oro

Mellan en och två miljoner svenskar har den kroniska mag- och tarmsjukdomen IBS, Irritable Bowel Syndrome. Att samtidigt lida av stress och oro är mycket vanligt, och kan förvärra magbesvären ytterligare. Fysio- och KBT-terapeuten Åsa Österlund, en av experterna bakom Tummy Lab, förklarar hur det hänger ihop och ger fem tips på hur den med IBS kan lindra stressen och oron.

– De flesta av oss utsätts för mycket stress i vardagen, men reagerar olika. Magen är en vanlig stressreaktör men hos IBS-patienter är den ännu vanligare. För dem kommer ofta svåra magbesvär som ett brev på posten när de känner stress eller oro, säger Åsa Österlund, fysio- och KBT-terapeut och en av experterna bakom Tummy Lab.

Men kommer IBS av stress, eller är det tvärtom? Åsa Österlund menar att stress kan vara en av flera orsaker till IBS. Samtidigt, när man väl fått IBS så ökar eller triggar det stressen, och kan bli en ond spiral. Många upplever nya stressande situationer som människor utan IBS normalt inte upplever på samma vis. Det kan till exempel vara att man är bortbjuden på middag eller ska äta på restaurang, och då inte har kontroll på vad en måltid innehåller. Att alltid ha tillgång till en toalett med oron för konsekvenser om man inte hinner dit, är också en situation som är stressande.

Fysiska förklaringar till IBS-relaterad stress

Det finns också fysiska förklaringar till att IBS-patienter ofta lider av stress och oro. Kopplingen mellan psykiskt välmående, hjärnan, tarmen och IBS väcker allt större intresse och det forskas en hel del på området. Till exempel styrker en färsk österrikisk studie¹ bland IBS-patienter kopplingen och konstaterar att överflöd av vissa bakteriestammar i tarmen kan länkas till olika psykiska besvär, som stress, oro och ångest. Åsa förklarar hur psykiskt välmående hänger ihop med tarmen och IBS:

– Magen är som vår “andra hjärna” och har stor påverkan på välmåendet. Forskning har visat att magen och hjärnan kommunicerar via det autonoma nervsystemet. Samtidigt har man hittat serotonin-receptorer i tarmarna och visat att 95 procent av kroppens serotonin produceras i tarmen. Det innebär att exempelvis depressioner påverkas mycket av hur tarmen mår, säger Åsa.

Med kunskap om kopplingen mellan IBS och stress, och med verktyg för stresshantering, skulle fler drabbade kunna bli hjälpta. Därför fyller utbildningsprogram som Tummy Lab, där stresshantering är en del, en viktig funktion, menar Åsa.

– Många patienter som jag träffar undrar varför de aldrig fått lära sig om stress och hur kroppen reagerar på stress. Först då kan man lära sig strategier för att motverka reaktionerna och minska stresspåslagen, avslutar Åsa.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30095672> från aug 2018

Tipslista: Åsa Österlunds fem tips till personer med IBS som lider av stress, oro eller ångest

1. Våga tänka tankarna, slå inte bort dem. Tankar är inte farliga. Våga reflektera och förstå dem.
2. Bli medveten om kroppen och vad som händer i kroppen. Försök bryta genom medvetenhet. Till exempel, känner du att du andas snabbt, bryt och medvetet andas långsammare.
3. Fokusera på det som gör att du mår bra och tycker är roligt. Flytta fokus till det positiva.
4. Ta regelbundna pauser.
5. Värna om ditt sociala liv, vänner och relationer. Forskning visar på att de som har ett bra socialt liv mår bättre och lever längre.

För mer information, vänligen kontakta:

Anders Elfving, vd för Tummy Lab AB, 073-724 78 21, anders.elfving@tummylab.com

Faktaruta: Om IBS

IBS, Irritable Bowel Syndrome, eller så kallad "känslig tarm", är en störning i mag-tarmkanalens funktion som främst ger buksmärtor, förstoppning, diarré och gasbesvär. Men även andra nära relaterade besvär som trötthet och depression är vanliga, med nedsatt livskvalitet som följd. IBS har blivit en folksjukdom som idag drabbar omkring 15-20 procent av den svenska befolkningen, enligt mag- och tarmförbundet.

IBS kan inte diagnostiseras genom laboratorieprover, utan kräver noggrann genomgång av symptom samt att utesluta andra sjukdomar som orsak till besvären. Orsaken till IBS är ännu inte känd och det finns inte någon medicin som botar. Men kliniska studier visar tydliga kopplingar mellan kost och livsstil, varför den behandling som vården erbjuder är fokuserad på dessa områden.

(Källa: Mag- och tarmförbundet och 1177 Vårdguiden)

Faktaruta: Så fungerar Tummy Lab

- [Tummy Lab](#) är ett digitalt vårdprogram, [framtaget i samarbete med framstående kliniker och forskare inom mag- och tarmområdet](#).
- Det digitala vårdprogrammet är baserat på de fysiska IBS-skolor som vården idag har som främsta behandling. Innehållet är specifikt framtaget tillsammans med forskare och kliniker med mångårig erfarenhet från fysiska IBS-skolor, både inom den privata vården samt på Gastroenheten på Sahlgrenska Universitetssjukhuset.
- En patient kan gå utbildningsprogrammet från Tummy Lab först efter remiss från sin ansvariga läkare.
- Programmet genomförs i hemmet under sex veckor och är därför flexibelt för patienten. Genom filmer, animationer och bilder får patienten löpande utbildning och dagliga uppgifter från experter. Alla ämnesområden som idag är kända att påverka välmåendet hos IBS-patienter tas upp och behandlas i programmet, till exempel kost, sömn och stress.

- Patienten får också tillgång till en digital dagbok där kost och livsstil loggas. Efter programmet finns all data samlad i en klinisk rapport som kan användas för läkare i vidare bedömningar om behandling.

Om Tummy Lab AB:

Företaget grundades 2015 av Anders Elfving, Anders Carling och Thijs Keesenberg. Den första versionen av produkten var en hälsoapp som innehöll analys av kost och magbesvär. Produkten har sedan dess kompletterats och anpassats efter vårdens behov och processer, med visionen att erbjuda alla patienter en god och likvärdig IBS-vård. Bolaget är finansierat av bland annat Chalmers Ventures, ängelinvesterare, ett antal svenska läkare samt Västra Götalandsregionen/Tillväxtverket.