

# For megen mavesyre – Gode råd

## Mavesyre – mavesår – mavekatar

I den medicinske verden er det ikke accepteret, at stress og psykiske problemer kan give mavesår. Man lægger ret ensidigt skylden på bakterien *Helicobacter pylori*, nu kaldet mavesårsbakterien. Ikke desto mindre er det folkeviden, at store psykiske belastninger kan give mavesår, og de to ting kan også godt forliges. Vi ved, at psykiske belastninger svækker immunforsvaret og dermed også modstandskraften mod bakterier.

Men *Helicobacter pylori* spiller en stor rolle ved mavesår, og ved tilbagevendende mavesår må man tænke på, om man bliver smittet igen og igen med denne bakterie. Den kan både smitte ved direkte kontakt, fx kys, og gennem hænderne ved dårlig hygiejne. Man behandler i dag mavesår medicinsk med flere antibiotika samtidig. Læs mere om *Helicobacter* og om naturlig behandling af disse bakterier på [www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk)

Man kan holde *Helicobacter* bakterierne nede ved at spise hvidløg og yoghurt. Kamille har en god virkning på syreproduktionen og virker bakteriehæmmende, så det er en god idé at drikke kamilleté mange gange om dagen. Det virker også beroligende. Også morgenfrueté anbefales mod mavesår. Figner indeholder et enzym, der kan dræbe *Helicobacter* bakterier.

Effektive mikroorganismer – Vita Biosa (Matas og helsekost) er meget udmærket mod *Helicobacter* bakterierne og mave-tarmproblemer i det hele taget.

Vin har betydelig virkning på *Helicobacter* bakterierne, især rødvin, men ellers skal alkohol undgås, da den kan stimulere syredannelsen og dermed forværre eksisterende sår. Øl er særlig slemt til at stimulere produktionen af mavesyre.

Foruden at udrydde *Helicobacter* anvendes der oftest lægemidler, der nedsætter eller ophæver dannelsen af mavesyre. Men syrehæmmende og syrestandsende lægemidler øger risikoen for lungebetændelse, da det sure miljø i mavesækken beskytter mod sygdomsfremkaldende bakterier. Desuden er syren i mavesækken nødvendig for en ordentlig nedbrydning af proteiner (kød mm.) og for optagelsen af B12-vitamin, som man ved langvarig behandling med disse lægemidler vil komme til at mangle. Derfor er det bedst at forebygge ved at undgå ting, der kan fremme en for høj syredannelse og svække slimhinden i mavesækken.

Kaffe kan give øgede problemer med syre, og det kan mad, der er for fed og eller stegt også. Nogen tåler ikke tomater, tomatketchup og citrusfrugter. Hvidt sukker øger også syredannelsen. Prøv med rørsukker i stedet. Mælk er heller ikke godt.

Det er en god idé med en kost- og symptomdagbog, hvor man skriver ned, hvad man har spist eller drukket, før symptomerne bliver forværret.

Acetylsalicylsyre af enhver art øger risikoen for sår dannelse og må undgås ved tendens til mavesår. Det samme gælder alle gigttabletter af typen NSAID, for eksempel ibuprofen og diclofenac, også de nyere af slagsen.

Lægemidlet Plavix, der oftest anvendes som forebyggelse af blodpropper i hjernen, eller hvis acetylsalicylsyre ikke tåles, øger risikoen for mavesår betydeligt.

## For megen mavesyre – Gode råd

Hvis man er ryger, kan det også være med til at forklare mavesåret, da rygning stimulerer syredannelsen og nedsætter slimhindens modstandskraft.

Det er en dårlig idé at bruge syrebindende tabletter eller mælk, da begge dele giver en forværring af syresituationen, når virkningen kort efter er væk. Det er godt at spise en fiberholdig kost, da den stimulerer helingen af sårene. Havregrød er for eksempel en velkendt måde at hjælpe helingen på. Kisel, for eksempel i form af Silicol Gel, er også et godt middel mod mavekatarr og mavesår.

Syrebindende tabletter med aluminium bør helt undgås. Aluminium er et giftigt metal, der blandt andet øger risikoen for Alzheimers demens. Forsøg i stedet med midlet Dolocid Forte, der er dolomitmalk og kaolin (hed tidligere Naturcid).

Spis flere gange dagligt, mindst seks gange og til faste tider. Maden binder syre. Vær forsigtig med mælk, der faktisk kan stimulere dannelsen af mavesyre. Overdriv ikke ved måltiderne. Spis små, fedtfattige måltider. Spis gerne bananer hyppigt. De styrker maveslimhinden tydeligt.

Juice af kål styrker også maveslimhindens modstandskraft mod syre. Kål har også en vis bakteriedræbende virkning, og stoffet sulforaphan modvirker udvikling af kræft. Rå kålsaft, fx 3/4 liter dagligt fordelt over dagen, kan være med til at få et mavesår til at hele op. Er der et aktuelt sår, er det bedst at undgå rå og meget fiberholdige grønsager, indtil såret er væk.

Hvidløg virker bakteriedræbende. Ananas, rød peber, blåbær, rabarber og gurkemeje og almindelig mjøddurt er gode mod mavesår.

