

## Ändrad avföring efter behandling av cancer

Låg främre resektionssyndrom, "LARS" (Low Anterior Resection Syndrome) är en samling symptom eller besvär som du kan få i olika grad efter operation där man har tagit bort hela eller en del av ändtarmen och därefter kopplat ihop den. Besvärerna blir oftast värre om du även fått strålning mot ändtarmen.

Ändtarmsfunktionen blir aldrig precis som den var före behandlingen, men de flesta får en bra eller acceptabel funktion. Funktionen kan fortsätta att förbättras i flera år efter operationen. Det finns ingen enskild behandling som kommer göra funktionen perfekt utan du får prova dig fram och kommer få leva med att din ändtarmsfunktion är förändrad.

### Symptom vid LARS utgörs av

- Tåta trängningar till avföring, vilket innebär att du känner behov att tömma tarmen ofta.
- Fragmenterad avföring (flera avföringar under några timmar).
- Läckage av gas och/eller avföring.
- Oregelbunden avföring (flera gånger vissa dagar, ingen alls andra dagar).
- Känsla av ofullständig tarmtömning.

Du kan ha vissa eller alla dessa symptom i olika grad. Hur besvärande symptom du upplever är helt individuellt. Syftet med denna information är att ge några förslag på hur du kan hantera LARS. Många av tipsen kan vara till hjälp för dig, medan andra inte hjälper alls. Prova dig fram och lita på vad du själv känner.

Muskelstärkande träning i kombination med justering av kosten och viss medicinering kan förbättra symptomen.

### Tips om kost

- Tugga maten noga.
- Ät små måltider flera gånger om dagen, fem till sex gånger. Att hoppa över måltider kan förvärra lös avföring och ge mer gaser.
- Fiberrik mat kan hjälpa för vissa medan andra försämras av det. Prova dig fram.
- När du prövar ny mat, prova en sak i taget för att se vilken effekt det har på dina besvär.
- Probiotika, till exempel yoghurt eller juicer som innehåller levande bakteriekultur, kan hjälpa vissa personer.
- Drick gärna rikligt, men hellre långsamt än stora mängder på en gång. Drick helst mellan måltider eller efter måltiden.
- Koffein och alkohol kan förvärra besvärerna. Om det gäller dig får du överväga att avstå från detta.
- Mjölkprodukter innehåller laktos som kan orsaka magbesvär och diarré hos vissa personer. Om du upplever sådana symptom kan du prova att använda laktosfria produkter.

## Fysisk aktivitet

För tips om vardagssträning, se information om detta under fliken *Sjukgymnast, träning*.

## Toaletteräning

Plötsliga eller täta trängningar till avföring är obehagligt och kan göra att du känner dig beroende av att vara nära en toalett hela tiden. Om du tränar på att hålla avföringen i kombination med knipövningar (se separat information, Träning av muskler i bäckenbotten) kan det successivt bli lättare att hålla avföringen och trängningarna kan minska.

När du känner trängning till avföring, försök stå eller sitta still och andas djupa andetag och vänta tills avföringsträngningen avtar istället för att rusa in på toaletten. Detta går förmodligen inte vid vare sig första eller andra försöket. Om trängningen är mycket stark, pröva att sitta på toaletten och försök fördröj tömningen. Se hur länge du kan vänta tills du måste tömma tarmen. Gradvis kommer du att kunna öka tiden och avståndet till toaletten. Ha tålamod, för avföringsträngningar kan förbättras i många år efter cancerbehandlingen.

## Läkemedel

Tabletter mot diarré, till exempel Loperamid®, Dimor® eller Imodium®, kan hjälpa mot lös avföring samt ibland mot avföringsläckage. Börja med 1-2 tabletter 30 minuter före varje måltid. Dosen kan ökas upp till 8 tabletter per dag. Om du störs av trängningar till avföring nattetid kan du ta 2 tabletter innan du lägger dig för att sova. Var uppmärksam på tecken till förstoppning och minska dosen om du får trög avföring.

Använd gärna bulkmedel, som till exempel Inolaxol® eller Vi-Siblin®. Detta kan hjälpa till att forma avföringen, göra den tjockare och mer sammanhängande.

Prova minilavemang, till exempel Resulax® för att bättre kunna tömma tarmen.

### Tips på saker att ta med dig

- Skydd för underkläderna såsom trosskydd eller inkontinensskydd.
- Våtservetter.
- Barriärsalva.
- Tabletter mot diarré.
- Extra underkläder.

### Om detta inte hjälper

Om dina problem kvarstår kan du ta kontakt med din läkare eller kontaktsjuksköterska. Då kan de till exempel hänvisa dig till en tarmterapeut som kan hjälpa till med så kallad biofeedbackträning och/eller lära dig att ta lavemang för att tömma tarmen effektivt.

**Biofeedbackträning** innebär att du får hjälp att träna på att använda musklerna runt bäckenbotten på ett bra sätt.

Om dina symtom blir kvarstående och invalidiserande kanske du bör överväga om en permanent stomi vore bättre för dig.

► Du kan hitta ännu mer information om avföringsproblem på [www.eftercancer.se](http://www.eftercancer.se)

## Livsmedelslista

---

### Mat som kan orsaka gaser

- Kål
- Lök
- Torkade ärter och bönor
- Paprika
- Bröd med hela korn
- Sötningsmedel som slutar på – ol. Till exempel Sorbitol
- Tuggummi
- Kolsyrade drycker

### Mat som kan göra avföringen fastare

- Vetemjölprodukter, till exempel vitt bröd och pannkaka
- Vitt ris och pasta
- Blåbär och bananer
- Te

### Mat som kan göra avföringen lösare

- Juice
- Livmedel med högt sockernehåll
- Alkoholhaltiga drycker
- Grönsaker: kål, lök, spenat, bönor, ärtor, majs
- Fukt: Vindruvor, aprikos, persika, plommon, katrinplommon
- Kryddor: Chili, curry, vitlök
- Koffein: Kaffe, te, choklad
- Alkohol
- Sockerfria produkter som innehåller sötningsmedel såsom sorbitol eller mannitol
- Mjölksprodukter
- Nötter