



Metteline og Lærke på vej til galla på en gaffeltruck. Mads Hansen

derslev Handelsskole og Haderslev Katedralskole. Der var som sædvanligt ikke sparet på udstyret.

Pigerne var i smukke gallakjoler, og drengene har sjældent været så velfraserende.

Efter ankomsten blev der danses lancier begge steder, og herefter var der gallamidag, dans, underholdning og

Ny diæt hjælp Tove

KOSTÆNDRING. For Tove var det sociale liv tæt på at være på stand-by på trods af, at hun er en meget udadvendt og social kvinde. Maven drillede konstant.

AF DORTHE RASMUSSEN
dra@ugeavisen.dk

LIVSSTIL: Tove Friis Petersen fra Risager i Haderslev er normalt en social og udadvendt kvinde, men det sociale liv var tæt på at gå i stå. Årsagen var, at maven drillede, og når hun var i byen var hun mere på toilettet end sammen med vennerne.

Det var både til stor irritation for hende og manden, og efterhånden var hun ved at komme dertil, hvor hun da så ligeså godt kunne blive hjemme.

Utallige undersøgelser hos lægen gav ikke resultat, og til sidst fik hun stillet diagnosen irritable tyktarm og fik af lægen at vide, at der vidst nok var noget om en ny diætførm "lowfodmap" som måske kunne hjælpe hende. Hun fik at vide, at hun kunne søge om det på nettet, og hun

gik straks i gang.

Ret hurtigt tegnede der sig et meget uoverskueligt billede af en meget restriktiv diæt, hvor en masse kulhydrater skal udelukkes af kosten.

Det blev for stor en mundfuld for Tove at gå i gang alene, og hun opsøgte derfor hjælp hos diætist Malene Iskov i Hammelev.

Diæten blev snakket igennem, planer blev lagt, og nu var Tove klar til at gå i gang.

Nu har Tove været på diæt i godt fire måneder.

Symptomerne er forsvundet, og det sociale liv er kommet tilbage.

Nogle madvarer er re-introduceret, men i store træk holder Tove stadig diæt. – Det er fantastisk, at maden kan gøre så stor en forskel, konstaterer Tove Friis Petersen.

Selv om diæten giver mange begrænsninger, så er det ingenting imod de begræns-



Nogle gange gør mæden hele forskellen. Efter Tove er begyndt på diæten, skal hun ikke længere løbe på toilettet hele tiden, og hun har fået sin livskvalitet tilbage.

ninger hendes symptomer gav før hun gik på diæt.

Som sidegevinst har Tove tabt sig seks kg.

Hjælp til svingdørspatienter

Undersøgelser dokumenterer, at omkring 70 procent af patienter med irritable tyktarm har gavnlig effekt af Fodmap diæten, hvor visse kulhydrater tages ud af kosten. Der er tale om gruppe af patienter, som igennem årtier har fået at vide, at de skulle lære at leve med deres symptomer, da der ikke fandtes nogen effektiv kur.

– Som diætist er det fantastisk at se, at det nu er muligt at hjælpe en gruppe patienter, som vi før ikke har

kunnet hjælpe, siger Malene Iskov.

Irritable tyktarm kan med rette betegnes som verdens dyreste sygdom, da patienter ofte er invaliderede af deres symptomer og har en meget ringe livskvalitet. De er svingdørspatienter hos lægerne og på sygehusene og gang på gang støder de ind i kommentarer som "det må du lære at leve med" eller "vi kan ikke hjælpe dig".

Diætist Gerda Markussen i Kolding og Diætist Malene Iskov Vojens har sat fælles kurs for at hjælpe og guide til at komme i gang på Fodmap diæten for dem, hvor det er relevant og resultaterne er fantastiske.

Forleden samlede en



Diætist Malene Iskov erfarer, at den nye diæt kan hjælpe rigtig mange mennesker med maveproblemer.

gruppe på seks patienter til fælles sparing og ideudveksling sammen med de to diætister i Hammelev, og det var blåt et startskud.

– Vi kan se og høre, at patienter på Fodmap diæten har rigtig meget gavn og glæde af at tale sammen, og vi vil gøre hvad der står i vores magt for at hjælpe og guide patienter i gang på diæten og hjælpe dem undervejs med personlige samtaler, gruppesamlinger og madlavningsarrangementer. Vores drøm er også at kunne afholde nogle større informationsarrangementer til inspiration og glæde for dem der overvejer Fodmap diæten og pårørende, som ønsker en forståelse for sygdomsbillede

og betydning af diæt, siger diætisterne.

Fakta

Plages du af mavesmerter, en udspilet mave fyldt med luft og et vekslende afføringsmønster? Så har du sandsynligvis irritable tarm. Den gode nyhed er, at du ved at udelukke bestemte kulhydrater fra din kost i fire-otte uger kan få ro i maven. Diæten, som kaldes Low Fodmap diet, er udviklet af den australske diætist Sue Shepherd og anvendes med stor succes i Australien og nu også af diætister i England, Norge, Sverige og Danmark. I USA er der også stor interesse for diæten.