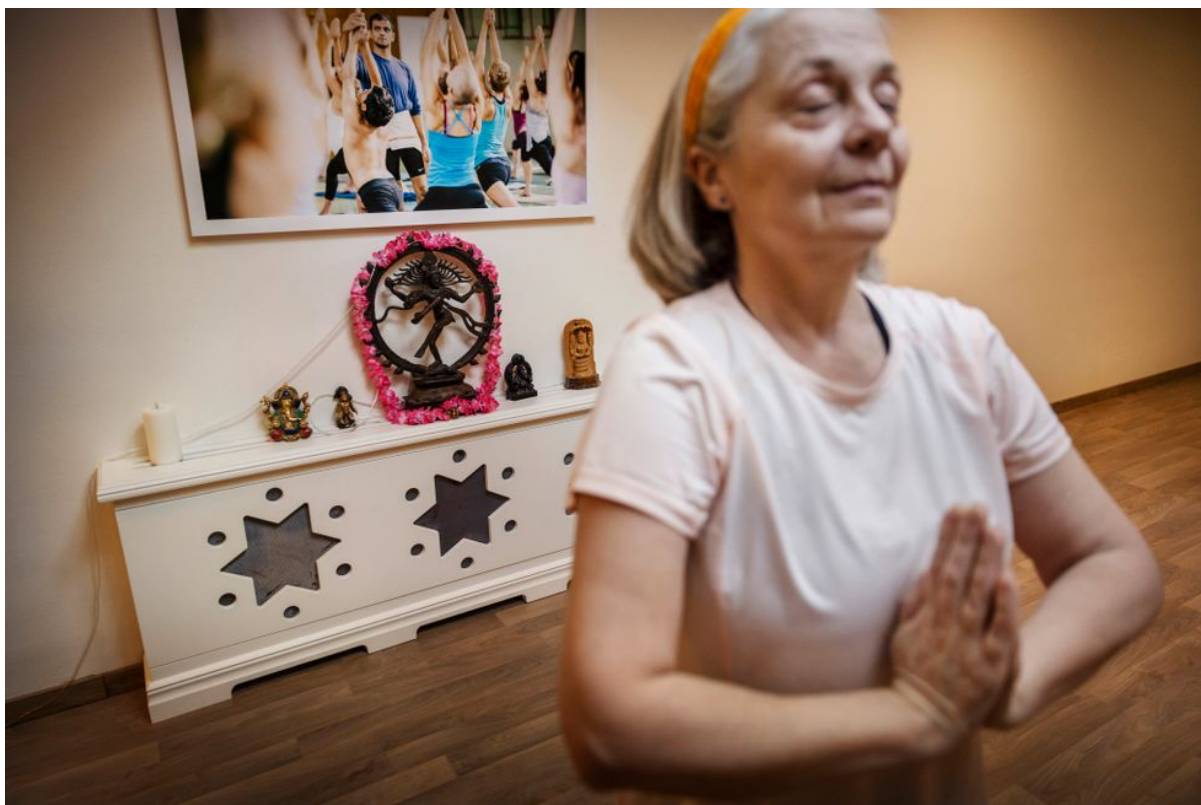


Folksjukdomen IBS

Lovande svensk studie – yoga kan hjälpa mot IBS



Helene Ermerud, som lider av IBS, var en av deltagarna i yogastudien. Foto: Linus Sundahl-Djerf

Nya studier visar att yoga kan hjälpa mot mag- och tarmsjukdomen IBS. För Helene Ermerud förändrades livet.

Lisa Wallström

Publicerad 05:49

Upp till tio procent av Sveriges befolkning [beräknas](#) leva med [IBS, Irritable bowel syndrome](#), eller känslig tarm. Helene Ermerud är en av dem.

Hon har alla de klassiska symtomen som är typiskt för magåkomman – smärta, gaser och omväxlande förstoppning och diarré – utan att man egentligen vet varför. Symtomen finns där, men ingen enhetlig medicinsk förklaring. Det är som om mag- och tarmsystemet går på högvarv utan anledning.

Nu har hon äntligen hittat en metod som får henne att må bättre.

– Den största skillnaden för mig är att jag har kapat smärttopparna. Förr låg jag på 8–9 på en 10-gradig skala, och nu kanske jag ligger på en 4 eller 5, säger Helene Ermerud.

Vad är IBS?

IBS räknas som en funktionell mag- och tarmsjukdom. Det betyder att patienten har olika symtom från mag-och tarmkanalen utan att läkare hittar något fel vid utredning. Mag-tarmkanalen fungerar inte som den ska och symtom uppstår när den ”gör sitt vanliga arbete”, men det finns ingen påvisbar medicinsk förklaring till symtomen.

[Hjärnavbildningsstudier](#) har visat att individer som lider av kronisk värk har en överkänslighet i det centrala nervsystemet.

