

Ann botade sig själv: "Det tog bara en vecka att bli fri från IBS!"



När det var som värst hade Ann Welin så ont att hon svimmade av smärta och vaknade i sin egen avföring. När vården svek tog hon saken i egna händer och pluggade till kost- och näringsrådgivare. "När jag förstod vad som är rätt mat för mig blev jag frisk på en vecka!", säger hon.



Vivvi Alström/Må Bra tidningen
7 december 2016

Redan som barn hade Ann Welin en småkrånglig mage som trilskades lite då och då. Men problemen var ändå hanterbara – fram till hösten 2015 då de snabbt blev allt värre. På våren slog hennes IBS till med full kraft och hela livet ställdes på ända. Ann blev sjukskriven.

– Jag hade haft det ganska jobbigt i en period, dels skilde jag mig, dels hade jag bytt jobb för att få det lite lugnare. Men tyvärr var mitt nya jobb ännu stressigare än mitt gamla, berättar Ann.

Hon jobbade då i restaurangbranschen, både som kock och kallskänka. Ofta var det så mycket att göra att hon hade fått äta sin lunch springande mellan kastrullerna. En riktigt bra dag kunde hon få stå stilla och äta. Magen reagerade nu med smärtor och

en ständig diarré. Ofta svullnade den upp till en riktig gravidmage och Ann fick springa på toaletten flera gånger i timmen.

– Jag sökte hjälp och blev testad för gluten- och laktosintolerans. Det gjordes en tarm- och magröntgen. Men man hittade inget och jag fick diagnosen diarrédominerad IBS. Det fanns ingen hjälp att få, så jag började läsa på själv.

Ann pluggade allt hon kom över om IBS på egen hand. Under tiden tyckte läkaren att hon skulle prova att bara äta soppa. Men hon blev inte bättre, tvärtom, besvären blev bara värre och värre. Ibland var smärtorna så svåra att hon inte kunde gå.

– Vissa dagar fick jag springa på toaletten 20 gånger – och hälften av gångerna hann jag inte fram i tid. Vart jag än skulle hade jag med mig en väska med extra kläder om olyckan skulle vara framme.

Hon berättar om hur förnedrande det kändes att göra på sig både på bussen och i affären. – Det var hemskt. Till sist kände jag att så här kan jag inte ha det. Droppen m efter en grillfest. Den natten bajsade jag på mig tre gånger, det var fruktansvärt!



Pinsamt!

Men vården erbjöd bara morfin mot smärtorna och blöjor mot "olyckorna". Med hjälp av en väninna genomförde Ann en 30 dagar lång grönsaksjuicefasta och blev faktiskt bättre:

– Efter fyra dagar var jag så bra att jag kunde ligga på min vänstra sida, vilket jag inte kunnat göra på evigheter för att det gjorde så ont.

Ann är en väldigt positiv och lösningsinriktad människa och som kock hade hon bra koll på mat. Hon började läsa på mer och mer om olika dieter och gick i en IBS-skola på internet. Hon hörde talas om Fodmap, som ofta används vid IBS. Då utesluter man vissa kolhydrater som kan jäsa i tarmarna.

– 75 procent av dem som börjar med Fodmap blir bättre. Jag blev också bättre, men inte helt bra. Jag tillhör de där 25 procenten med IBS som kosten inte biter på fullt ut, berättar Ann.

Hon uteslöt gluten, laktos, lök och vitlök. Kött drog hon ner på, liksom sojaprodukter och socker. Hennes gamla chef rekommenderade henne att börja studera till kost- och näringsrådgivare. Utbildningen var på ett hälsocenter där det serverades särskild mat som bygger på syra-basbalansen, då man äter mycket grönsaker. En vecka in i utbildningen kunde hon sluta med morfin och blöjor.

– 70 procent av det man äter ska vara basiskt, vilket gör att man automatiskt äter mycket mer grönsaker men mindre kött. Det, tillsammans med att jag äter efter min dygnsrytm, har gjort mig symtomfri! säger Ann.

Pusselbitarna föll på plats och i dag behöver hon inte hålla koll på närmaste toalett eller ta med extra kläder i fall att.

