

Rapningar och genanta pruttar är oftast inte samtalsämnen som går varma på fikarasten på jobbet... Eller på middagen tillsammans med bästa vännerna. Nej, gaser i magen pratas det helt enkelt inte så mycket om. Det hela är ett rätt så tabubelagt ämne – trots att det är ett vanligt bekymmer.

Besväras du av gaser i magen behöver du verkligen inte känna dig ensam, även om det kan kännas så ibland – det är ett väldigt vanligt problem som du delar med en hel hop med människor. Fler än var tionde svensk har problem med gasig mage.

Alla människor har gaser i magen. Det beror dels på luft vi sväljer och dels på att bakterier i tjocktarmen producerar gas. Även om det är lite pinsamt att rapa och fisa för de allra flesta av oss, är det något väldigt naturligt.

- Framförallt beror gaserna på att vi sväljer luft, något vi inte ens tänker på, säger Lena Collin, mag- och tarmspecialist på reAgeraklinikerna i Stockholm.

Lena Collin träffar dagligen människor som har problem med "bullrig" mage. Självklart kan det ligga flera orsaker bakom magproblemen, som till exempel laktosintolerans, IBS (i så fall har man även diarré eller förstoppning och magont) eller att man kanske har en långsam tarm. Då stannar gaserna kvar längre.

Våra magars välmående påverkas starkt av vår livsstil. När magen inte mår så bra, finner vi stress som en stor bov i dramat. Generellt sett är våra liv mer stressade nu, än de var förr. Allt ska gå snabbt och många av oss har dessutom flera snabba bollar i luften. Vi jobbar, mejlar, pratar i mobilen, planerar middagsmaten och oroar oss för om vi ska hinna hämta barnen i tid på dagis. Och så vidare. Samtidigt. En orolig och stressad själ ger ofta en orolig mage. Så är det bara.

Klart att våra magar känner av det! Och kanske inte riktigt hänger med alla gånger.

Stressar du mycket sväljer du även mer luft. Då hetsar du ofta i det mesta du gör och följderna blir att mer luft slinker ner i magen på dig. Utan att du märker det.

Dessutom rör vi på oss allt mindre i vardagen. Många har ett stillasittande arbete och på kvällarna är det lätt att bli en soffpotatis. Motion är viktigt för hälsan och nej, du behöver inte börja träna stenhårt nu. En promenad på trettio minuter om dagen räcker långt! Hinner du inte varje dag, är det toppen att få till i alla fall fem gånger i veckan. En halvtimme åt gången som gör massor för hälsan och magen. Ett annat tips är att försöka få in så mycket vardagsmotion som möjligt – ta trapporna istället för hissen, gå av en hållplats tidigare... Både kropp och själ mår bra av rörelse.

Gaser i magen är faktiskt ett större problem för kvinnor än för män. Vi kan bara spekulera i vad det beror på, men kanske känner män sig lite

naturligare och bekvämare med att rapa och släppa sig? Kvinnor kanske oftare håller sig och då samlas ju gaserna i magen istället. Med magont som följd.

Att små bebisar rapar är ju jätteviktigt – det vet de flesta. Vad vi däremot inte tänker på, är att det är toppen även för vuxna att rapa lite då och då.

När det gäller kosten är Lena Collin tveksam till att ge konkreta råd på vad just du bör äta alternativt undvika för att minska på gaserna.

- Det är så otroligt individuellt det där vad ens mage tål och det bästa är helt enkelt att prova sig fram, säger Lena.

Kolsyrade drycker, vitkål, brysselkål, blomkål, bönor, ärtor – ja, de flesta baljväxter, vetekli och lök kan ge problem. Tuggummituggande kan orsaka en del extra luft i magen, eftersom en hel del extra luft sväljs då. Rå paprika kan ge problem och likaså – oväntat nog kanske – gurkskal. Misstänker du att gurkan ger dig problem kan du prova att skala den! Då brukar det gå bra för de allra flesta.

Kokta grönsaker är överlag snällare mot magen än råa.

Är man laktoskänslig, ska man naturligtvis undvika mjölkprodukter. Hårdast brukar däremot funka bra för många laktosintoleranta. Testa dig fram. Parmesan är till exempel en oerhört kalkrik ost. Varför inte njuta en bit på italienskt vis efter middagen? Gott, nyttigt och kanske känns det lite lyxigt också. Vi behöver känslan av vardagslyx ibland. Mår du bra, mår även din mage bra!

Det viktigaste för att magen ska må bra är *hur* man äter. Att stressa vid måltiderna, eller rättare sagt – att bara slänga i sig maten, är en vanlig orsak till magproblem. Magen behöver lugn och ro vid maten. Mormors goda råd att tugga långsamt och lägga ner besticken emellanåt, är därför inte alls dumt!

Nu lever vi ju i en tid där "fullkornshysterin" råder. Ve den som plockar ner ett paket med vit pasta i varukorgen!

- Men det kan bli för mycket av det goda också, alla magar klarar faktiskt inte av så mycket fibrer, säger Lena Collin.

Fullkorn är nyttigt, men man kanske inte behöver äta fullkornsprodukter jämt om magen inte klarar av det. En middag med vanlig vit pasta kan faktiskt också vara en riktigt nyttig middag.

Lena Collin råder oss till att känna efter själva vad vi mår bra av och inte följa alla möjliga – och omöjliga – kostråd slaviskt. Och glöm inte att röra på dig! Motion gör tarmarna gott och din mage kommer att tacka dig.

I sömnen får magen ro och kroppen återhämtar sig. Det är viktigt även för att magen ska må bra. Tarmarna behöver vila. När vi sover släpper vi

ut massor med gaser. I skymundan. Utan att vi behöver skämmas för det. Alla gör det. Världen över. Nätterna igenom.

Dietistens bästa måbra-tips för magen!

- ät långsamt och försök att ha det lugnt omkring dig när du äter
- motionera
- försök att stressa mindre och sov ordentligt
- märker du att råa grönsaker ger dig problem – koka dem
- ät regelbundet och hoppa inte över måltider
- olika magar tål olika saker – testa dig fram!
- mitt viktigaste råd är att inte följa alla kostråd slaviskt – bara du känner vad just din mage mår bra av!

Vad är gaser i magen?

- alla människor har en viss mängd gas i magen och tarmarna, 0,5 – 1,5 liter gas per dygn
- gaser består dels av luft vi svält och dels av gas som produceras av tjocktarmens bakterier
- gaserna lämnar kroppen genom rapningar, pruttar och en liten del tas upp av blodet och försvinner ut genom luften vi andas ut

Vilka besvär kan gaser i magen ge?

- rapningar
- en känsla av uppväldhet och uppspändhet
- bullrande mage
- ofrivilliga pruttar i tid och otid
- gaser i magen är inte farliga, men kan ge dig rejält magont

Av: Sara Leijonhufvud