Även psykologiska faktorer, som trauman av olika slag, ökar risken för att utveckla symtom.

Källor: [KI.se](#), [Forskning.se](#).

IBS går inte att bota

Det går inte att bota IBS, men det går att lindra symtomen så att de inte blir ett så stort problem längre.

– Det finns flera saker som hjälper. Medicinsk behandling, träning, livsstilsförändringar och psykologisk terapi är några exempel, säger docenten Per Johan Lindfors.

Han är specialist i gastroenterologi och hepatologi, överläkare på Akademiska sjukhuset samt forskare vid Karolinska Institutet.

Nu kanske läkarna kan lägga ytterligare en metod till sin palett av IBS-behandlingar: yoga.



Perjohan Lindfors praktiserar själv yoga. "Mina egna erfarenheter från yogan har bidragit till att jag vill undersöka vilka effekter den har på IBS-patienter", säger forskaren som gjort studien ihop med instruktören Lisa Lalér. Foto: Linus Sundahl-Djerf

Lovande förstudie

Perjohan Lindfors och hans forskarteam på Karolinska institutet har sett lovande [resultat](#) när de i en mindre förstudie har undersökt hur yoga påverkar IBS-patienters mående.

– Jag ville göra en systematisk upplagd studie där man utvärderar om yoga hjälper mot IBS, säger Perjohan Lindfors.

Hans nyfikenhet väcktes sedan många av hans IBS-patienter har berättat att yogaträning hjälpt dem. En annan anledning är att det finns en del tidigare forskning om yoga och IBS, där resultaten har varit positiva.

– Men de studierna har inte varit av bästa kvalitet, och svåra att reproducera eftersom behandlingsupplägget inte beskrivits i detalj.

Men indikationerna gjorde att han ville undersöka yogaträningen närmare.

Fysisk aktivitet hjälper mot IBS

– Det är redan belagt att [fysisk aktivitet hjälper](#). Och eftersom vi vet att yoga påverkar nervsystemet lugnande och hjälper oss att hantera stress bättre, tyckte jag att det vore intressant att testa det på IBS-patienter, säger Perjohan Lindfors.

Studien omfattade 14 personer där 11 var kvinnor och 3 män. För att få vara med skulle man ha diagnostiserats med IBS, ha sökt hjälp från primärvården och inte praktiserat yoga tidigare.

Deltagarna tränade ashtangayoga i grupp ledd av den auktoriserade yogaläraren Lisa Lalér under totalt tio veckor.



Lisa Lalér med Helene Ermerud på Yogashala Stockholm. Foto: Linus Sundahl-Djerf

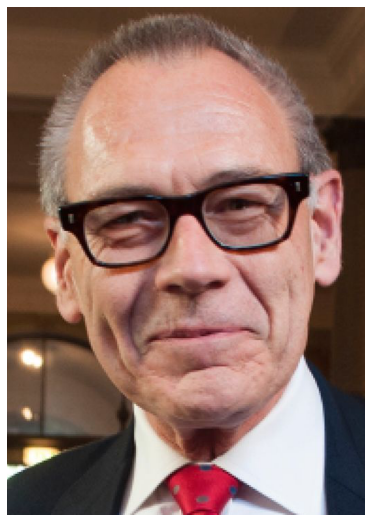
De fick genomföra fem yogapass i veckan, fyra på egen hand, och ett pass lett av instruktören. 45 minuter ägnades åt yogarörelser och 15 minuter till andnings- och avslappningsövningar.

Sedan förde deltagarna träningsdagbok under studien.

Gluten ligger inte bakom IBS

– Vi fick stora effekter på just IBS-symptomen, som mäts med hjälp av olika typer av symtomskalor. Där såg vi att patienten blev betydligt bättre. Både vad gäller IBS-besvären, men också hur orolig man var för sina magtarmsymtom. Detta mäts med en annan skala som anger ångest kopplad till mag- och tarmsymtom, säger Per Johan Lindfors.

Och de positiva effekterna höll i sig, när man gjorde en uppföljning sex månader senare.



Per Hellström. Foto: Privat

Per Hellström är professor i gastroenterologi vid Uppsala universitet. Han forskar också på IBS. Bland annat ledde han en [stor studie](#) från Chalmers och Uppsala universitet där man undersökte matens betydelse för IBS. Många IBS-drabbade undviker till exempel att äta gluten. Men studien visade att ett högt intag av gluten inte ledde till särskilt ökade IBS-symptom.

– Däremot förvärrades tarmbesvären av en viss typ av kolhydrater, så kallade fodmaps, även om effekten var mindre än förväntat, säger Per Hellström.

Fodmaps är en förkortning av Fermenterbara oligo-, di-, mono-sakarider och polyoler. Förenklat kan man säga att fodmaps är jäsende kolhydrater som finns i livsmedel som mjölk- och spannmålsprodukter, vissa frukter, svampar och grönsaker. Även sötningsmedlet xylitol är rikt på fodmaps.

