

Midler mod forstoppelse - skidt eller kanel ?

De danske apoteker omsatte i 1996 for 46 mio. kr. lægemidler mod forstoppelse. Herudover blev der solgt en stor mængde naturprodukter til samme formål i Matas, helsekostbutikker og supermarkeder. Tænk orienterer om udbuddet og giver gode råd om forebyggelse og behandling

Tekst: farmaceut Hanne Thybo og farmaceut Marianne Møller



Mange mennesker tror fejlagtigt, at de lider af forstoppelse, hvis de ikke har afføring hver dag, hvilket kan være én af årsagerne til det store forbrug af afføringsmidler. Medicinsk taler man dog først om forstoppelse, hvis man har afføring hver 3. dag eller sjældnere. Hyppigst er årsagen til forstoppelsen en fiberfattig kost, for lidt væskeindtagelse, manglende motion og undertrykkelse af afføringstrangen i forbindelse med rejser, møder osv. Man vil derfor kunne få maven i orden igen og undgå afføringsmidler ved at ændre sine vaner. Hvis dette ikke er tilstrækkeligt, kan behandling med et afføringsmiddel blive aktuelt, men hvad skal man så vælge?

Mange slags afføringsmidler

Fra gammel tid har man kunnet finde hjælp mod træg mave ved at spise diverse plantedele og frugter som hørfrø, figner, blommer, aloe og manna. Men visse planter, bl.a. aloe og sennesblade indeholder stoffer, der på en unaturlig og vane-dannende måde stimulerer tarmbevægelsen. Andre frugter, f.eks. blommer og figner samt svedskejuice er harmløse og bliver stadig brugt til at holde fordøjelsen i orden, især hos ældre.

Olier, som paraffinolie og ricinusolie (amerikansk olie) har også været anvendt i årevis på grund af deres afførende virkning. Der er dog bivirkninger, som gør dem uegnede til langtidsbrug samt til gravide, ammende og børn. Den blødgørende paraffinolie hæmmer optagelsen af fedtopløselige vitaminer (vitamin A, D, E og K) og kan desuden sive ud og give kløe ved endetarmen. Amerikansk olie smager ubehageligt og virker vanedannende på tarmen. Disse olier anbefales derfor nu sjældent ved forstoppelse.

På markedet findes også en del teer, frugttørninger, tabletter og pulvere med "udrensende" eller formodet afførende effekt. Midlerne indeholder naturstoffer med en kendt afførende virkning, men de skal ikke opfylde samme omfattende kvalitetskrav, som hvis de var *registrerede lægemidler* og *naturlægemidler*. Visse midler, der er markedsført som *kosttilskud* kan også have en afførende virkning, men da der er tale om et tilskud til kosten og ikke et lægemiddel eller naturlægemiddel, må der ikke stå noget om en evt. afførende virkning på produktet. Der er i øvrigt ingen garanti for kvalitet og indhold ved køb af kosttilskud.

Udbuddet af egentlige afføringsmidler er stort, og det bedste valg afhænger af, hvilken forstoppelse, der er tale om. *Tænk har valgt at sammenligne prisen på de produkter, der er lægemidler eller naturlægemidler med registreret effekt.* Vi har opdelt midlerne i grupper alt efter, hvordan de virker:

Tabel 1 er midler, der udvider tarmindeholdet, tabel 2 er midler med virkning på tarmens bevægelse og tabel 3 er med midler til lokalt brug i endetarmen.

Mild eller kronisk forstoppelse

Det er ikke ligegyldigt, hvilket af de mange midler, man vælger, og der kan være variation på effekten fra person til person. Ved længere tids brug og i milde tilfælde af forstoppelse, anbefales midler, der udvider tarmindeholdet (tabel 1). De er normalt ikke vanedannende og har ikke de samme udtalte bivirkninger ved langtidsanvendelse som visse af de øvrige produkter.

Hvis man går ud fra de angivne doseringer, som er lidt forskellige, er *Husk* det billigste produkt med loppefrøskaller, mens *Matas Løppefrøskaller* er billigst pr. gram. *Vi-Siblin*, der er granuleret og sødet med sukker er dyrest pr. døgndosis og pr. gram.

