

# Tjek din tarmpassagetid via ”Majsprøven”.

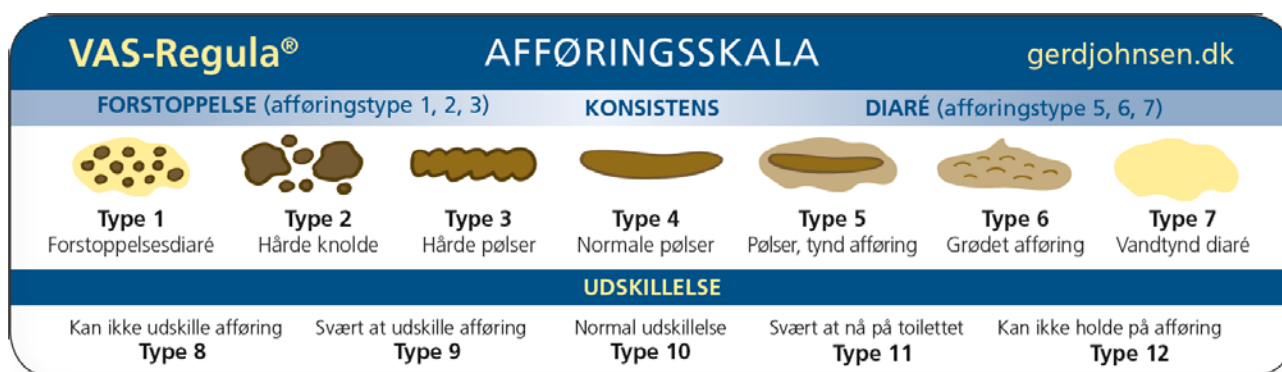
Af Gerd Johnsen, specialsygeplejerske SD.

**Tarmpassagetid (på latin - transittid) er den tid, der går fra det du har spist - til resterne kommer ud som afføring.**

Tarmpassagetiden er vigtig, da den blandt andet har stor betydning for vandindholdet i din afføring.

Der er store forskelle på menneskers passagetid. Normalområdet er ca. 1 til 2 døgn, men for en del mennesker er det normalt med en passagetid på 12 timer og for andre 3 døgn.

Tyktarmens hovedopgave er, at suge vandet fra tarmindholdet tilbage i blodbanen både for at holde på vandet i kroppen, men også for at sikre en voluminøs pølseformet konsistent på afføring – type 4.



Jo længere tid afføringen er om at passere gennem tyktarmen – des mere væske opsuges fra afføringen og des hårdere bliver afføring. Det vil sige, at har du forlænget passagetid stiger risikoen for forstoppelse.

Jo kortere tid afføringen er om at passere gennem tyktarm – des du mindre væske opsuges fra afføringen og des du tyndere bliver afføringen. Det vil sige, at har du kort passagetid stiger risikoen for diarré og ufrivillig afføring.

Har du problemer enten med forstoppelse, diarré eller ufrivillige afføring, er det vigtigt at du kender din tarmpassagetid, når der skal vælges mulige løsninger på dit afføringsproblem.

## Majsprøven

Den letteste måde at undersøge sin tarmpassagetid er via Majsprøven, som du selv kan udføre i hjemmet.



### MAJS-PRØVEN – sådan gør du:

- Køb en dåse hele kogte majs
- Tag 2 spiseskefulde hele kogte majs – synk dem hele
- Skriv tidspunktet for indtagelsen ned
- Hav store klare plasticpose klar til at lægge ned i toilette hver gang du har afføring efter majs indtagelsen
- Tag pose med afføring op fra toilettet og tjek din afføring for hele majs. De ses tydeligt i afføringen, som små gule klumper
- Når du ser majs i afføring – skriver du tidspunktet ned
- Tjek op på hvornår du indtog majs og så har du din passagetid i timer

Hvorfor er det vigtigt for dig, at kende din passagetid?

Det er altid godt at kende sin krop. Vi er ikke ens. Nogle har en normal tarmpassagetid – andre sløv tarmpassagetid og nogle har en hyperaktiv tarmpassagetid. I mange tilfælde betyder det ikke noget for vores velbefindende – men andre gange kan det give os store problemer – som forstoppelse – diarré – ufrivillig afføring.

Huks der er altid hjælp at få til at få løst eller reguleret afføringsproblemer.