”Nervös komponent hos IBS-patienter”

Per Hellström tycker att resultaten från yogastudien är intressanta.

– Vår erfarenhet är att det finns en central, nervös komponent hos IBS-patienterna. Och den är ju väldigt svår att komma åt. Men mer forskning behövs som kan visa hur och varför yogan har effekt – och i vilken del av hjärnan det händer, säger han.

Det håller Per Johan Lindfors med om, och understryker att studien bara är en så kallad pilotstudie.

– I den här typen av förstudie testar man ett koncept på en mindre grupp, men från flera perspektiv. Både effekten av behandlingen men också vad patienterna tycker om den – känns det här rimligt att göra, så kallad ”feasibility”, säger Per Johan Lindfors.

Om resultaten är positiva går man vidare med en uppföljande större studie som är randomiserad och kontrollerad, där man jämför den studerade behandlingsformen med en kontrollgrupp.

– Jag har ansökt om pengar för en sådan studie och min ambition är att komma i gång den efter sommaren.

Ashtangayoga passar bäst

Per Johan Lindfors berättar att det även finns en nyligen publicerad [kanadensisk kontrollerad och randomiserad studie](#) att ta rygg på.

– Där jämförde man en grupp som hade fått yoga med en grupp som inte hade fått det. I stället hade de tagit del av goda råd kring IBS. Då såg man att den grupp som hade utövat yoga förbättrades jämfört med den andra gruppen, säger han.



”Det känns fantastiskt att få medverka till att dessa IBS-patienters förbättring. Jag hoppas att fler ska få tillgång till IBS-yoga”, säger Lisa Lalér. Foto: Linus Sundahl-Djerf

Det finns många olika sorters yoga, även om alla är besläktade med varandra. I den aktuella svenska studien har man använt sig av ashtangayoga.

– Det som är typiskt med ashtangayogan är att man utför ett visst antal positioner i en bestämd ordning med synkroniserad andning. Det gör den lämplig att använda i forskning eftersom den är så systematisk, säger Lisa Lalér.

Hon är yogalärare på Yogashala Stockholm och den som har utvecklat och hållit i träningsprogrammet i studien.

– Jag har utgått från positioner som främjar mage och välmående med tanke på IBS-patienter.

Inget mönster bakom magbesvären

Helene Ermerud är en av deltagarna och hon hörde till dem som upplevde en avsevärd förbättring av sin IBS under studien.



Helene Ermerud. Foto: Linus Sundahl-Djerf

– Yogan och andningsövningarna gjorde mig påtagligt bättre.

Hon har haft IBS-symtom sedan 20-årsåldern. I perioder har hon så ont i magen att hon äter värktabletter dagligen och har svåra diarréer. Hon har inte kunnat se något mönster i vad som utlöser besvären, vilket gör det än mer frustrerande.

– Jag har försökt att utesluta vissa livsmedel som laktos och gluten, men inte kunnat hitta någon röd tråd. Jag känner mig inte heller särskilt stressad eller orolig. Jag verkar bara ha en väldigt känslig mage och tarm.

Andningsövningar mot smärta

Men nu kanske hon har hittat något som hjälper. För hon upplever att kombinationen mellan de fysiska rörelserna och andningen i yogan hjälper.

– Andningsövningarna är så bra mot den akuta smärtan. Och de kan du göra var du än befinner dig – på jobbmöten eller på bussen.

Regelbundenheten tror hon också är en framgångsfaktor.

– Jag behöver en fast tid och en instruktör för att hålla i träningen. Men oavsett vad det är som fungerar så skadar det ju inte att testa. Det är enkelt, du får bra träning och blir stark. Och det finns ju inga biverkningar – tvärtom.



"Jag har blivit märkbart bättre. Andningsövningarna är så bra mot den akuta smärtan", säger Helene Ermerud. Foto: Linus Sundahl-Djerf

Behandling vid IBS

- Läkemedel. Men preparat som påverkar magtarmfunktionen hjälper bara ett fåtal.
- Rörelse och motion. [Forskning](#) visar att ökad fysisk aktivitet förbättrar mag- och tarmsymptom.
- Kostförändringar. Genom att först utesluta vissa livsmedel, främst kolhydrater som jäser i tarmen, för att sedan testa att äta dem i små mängder igen, hjälper ibland. Men kostförändringar bör göras i samråd med en dietist för att hitta en bra balans i sitt födointag. Även att äta mindre portioner, oftare och långsamt kan också hjälpa.
- Minskad stress. Att lugna kroppens uppvarvade nervsystem brukar fungera.
- Även KBT och hypnos har visat goda behandlingsresultat.

Källor: Perjohan Lindfors, [KI.se](#), Örebro universitet.

Lisa Wallström
