

Tarmreglerande medel

Tarmreglerande medel stimulerar tarmen naturligt, binder vätska och ökar tarminnehållets volym. Det normaliserar avföringens konsistens och underlättar tömningen. Exempel på tarmreglerande medel är: Loppfrö, psylliumfrö, psylliumfröskal, HUSK, Lunelax, Vi-Siblin och Inolaxol.

Inolaxol innehåller gummi. Ska inte tas av gummiallergiker.

Psylliumfrö och fröskal kan köpas i hälsokostaffärer liksom HUSK som även finns i välsorterade livsmedelsaffärer. Ta en matsked blanda i ett glas vatten och drick direkt (det blir ett geléaktigt skikt på fröna när det blandas med vatten) drick därefter ett glas vatten till. Det är viktigt att dricka vatten till för att avföringen ska bli mjukare. Medlet kan också strös på fil eller gröt.

Lunelax, Vi-Siblin och Inolaxol kan köpas receptfritt eller på recept på apotek. Finns som dospulver eller granulat. Följ instruktionen som medföljer.

Det är viktigt att behandlingen pågår i fyra veckor eftersom det kan ta tid för tarmen att ställa om sig.

Hur mycket ska jag ta? En till tre matskedar per dag eller en till tre dospulver per dag. Börja med en matsked eller en dos per dag och öka vid behov.

Tips

Om man upplever en känsla av uppblåsthet eller får mer gaser kan man ta dosen till natten och börja med en halv matsked eller ett halvt dospulver.