Lucerne som thé eller spirer er et godt traditionelt middel mod mavesår.

Særlig godt er afkog af bukkehornsfrø, der hjælper slimhinderne til at hele og til at blive mere modstandsdygtige mod mavesyren. Det eneste problem ved denne kur er en ret kraftig lugt af karry i hjemmet.

Zinktilskud halverer syreproduktionen. 20-30 mg dgl. Selentilskud kan også anbefales. Man kan fx tage to tabletter Bio-selen plus zink om aftenen.

Det anbefales af nogen at tage ekstra A-vitamin, C-vitamin i syrestabil form (fx et halvt eller et helt gram to gange dgl) og E-vitamin (Stærk E-vitamin, I kapsel dagligt), samt gammalinolensyre, fx kæmpenatlysolie, og fiskeolie (EPA-GLA+).

Det svovlholdige methylsulfonylmethane – MSM – har mange brugere sagt virker lige så godt som de syrenedsættende lægemidler, og stoffet er aldeles uskadeligt og uden bivirkninger. Kan købes som pulver, men i kapsler fra andre EU-lande. Fx hos Golden Health i Malmø. Dansk tlf. 4052 4015. Eller fra England via [www.gaya-nutrition.com](http://www.gaya-nutrition.com).

Lakrids er også godt, men det skal være en særlig form, nemlig DGL-lakrids der ikke som anden lakrids hos nogen kan forhøje blodtrykket.

Aloe vera gel eller juice anbefales i ayurvedisk behandling af mavesår, fx 1-2 teskefulde tre gange dagligt, evt blandet med honning for at dæmpe smagen, og honning er iøvrigt også godt mod mavesår. Især er den New Zealandske Manuka honning godt. Men Aloe vera produktet skal være beregnet på at indtage (gel), ikke til udvendig brug.

## For megen mavesyre – Gode råd

Et ayur-vedisk middel ved navn Trifalla er også godt til alle tilstande med katar i mave-tarmkanalen.

Kisel, for eksempel Silicol Gel, er også godt for maven.

Aminosyren L-glutamin er meget nyttig ved helingen af skadede celler i slimhinde i mave-tarmkanalen. Glutamin tilfører energi og stimulerer genopbygningen af slimhinden samt væksten af nye celler i slimhinden. Glutamin kan også forebygge skader på slimhinderne.

Det er gammel viden. Et kinesisk studie har vist, at hvis man giver glutamin til brandsårpatienter med svære brandsår (som har en betydeligt øget risiko for mavesår) nedsættes risikoen for stressbetingede sår i maven (Chung Hua Cheng Hsing Shao Shang Wai Ko Tsa Chih, 1995; 11: 189-92).

400 mg glutamin 4 gange dagligt i fire uger hele mavesår fuldstændigt hos mere end 90 procent af dem, der tog glutamin (Texas State J Med, 1957; 53: 840-3).

Et råd fra en kvinde er at bruge æblecidereddike mod for meget mavesyre, som hun var blevet helt af med. Hun drikker hver morgen på fastende hjerte et glas vand med ca. 1 dessertskefuld æblecidereddike i. Dette bevirker, at hun aldrig mere har halsbrand, og at hendes mave fungerer meget bedre og med regelmæssige toiletbesøg.

Krydderier kan godt irritere et bestående mavesår, men ellers styrker de maveslimhinden og forebygger nye sår samt undertrykker bakterievæksten. Chili, ingefær og gurkemeje skal være særlig gode til at modvirke mavesår. Den svie, nogen oplever ved at spise krydret mad, kommer oftest fra tilbageløb af syre til spiserøret (se under refluks).

Elektroakupunktur har vist sig at kunne nedsætte mavesyreproduktionen, hvor almindelig akupunktur ikke var nok. Zoneterapi med tryk mod solar plexus og mavepunkter på fødderne kan også hjælpe nogen.

Få mere motion. Det er gavnligt mod stress og spekulationer, som kan være medvirkende til maveproblemer.

Lær at give udtryk for følelserne. Bliver de lukket inde, skriger kroppen.

Ved problemer og spekulationer er det vigtigt at få snakket ud om det, og kan man ikke gøre det med sine pårørende og venner, må man få snakket med en professionel, fx en psykolog.

Lær afslapningsteknikker, fx yoga, meditation, afslapning ved musik.

Prøv at spise 4-5 mandler med den brune skal på dagligt. De skal tygges grundigt først.

# For megen mavesyre – Gode råd

Lægerne har fl.g. råd:

## Hvad kan man gøre uden medicin?

Har du mulighed for at ændre på nogen af de ting, der øger tendensen til spiserørs-reflux, er dette det bedste. Det gælder især følgende:

Undgå fede og meget store måltider samt måltider umiddelbart før sengetid (spis for eksempel ikke 3 timer før sengetid), da disse øger mavesyreproduktionen.

Er du overvægtig, skal du forsøge at tabe dig.

Undgå fødevarer og drikke, som du oplever forværrer symptomerne. Det kan for eksempel være alkohol, fed mad, chokolade eller kaffe.

Stop rygning.