Blandt de vandbindende lægemidler er det forholdsvis nye lægemiddel *Importal* dyrere end *Laktulose „DAK“* mikstur, men til gengæld lover producenten, at virkningen indtræder efter "få timer", mod en dags tid for laktulose. Virkningen er dog først maksimal efter 2-3 dage.

Hvis spædbørn har træg mave er laktulose det bedste valg. Tidligere anvendtes figensaft til børn på grund af den søde smag, men da lægemidlet med denne saft også indeholder sennes, virker den vanedannende og er derfor mindre egnet til børn. Magnesium er også et vandbindende afføringsmiddel, og dette findes som mikstur og tabletter (*Magnesia*).

Tænks tip

Som udgangspunkt bør man prøve at bekæmpe årsagen til en evt. forstoppelse, frem for straks at ty til afføringsmidler. En fiberrig kost, motion og rigelig væske kombineret med regelmæssige toiletbesøg, kan forebygge og afhjælpe forstoppelsesproblemer. Tre spiseskefulde hvedeklid dagligt, f.eks. på et surmælksprodukt kan ofte holde maven i orden. Det kan hjælpe med et glas vand om morgenen på fastende hjerte.

Ved akut forstoppelse bør produkter med bisakodyl eller natrium-picosulfat anvendes. *Toilax* enterotabletter (virker først ude i tarmen) er billigst blandt disse midler med en stimulerende virkning på tarmbevægelsen.

En kronisk forstoppelse af ukendt årsag kan afhjælpes med milde afføringsmidler som loppefrøskaller (f.eks. *Husk* og *Vi-Siblin*), ufordøjelige kulhydrater (*Laktulose*, *Importal*) eller magnesium (*Magnesia*). Sidder problemet "for enden" kan et middel med lokal virkning i endetarmen anbefales. Støpiller er billigere end klysmas (væske til indsprøjtning i endetarmen), men klysmas kan købes enkeltvis, hvis behovet opstår. Det rette middel frem for prisen bør være afgørende for valget.

Akut forstoppelse

For ældre sengeliggende er det ikke altid nok at spise et middel, der udvider tarmindeholdet, da de ældre sjældent får tilstrækkeligt væske til at effekten bliver optimal. For disse kan det være nødvendigt at bruge et af de stærkere afføringsmidler som omtales i tabel 2.

De stærke midler er også egnede ved akut forstoppelse. Men da tarmen hurtigt vænner sig til at skulle stimuleres, og da man risikerer forstyrrelser i salt- og vandbalancen anbefales daglig brug ikke.

Den største forskel på indholdsstofferne bisakodyl og natrium-picosulfat er prisen samt tiden før virkning (henholdsvis 6-12 og 10-12 timer). *Toilax* enterotabletter er det billigste middel med bisakodyl. Derimod er der ingen prisforskel mellem de væsentligt dyrere *Laxoberal* og *Dulcosan dråber* med natrium-picosulfat.

Engang fandtes der mange lægemidler af den vegetabiliske type på markedet. Nu er der kun to tilbage, nemlig *Pursennid* og *Figen „DAK“*. Resten er naturlægemidler med et eller flere vegetabiliske stoffer. Midler med aloe og sennes virker kraftigst, og de kan give ubehagelige

mavekneb, hvorfor de dyrere syntetiske alternativer med bisakodyl og natrium-picosulfat er at foretrække.

Dosisangivelserne på de vegetabiliske naturlægemidler er forskellige, og der ses anbefalinger på op til 6 tabletter dagligt afhængigt af antallet af hovedmåltider (*Thea Go*). Det kan desuden undre, at produktet *Thea Bona* anbefaler 1 tablet dagligt i begyndelsen som om der påtænkes et længerevarende forbrug. Det er desuden svært at gennemskue det egentlige indhold af kemisk virksomme forbindelser i vegetabiliske produkter, da mængden eksempelvis er angivet i "gram blade". Prismæssigt er teerne billigst, mens prisen for en dagsdosis af de øvrige produkter afhænger meget af antallet af tabletter.

Er der opstået et rutinemæssigt brug af vanedannende afføringsmidler, bør nedtrapning og overgang til mildere midler foregå i samråd med lægen, evt. apotekspersonalet.

