

Ny Sifo-undersökning visar:

## **Förstoppning vanligare än diarré vid resor**

**Var tionde svensk kvinna över 30 år lider av trög mage eller förstoppning vid resor. Det är färre kvinnor som drabbas av lös mage eller diarré, visar en ny Sifo-undersökning. Förstoppning påverkar den drabbades allmäntillstånd och leder till sämre behållning av resan.**

Undersökningen visar att drygt 10 procent av kvinnor över 30 år drabbas av trög mage eller förstoppning när de reser. Detta kan ställas mot 7 procent av kvinnorna som drabbas av lös mage eller diarré. Undersökningen visar även att var tredje kvinna upplever ett allmänt obehag av att gå på toaletten när de reser.

Obehag inför främmande toaletter leder till ändrade toaletterutiner vilket i sin tur lätt kan orsaka förstoppning. Andra orsaker bakom problemet kan vara stress, stillasittande och för lite vätska. Förstoppning påverkar precis som diarré den drabbade avsevärt. En stark olustkänsla, magsmärtor och en känsla av att vara uppsvullen är några av symtomen vid förstoppning. Konsekvenserna blir att den drabbade känner sig orolig och ändrar sitt dagsprogram vilket leder till en försämrad behållning av resan.

– För att förebygga problemet är det viktigt att följa sina toaletterutiner, fortsätta äta så allsidig kost som möjligt och dricka extra mycket när man är ute och reser. Det är också oerhört viktigt att inte ignorera att man behöver gå på toaletten även om man upplever ett obehag av att uppsöka toalett i en främmande miljö, säger Eva Macri, medicinsk rådgivare på Boehringer Ingelheim.

Trots att det är vanligt med förstoppning vid resor tar endast 7 procent av kvinnorna med sig laxerande preparat. Däremot tar hela 37 procent med sig läkemedel mot diarré. Eftersom de vanligaste preparaten mot diarré (innehållande loperamid) ger förstoppning som vanlig biverkan, kan det även av den anledningen vara bra att ha med sig laxerande medel.

– När man väl drabbats av förstoppning är det svårt att avhjälpa problemet med exempelvis kost, vätskeintag och motion. Därför rekommenderar jag att alltid ta med ett tarmstimulerande laxermedel som Dulcolax på resan. Det är ett effektivt sätt att bli av med problemet och kunna fortsätta njuta av sin resa, säger Eva Macri.

### Råd inför resan:

- Se till att gå på toaletten direkt när du känner att du behöver
- Se till att fortsätta dricka som du brukar
- Fortsätt äta en varierad kost
- Rör på dig några gånger varje dag. Vid långflygningar se till att gå så mycket som möjligt.
- Tag med dig ett tarmstimulerande laxermedel som Dulcolax. Eftersom en hård mage snabbt blir förstoppad är det viktigt att ta laxermedlet i tid.

### **Om undersökningen**

Sifo-undersökningen genomfördes i maj 2006 där drygt 1 200 personer (män och kvinnor) mellan 30 och 74 år svarade. Underlaget kan beställas av Olaf de Wit, Boehringer Ingelheim, se nedan.

### **Boehringer Ingelheim**

Boehringer Ingelheim koncernen är en av världens 20 största läkemedelsföretag med filialer i 47 länder och drygt 37 500 anställda. Consumer Healthcare är ett av Boehringer Ingelheims huvudområden med mål att erbjuda högkvalitativa egenvårdsprodukter till konsumenterna över hela världen. Några av dessa produkter är: Dulcolax®, Bisolvon® och Mucoangin®. Dulcolax® är receptfritt och finns på Apoteket.

### **För ytterligare information kontakta**

Olaf de Wit, Marketing and Sales Manager, Boehringer Ingelheim, 08-721 21 00

Eva Macri, Medical Adviser, Boehringer Ingelheim, 08-721 21 56

eller gå in på: [www.dulcolax.se](http://www.dulcolax.se) eller [www.receptfritt.nu](http://www.receptfritt.nu)