Stop medicin, der slapper mavemunden af (spørg din læge).

Hæv hovedenden af din seng hvis du har natlige symptomer. For eksempel kan du bruge en ekstra hovedpude (sådan at hele overkroppen hæves) eller lægge et par bøger under hovedendens sengeben.

Undgå tætsiddende tøj.

Hvordan behandles halsbrand, sure opstød mavesyre-reflux og spiserørs-katar?

Næsten alle mennesker har af og til tilbageløb af mavesyre. Behandlingen afhænger af problemets sværhedsgrad.

**Enkeltstående eller sjældne, milde tilfælde:** Behøver ikke at blive behandlet med medicin. Nogle har erfaring for at det hjælper med et glas vand eller mælk, noget havregryn eller lignende. Prøv med de livsstilsændringer som er beskrevet ovenfor.

**Få (mindre end 5 dage per måned), milde tilfælde:** Her kan man benytte sig af de præparater, der virker syreneutraliserende eller danner en flydespærre af skum øverst i mavesækken. Der findes en del forskellige typer, som alle er lige effektive og koster omtrent det samme. De kan fås i håndkøb på blandt andet apoteket. Man kan vælge mellem mikstur eller tyggetabletter med forskellige smagstyper. Disse præparater tages, når man har symptomer for eksempel efter måltider og til natten. De virker hurtigt, men effekten ophører også hurtigt.

**Ugentlige/daglige tilfælde eller kraftige smerter:** I mange tilfælde bør man, især såfremt symptomerne ikke er helt typiske, undersøges med en mavekikkert (gastroskopi). På baggrund af denne undersøgelse planlægges en behandling, hvor der tages hensyn til forandringer i slimhinden, behov, effektivitet, sikkerhed og økonomi.

**Hvis der ved gastroskopi er påvist spiserørs-katar eller anden komplikation til mavesyre-reflux:** Her vælges en langvarig ofte årelang behandling med en af de effektive men lidt dyre syrepumpe-hæmmere. Der startes med høj dosis, som efter 6-8 ugers behandling nedsættes til den mindste dosis, der holder symptomerne væk.

## For megen mavesyre – Gode råd

Hvis der ved gastroskopi ikke er påvist spiserørs-katar må symptomerne revurderes. Er der tvivl om diagnosen kan der alligevel på begyndes kraftig syrehæmmende behandling. Er der slet ikke nogen effekt heraf inden for 2, uger er diagnosen formentlig forkert, og behandlingen standses. I de øvrige tilfælde er princippet som skitseret ovenfor med effektiv syrehæmmende behandling til symptomfrihed, herefter reduktion til mindst mulige dosis, der giver symptomfrihed og med billigste præparat. Oftest startes med syrepumpe-hæmmer. Eventuelt skiftes til en såkaldt H2-blokker.

### GENERELT:

#### Kiks og knækbrød

Fedtfattige kiks, knækbrød og tvebakker. Tørt brød uden fedt neutraliserer mavesyren.

#### Banan

Banan indeholder syreneutraliserende stoffer og kan neutralisere syren i din mave.

#### Mandler

Mandler har syreneutraliserende virkning og beskytter mavens slimhinder. Tag en håndfuld mandler, og tyg dem godt igennem.

#### Natron

Rør en tekske natron ud i et glas, og drik det. Natron smager salt og kan give en bobleformelse i maven på samme måde som kulsyre i sodavand. Du kan komme lidt saftvand eller sukker i, hvis du ikke bryder dig om smagen.

#### Kartoffelmel

Rør en teske kartoffelmel i et glas vand, og drik det. Rør eventuelt en smule saft eller sukker i vandet, hvis du ikke bryder dig om smagen.

#### Mager mælk

Et glas mager mælk som minimælk eller skummetmælk kan tage den værste brændende fornemmelse. Drik ikke fed mælk. Det kan få mavesyren i gang. Drik heller ikke for meget mager mælk. En fyldt mave øger risikoen for halsbrand.

#### Saft fra rå kartofler

Riv to kartofler på et rivejern, og lad dem stå i et glas vand i mindst en time. Si og pres kartofler og vand gennem et klæde eller en si, så saften siver ned i en skål, og drik den.

## **For megen mavesyre – Gode råd**

### **Frisk ingefær**

Skær frisk ingefær i skiver og lad det trække i en kop varmt vand i 5 minutter. Det er et gammelt husråd mod halsbrand. Rå ingefær, der har trukket i vand, bruges også til at dæmpe kvalme.

### **Drik vand og spis små portioner**

Kan du mærke, at du er ved at få halsbrand, mens du spiser, skal du stoppe med at spise. Drik i stedet meget vand og gå over til at spise små portioner. Gå en tur eller dyrk en form for motion, du kan lide.

### **Slap af**

Hvis du føler dig stresset, kan det være en årsag til, at kroppen producerer for meget mavesyre. Slap af og tag en pause.

### **Hold hovedet højt**

Det er bedst at sidde eller stå under et anfald af halsbrand. Halsbranden forværres, når du lægger dig ned. Lider du ofte af halsbrand, kan du sove med hovedet hævet.