– Nu kan jag göra vad jag vill, utan begränsningar. Jag har fått ett nytt liv med en ny sambo och en ny karriär.

Hennes långa matresa har gjort att hon utbildat sig till kost- och näringsrådgivare. I dag hjälper hon andra med IBS genom matlagningskurser och rådgivning. Hon har också experimenterat fram både kryddblandningar och en lök- och vitlöksolja som många med IBS tål.

– När jag blev egen företagare slapp jag den stress jag hade på mitt förra jobb. Det har hjälpt mycket. Nu styr jag mig egen tid och kan bromsa om det går för fort. Jag är väldigt mån om min egentid då jag tar en kopp kaffe och läser MåBra!

Läs också: [Anns tips och råd om hur du med IBS-mage ska äta](#)

Kostrådgivaren: Så ska du äta med IBS-mage



Kostrådgivaren Ann Welin har själv haft svåra IBS-besvär. Här tipsar hon om hur du med IBS eller uppsvälld mage kan äta för att må bättre.

Det här är IBS

IBS, irritable bowel syndrome, innebär att man har en känslig tarm. Man kan ha symtom som ont i magen, diarré, förstoppning, ballongmage och gaser. Många drabbade har IBS med i huvudsak diarré. Man vet inte varför vissa får IBS. Det finns inget prov man kan göra för att visa att det är just IBS man har och det finns heller ingen botande medicin. Man kan däremot lindra sina besvär, främst genom att undvika livsmedel som får magen att reagera.

Ann Welin hade själv svårt IBS-problem, vilket fick henne att ta saken i egna händer och lära sig allt om IBS. Hon skolade om sig från kock till kost- och näringsrådgivare. [Du kan läsa om hennes hårda kamp mot IBS här!](#)

Anns IBS-vänliga råd

- Se mat som din medicin och välj bara bra mat. Man kan äta sig till en bättre hälsa!
- Maten ska i huvudsak vara vegetarisk men med inslag av ägg, fisk och fågel.
- Ät ekologiskt och kravmärkt i så stor utsträckning det går.
- Byt ut margarin mot bra oljor, som oliv- och kokosolja.

- Ät alltid tre måltider och två mellanmål om dagen.
- Vatten som måltidsdryck mellan måltiderna.
- Undvik att äta sent på kvällen.
- Värna om egentid! Stress är förödande för magen. Ta pauser då du promenerar i skogen, lyssnar på rogvande spamusik eller läser MåBra och njuter av en kopp kaffe.

Det är individuellt vad en person med IBS tål. Men många kan reagera på det här:

- Laktos
- Gluten
- Bönor, kikärtor och linser
- Rött kött
- Sojaprodukter
- Lök och vitlök
- Socker
- Stress

Tänk på att äta så här för att ta hänsyn till dygnsrytmen:

Frukost

Ska vara utrensande efter nattens sömn. Till frukost mår magen bra av frukt, bär, gröt, fil och müsli.

Ann börjar dagen med en kopp ljummet citronvatten. Sedan äter hon havregrynsgröt (inte fiberberikad) med laktosfri mjölk, en skivad banan eller bär. Vid kokning kryddar hon gröten med kanel och ingefära.

Lunch

Ska bestå av uppbyggande föda med mycket grönsaker. Till förrätt äter Ann en tallrik finriven råkost. Klarar man inte råa grönsaker kan man testa att börja med en liten mängd och öka efterhand. Man kan också äta ångkokta grönsaker, om man får ballongmage av fibrerna. Exempel på lunch: Grönsaksgratäng med grillad aubergine och zucchini (se recept på Anns hemsida halsomagen.se)

Middag

Ska bestå av någonting lättsmält eftersom kroppen ska ner i viloläge.

Exempel: Glutenfri pasta med köttfärsås på kokosgräddpulver, lökolja och näringsjäst (en ersättning för parmesan).

Mellanmål

Gärna en fruktsmoothie på förmiddagen och en grönsakssmoothie på eftermiddagen. De kan bytas ut mot en frukt och lite nötter och fröer.

På Anns hemsida www.halsomagen.se kan du hitta recept på IBS-vänlig mat!