Midler til lokalt brug bagi

Midler til lokalt brug i endetarmen er velegnede, hvis forstoppelsen føles meget hård "for enden" af tarmen. Indholdsstofferne blødgør af ►►

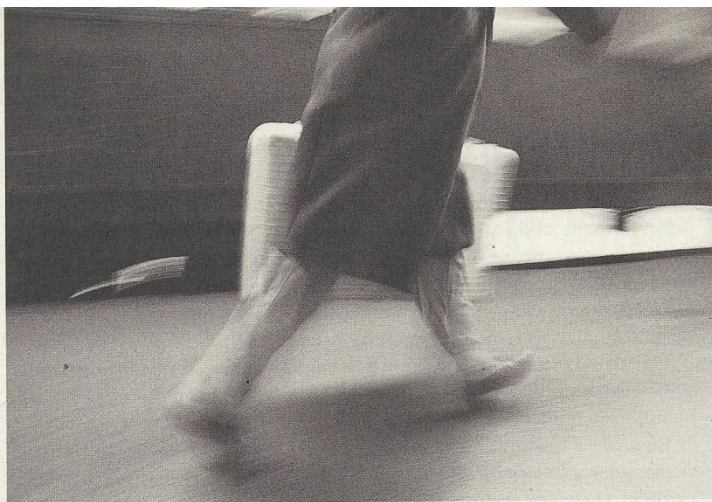


FOTO: BRUNO EHRS

► føringen eller stimulerer nerveender i endetarmen. Stikpiller er billigere end klyksma (væske til indsprøjtning i endetarmen). Prisen er igen lavere pr. enhed ved køb af pakninger med flere stk., men til gengæld er det en fordel, at man kan nøjes med at købe ét stk. *Microlox* eller *Toilax klyksma*, hvis be-

hovet viser sig. Ved visse hårdnakede tilstande med forstoppelse kan det være nødvendigt at bruge et større volumen, som f.eks. *Klyx* eller *Fleet klyksma*. Et større volumen virker i sig selv stimulerende på afføringsrefleks. Dog kan mini-klyksma som *Mikrolax* virke mere håndterbare og hygiejniske.

Akut eller kronisk?

En god tarmfunktion er vigtigt for vores velbefindende. Træg mave eller forstoppelse kan medføre smerter i mave-tarmsystemet, manglende appetit og utilpashed. Afføringen er tør og knoldet, og toiletbesøg er ensbetydende med ubehag.

Forstoppelse kan både opstå akut og være kronisk. Den akutte forstoppelse kan forekomme hos personer, der normalt ikke lider af forstoppelse, i uvante situationer som rejser, kostændringer, psykisk pres, sengeleje, brugen af visse lægemidler samt faste.

Kronisk forstoppelse kan skyldes flere ting. Sygdom i tarmsystemet (f.eks. irriteret tyktarm, infektion, cancer) kan vise sig som kronisk forstoppelse. Gravide oplever også den slags forstoppelse, hvilket dels skyldes et større tryk på tarmen, dels en øget mængde af hormonet progesteron i kroppen. Jerntilskud, som ofte gives under en graviditet, kan også give forstoppelse.

Oftest er den kroniske forstoppelse dog en lidelse med andre årsager, såsom væskemangel (især hos ældre), psykisk ubalance, dårlige kost- og motionsvaner, lægemidler eller et overforbrug af afføringsmidler. Desuden kan undertrykkelse af afføringstrangen, f.eks. ved hæmorider, hvor der er smerter ved toiletbesøg, bevidst eller ubevidst stoppe tarmens bevægelser.

En pludselig opstået tilstand med forstoppelse, tilsyneladende uden grund, kan være tegn på alvorlig sygdom.

Er man i tvivl, bør man derfor kontakte lægen, før man evt. begynder at bruge afføringsmidler. Man bør heller ikke bruge afføringsmidler, hvis man har mavekrampe, kolik eller kvalme.

Kost og livsstil betyder meget

Generelt kan man gøre meget selv for at forebygge forstoppelse. Kostens indhold af kostfiber er af stor betydning.

Den mest almindelige årsag til forstoppelse er en fiberfattig kost, for lidt væskeindtagelse, manglende motion og undertrykkelse af afføringstrangen i forbindelse med rejser, møder osv.

