



MAVESMERTER - LUFT I MAVEN

Hvad er årsagen til luft i maven?

Luft i mave og tarm kan skyldes, at man synker luft eller producerer ekstra meget luft i maven.

Det er normalt at sluge luft, når man spiser, uden at det giver gener. Men sluger man meget luft fx hvis man spiser for hurtigt, tygger tyggegummi eller ryger, kan man opleve, at man bliver oppustet, og at maven rumler. Nogle sluger også meget luft, hvis de er nervøse.

Luft i maven kan også opstå på grund af en øget luftproduktion i maven og tarmene. Det er almindeligt, at der dannes luft i maven, men nogle danner mere luft end andre. Det er tarmbakterierne, som producerer luften. Det betyder derfor meget, hvad man spiser.

Luften dannes blandt andet, hvis maden er for fed, og derudover er der visse fødevarer som fx bønner, kål og frugt, der kan give særlig meget luft i maven.

Visse typer medicin kan som bivirkning også give luft i maven.

Hvad kan man selv gøre?

- Undgå at spise mad, der giver luft i maven som f.eks. kål, bønner, ærter og løg samt større mængder frugt og grøntsager
- Maden skal tygges grundigt, før den synkes
- Forbruget af slik, tyggegummi, sodavand og andre kulsyreholdige drikke skal nedsættes
- Ved kendt vanskelighed med at fordøje mælk/mælkeprodukter bør dette undgås i større mængder
- Regelmæssig motion er vigtig, da fysisk aktivitet stimulerer tarmens bevægelser, hvorved produktionen af luft mindskes

Hvilken medicin kan man anvende?

Ved luft i maven kan kapsler med **mælkesyrebakterier** anvendes (fx *Dicloflor*, *Bioform* eller lignende), som bør indtages i nogle uger før fuld effekt.

Klinik for Børn & Unge