

Compliance og adherence hos patienter med irritable tyktarm og kronisk inflammatorisk tarmsygdom under low FODMAP diætbehandling

Af Louise Maagaard, lægestuderende

Irritable tyktarm er den hyppigste mavetarmlidelse i Danmark og er karakteriseret ved perioder med mavesmerter, oppustethed, luftudvikling og ændrede afføringsvaner. Symptomerne optræder også hos op mod halvdelen af patienter med inaktiv eller mild aktiv Crohns sygdom og colitis ulcerosa. Behandlingen af funktionelle mavetarmsymptomer er vanskelig og kræver oftest en kombination af medicin og kostomlægning.

Low FODMAP diæten har vist en overbevisende effekt på disse mave-tarmgener. FODMAPs er svært fordøjelige kulhydrater, der trækker vand ind i tarmen og forgæres af tarmbakterier, hvilket danner luft. Dette udvider tarmen og forårsager symptomer. Ved at udelukke eller stærkt begrænse fødevarer rige på FODMAPs oplever størstedelen af patienterne bedring. Diæten følges i 4-8 uger, hvorefter man langsomt genindfører FODMAP-holdige fødevarer én ad gangen for at finde frem til den optimale kostsammensætning for den enkelte patient.

Som mange andre diæter kræver low FODMAP diæten motivation og engagement fra personen, der følger den. Studier har vist, at mange patienter har svært ved at implementere den i deres dagligdag, da den kan være besværlig, dyr og tidskrævende at følge. Flere tiltag er gjort for at gøre diæten lettere at overholde herunder kokebøger, *app* til mobiltelefonen og i Australien indførslen af et certificeret FODMAP-mærke på tilladte fødevarer (ligesom f.eks. nøglehulsmærket i Danmark).

Ikke overraskende er det af stor betydning for behandlingseffekten, om patienterne følger diæten som aftalt (*compliance*), og om de er vedholdende under behandlingsforløbet (*adherence*). Det er således nødvendigt at undersøge compliance og adherence yderligere for at kunne optimere behandlingsforløbene.

På Herlev Hospital har vi i forbindelse med analysen af compliance og adherence sendt invitationer og spørgeskemaer ud til omkring 350 patienter med irritable tyktarm, Crohns sygdom eller colitis ulcerosa, som har modtaget diætbehandling hos vores kliniske diætister med ekspertise i low FODMAP diæten. Vi ønsker at opnå viden om, hvordan patienterne følger diæten, hvilke barrierer de er stødt på undervejs, og hvor tilfredse de har været med forløbet. Desuden undersøges

langtidseffekten af diæten, da tidligere studier kun har belyst virkningen af kortere tids diætbehandling. Resultaterne forventes opgjort i slutningen af året.

På nuværende tidspunkt tilbydes diætbehandlingen kun på Aarhus og Herlev Universitetshospital. Hvis forskningen fortsat taler for low FODMAP diæten, forventes den implementeret som standardbehandling til irritabel tyktarm i hele landet ligesom i Australien, USA og England.

Tabel: Fødevarer med et højt indhold af FODMAPs

Fødevaregruppe	Eksempler
Frugter	Æbler, pærer, fersken og tørret frugt
Grøntsager	Løg, kål, asparges og svampe
Bælgfrugter	Kikærter, linser samt kidney- og sojabønner
Korn- og melprodukter	Hvede, rug, pasta og bulgur
Mejeriprodukter	Mælk, yoghurt, fløde og hytteost
Nødder	Mandler samt hassel-, cashew- og pistacienødder