

# AV, MIN MAVE

BT  
Søndag 9. september 2007

AV, MIN MAVE

**Vi døjer med mavevrøvl. Især unge kvinder er hårdt ramt og slemme til at ignorere maveproblemerne**

Af Nicola Voss

Oppustenhed, diarre, forstoppelse, luft i maven og generel uro i maven er noget, de fleste af os kender til, men det er ikke noget, vi taler om. Vi går og spænder og har ondt, men gør sjældent noget ved det, selv om vi godt ved, at vi burde.

Især unge kvinder er ramt af vrøvl med maven. Hele syv ud af ti unge kvinder mellem 18 og 29 år lider af maveproblemer. Det er betydeligt flere end blandt befolkningen som helhed. Helt konkret lider godt halvdelen af danskerne, nemlig 56 pct., af mavebøvl, viser en ny undersøgelse fra analyseinstituttet Zapera for Cultura.

Muskulært betinget

Kønsforsker og læge Birgit Petterson mener ikke, at de høje tal for kvinder er udtryk for, at kvinderne er hysteriske. Ifølge hende afspejler tallene reelle problemer, og hun mener, at kvinder i højere grad end mænd påvirkes af ondt i maven, blandt andet fordi vi generelt går mere op i vores krop.

Men hvis vi passede bedre på maverne, kunne vi undgå mange smerter, læge- og gynækologbesøg.

"Mange af mine patienter kommer, fordi de har ondt i maven. De siger, det føles som om, nogen stikker knive i dem om natten. Men meget af det er muskulært betinget," siger gynækolog Christine Felding og forklarer, at når man i lang tid spænder i maven, forplanter det sig, og man får kronisk ondt. Heldigvis kan mange af hendes patienter hjælpes ved hjælp af afspændingsøvelser.

Men hvis du vil undgå, at det kommer så vidt, kan du følge de klassiske kost- og sundhedsråd: Spis sundt, motioner, hold igen med sukker, alkohol og tobak og pas din nattesøvn.



## SÅDAN FÅR DU EN SUND MAVE

- Spis 3 hovedmåltider om dagen
- Kombiner disse med tre mellemmåltider.
- Spis generelt varieret
- Drik væske hver time
- Spis fibre, frugt og grønt
- Hold igen med sukker i mad og væske
- Vevæg dig min. 30 minutter dagligt
- Undgå store mængder alkohol og tobak
- pas din narresøvn
- Gå på toilettet når du skal

Kilde: [www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk) og [www.sundhedsguiden.dk](http://www.sundhedsguiden.dk)