

Patientinformation Bulkmedel

Bulkmedel är ofta ett förstahandsval vid såväl förstoppning som växlande avföringsinkontinens. Det finns olika varianter på bulkmedel men gemensamt är att de innehåller fibrer som binder vätska och sväller och på så sätt ökar tarminnehållets volym.

Vid lös avföringskonsistens absorberar bulkmedlet överflödigt vätska i tarmen. Vid hård avföringskonsistens motverkar bulkmedlet att tjocktarmens slemhinna tar upp för mycket av tarminnehållets vätska och förebygger därför hård och torr avföring, under förutsättning att man har tillräckligt stort vätskeintag.

En ökad avföringsvolym stimulerar tarmens egna rörelser så att den arbetar mer, vilket också hjälper vid förstoppning. En regelbunden tarmtömning kan minska känslan av uppblåsthet, gaser samt obehag och smärta i buken. Bulkmedel kan också minska tarmtömningssvårigheter genom att den ökade volymen ger bättre tarmtömningsreflex och gör att du även känner tydligare när det är dags att tömma tarmen.

Exempel på bulkmedel

Loppfrö eller psylliumfrö, gelbildande fibrer. Finns under namn som tex Vi-Siblin, Husk, Fiberhusk, Psylliumfrön, Psylliumhusk. Säljs på apotek men även i vanlig matvarubutik.

Inolaxol innehåller sterkuliagummi, ett naturgummi. Säljs på apotek.

Hur mycket ska jag ta?

0,5 - 3 matskedar per dag / 1–3 doser per dag. Börja med den lägre dosen och öka vid behov. Blanda i mat som innehåller vätska, fil, gröt, eller direkt utblandat i ett glas vatten.

Det är bra om behandlingen med tarmreglerande medel pågår i minst fyra veckor innan man utvärderar effekten. Det tar tid för tarmen att ställa om sig. Dosen är individuell. Man måste prova sig fram. Tas gärna i samband med måltid. Glutenfritt. Går bra att använda som gravid och ammande.