Det er godt at spise meget brød, gryn - f.eks. havregryn - frugt, og grøntsager, da disse fødevarers indhold af kostfibre udvider tarmindeholdet og fremmer tarmbevægelserne. Fuldkornsbrød, mørkt rugbrød og groft hvedebrød er bedre end det hvide brød af fransbrødstypen.

Det er desuden vigtigt at drikke rigeligt. Dvs. 2-3 liter dagligt. Undgå et for stort forbrug af kaffe og te.

Motion er alfa og omega for at opretholde en velfungerende tarmfunktion. Med et stillesiddende arbejde er det vigtigt at røre sig i pauserne, og daglige spadserer-, cykle- eller løbeture er god motion - også for tarmen.

Skal man ud at rejse, og erfaringsmæssigt ved, at der kan opstå problemer med fordøjelsen, kan man prøve at spise mælkesyrebakterier. Opfattelsen af den gavnlige virkning af disse er blandet, men måske har de naturlige tarmbakterier en positiv effekt på forebyggelsen af træg mave.

Lægemidler kan give forstoppelse

Visse midler mod for meget mavesyre, smertestillende midler som kodein og morfin, jerntilskud, visse midler mod depression samt en bestemt slags hjertemedicin kan give forstoppelse. Vanddrivende midler mod væskeophobninger i kroppen og forhøjet blodtryk kan også virke stoppende, hvis man ikke drikker tilstrækkeligt væske. Desuden kan nogle kosttilskud med calcium medføre forstoppelse. Der findes derfor lægemidler, hvor et mildt afføringsmiddel er tilsat. Ved andet medicinforbrug er det dog bedst at tage sit afføringsmiddel forskudt fra andre lægemidler, da virkningen af det aktive lægemiddel kan nedsættes, hvis det passerer for hurtigt igennem systemet.

Hvordan er prisen regnet ud?

Tænk har indkøbt mindste pakning, eller den pakning, der i mængde kommer nærmest de øvrige produkter med samme virkning. Prisen, evt. angivet som et interval, bliver mindre pr. enhed ved køb af større pakninger. Produkter

benævnt "Lægemidler" sælges kun på apotekerne. Prisen er den samme på alle apoteker. "Naturlægemidler" fås på apoteket og evt. i helsekostbutikker, hos Matas og supermarkeder. Prisen her kan variere.

Tabel 1. Midler der udvider tarmindeholdet

Midlerne i dette skema er velegnet til brug ved mild forstoppelse, kronisk forstoppelse, længere tids behov for afføringsmidler eller ved hæmorider, hvor man ønsker en lind afføring.

Produkt	Indeholder	Bemærkninger	Pris	Pris pr. anbefalet dagdosis*
Rumopfyldende midler med loppesfrøskaller (frø af vejbred). Svulmer op i tarmen, så de fylder mange gange deres eget volumen. Samtidig dannes en fyldig vandig gelé. Indtages med rigelig væske. Kan indtages med vand, mælk, juice eller ymer. Overdosering eller manglende væskeindtagelse kan føre til forstoppelse. Også velegnet ved irriteret tyktarm med diarré, hvor lægen har udelukket anden årsag til symptomerne. Kan i starten give luft og uro i maven. Kan anvendes af gravide og børn. Virker oftest efter 12-24 timer, men der kan gå op til 2-3 dage.				
Husk	Loppesfrøskal	Naturlægemiddel	38,50 kr./	0,58-1,93 kr.
W. Ratje frøskaller ApS		Usødet	200 g	Dosering: 1-1½ måleske (3-5 g) 1-2 gange dgl.
Biolax	Loppesfrøskal	Naturlægemiddel	91 kr./	0,62-2,81 kr.
Lube A/S		Sukkerfri, sødet med sorbitol	350 g	Dosering: 2-3 måleskeer (1,2 g) 1-3 gange dgl.
Matas Loppesfrøskaller	Loppesfrøskal	Naturlægemiddel	34,75 kr./	1,04 -1,73 kr.
Matas A/S		Usødet	200 g	Dosering: 2-3 teskefulde (3-5 g) 2 gange dgl.
Vi-Siblin 250 g	Granulerede loppesfrøskaller	Lægemiddel	74,65 kr. /	3,73-5,60 kr.
Parke-Davis		Sødet med sukker	250 g	Dosering: 1 kapsellåge (6 g) 2-3 gange dgl.

