

Klarlunds brevkasse: Mange lider af løbermave

Speciallæge i mave-tarm-sygdomme kommenterer på artikel om »løbermave«.

AF [Bente Klarlund Pedersen](#)

Kommentar af Dennis Raahave, overlæge, dr.med., speciallæge mave-tarm-sygdomme

Som trofast Politikenlæser læste jeg dit svar om 'løbermave'. I min kliniske hverdag med mave-tarm-patienter er der mange, der, som du skriver, har det problem, at de får toiletrang, kort tid efter at de er begyndt at løbe.

Det kan også være golfspilleren, der, lige så snart han er begyndt at svinge køllen, må gå ind i skoven for at forrette sin nødtørft. Eller badmintonspilleren på 15 år, der får inkontinens for afføring, når han begynder at spille. Når man er sammen med andre, føler man det tillige pinligt.

LÆS SIDSTE UGES ARTIKEL HER [Jeg skal, når jeg løber](#)

Vore undersøgelser har således vist, at både patienter, men til en vis grad også folk i almindelighed, generelt har en langt større ophobning af afføring i tyktarm og endetarm, end man skulle forvente (biologisk). Tilstanden, fækal retention, der først er beskrevet for nylig, har vi kaldt for en skjult forstoppelse (*hidden constipation*), og den har vist sig at ligge bag mange tilfælde af irritable tyktarm.

Afføringsmønsteret kan i øvrigt være helt normalt i det daglige, selv med en tyktarm, der er helt udspilet af fæces, og det er derfor i sig selv en dårlig markør for tyktarmens funktion som transportør af fæces. Fysisk aktivitet sætter fart i passagen, og da tyktarmen i forvejen er overfyldt, men stillestående, vil det uvægerlig føre til afføringsstrang og måske også ondt i maven.

LÆS OGSÅ [Klarlunds brevkasse: Slanker mælk i kaffen?](#)

Efter industrialiseringen er tarmfunktionen gået hen og blevet langsom; en hæmning, som man kan måle. Det går galt allerede fra den tidlige barndom (smertefuld oplevelse af hård afføring), i skolealderen (toiletter), og senere mange job, der ikke altid er forenelige med, at man kan komme på toilettet, når trangen melder sig. Desuden forekommer der stadig en tabuisering, der medfører hæmmende impulser over hjerne-tarm-aksen til tarmen.

KLUMME [Klarlund forkaster myte: Maraton-løb kan gøre dig exceptionelt sund](#)

Selv om man løber, er det jo ikke nogen umiddelbar garanti for, at man også får den rigtige kost. Den daglige kost- og væskeindtagelse skal derfor ændres til at bestå af elementer, der øger hastigheden for at eliminere den skadelige ophobning af afføring i tarmen. Det kan være nødvendigt i en længere periode samtidig at tage medicin, der stimulerer tarmen til naturlige bevægelser. Det er altså ikke det, man spiser i længere eller kortere tid før træningen, der er afgørende. Her drejer det sig blot om, at ventriklen ikke skal være fyldt, når træningen går i gang.

LÆS OGSÅ [Klarlunds brevkasse: Du behøver ikke gå i træningscenter](#)

Set i et evolutionens perspektiv giver det hele god mening: Fiberrig og fedtfattig kost, rigelig væske og fysisk rørelse vil i sig selv sigte mod mindre fedt i selve bugvæggen, styrket muskulatur, mindsket bugfedt og sidst, men ikke mindst bedre tyktarmsfunktion i retning af en bedre tømning