Vandbindende midler: En særlig slags ufordøjelige kulhydrater, der ikke nedbrydes af de sædvanlige fordøjelsesenzymer i maven og tyndtarmen, men omdannes til gavnlige syrer i tyktarmen. Dette medfører en blødgørende virkning på tarmindeholdet og stabiliserer tarmfloraen. I begyndelsen kan man være oppustet og have øget luftafgang fra tarmen.

Kan anvendes af gravide og børn. Diabetikere bør være opmærksomme på sukkerindholdet. Ikke til personer på galaktosefri diæt. Kan virke efter få timer, men der kan gå op til 2-3 dage.

Laktulose "Dak"	Laktulose	Lægemiddel	38,25 kr./	1,91-2,87 kr.
Mikstur	667 mg/ml	Kan virke efter ca. 12 timer	200 ml	Dosering: 10-15 ml dgl.
Nycomed DAK A/S		Sødlig sirupsmag		
		Kan anvendes af spædbørn		
Importal	Laktitolmono-	Lægemiddel	62,60 kr./	3,13-6,26 kr.
Afdelte pulvere	hydrat	Tages til et måltid. Kan	20 stk.	Dosering: 1-2 pulvere dagligt
Novartis Healthcare A/S	10 g/pulver	virke efter få timer. Smagsløs		
	(galaktose og sorbitol)	Blandes op i væske, f.eks juice. Kan anvendes af børn fra 1 år		

Vandbindende midler med magnesium.

Virker efter ca. 8-10 timer. Indtages ved sengetid sammen med rigelig væske.

Bør ikke anvendes ved nedsat nyrefunktion. Ved langvarigt brug bør lægen tages med på råd. Nedsætter virkningen af visse andre lægemidler (spørg på apoteket). Mavegener kan forekomme.

Kan anvendes af gravide og ammende. Ikke til børn under 15 år uden lægens anvisning.

Virker også mod for meget mavesyre, men her er doseringen en anden.

Magnesia "Dak"	Magnesium	Lægemiddel	17,50 kr./	0,88-1,31 kr.
Tabletter	500 mg/tablet		40 stk.	Dosering: 2-3 tabletter efter behov
Nycomed DAK A/S				
Magnesia "Dak"	Magnesium	Lægemiddel	36,35 kr./	1,09-3,27 kr.
Mikstur	50 mg/ml	Rystes inden brug	500 ml	Dosering: 15-45 ml efter behov
Nycomed DAK A/S		Pebermyntesmag		

* Anbefalet dagdosis defineret som den dosis, der anbefales på pakningen (voksne). Interval udregnet som prisen for den mindste dosis (f.eks. 1 måleske 1 gang dagligt) til den højst angivne dosis (f.eks. 2 måleskeer 2 gange dagligt). Priser maj/juni 1997

► Tabel 2. Midler der stimulerer tarmens bevægelser

Midlerne i dette skema - side 26 + 27 - stimulerer nerverne i tarmvæggen og øger således tarmbevægelsen. Vanedannende ved længere tids brug. Bør kun bruges til hårdnakket akut forstoppelse. Hæmmer optagelsen af salt og vand i kroppen. Kan med forbehold anvendes af gravide, men andre midler må foretrækkes. Bør ikke anvendes til ammende kvinder. Spørg lægen i tvivlstilfælde. Kan medføre irritation af tarmslimhinden og give mavekneb, mest med de vegetabiliske stoffer.

Produkt	Indeholder	Bemærkninger	Pris	Pris pr. anbefalet dagdosis*
Vegetabiliske stoffer: Ofte ses for kraftig virkning (især for aloe og sennes), hvilket resulterer i diarré. Kraftige mavekneb er en hyppig bivirkning. Urinen kan mørkfarves, afføringen kan farves gullig eller grønlig, og tarmslimhinden kan mørkfarves. Farveskiftet er dog ufarligt.				
Thea bona Urte-te Nutana A/S	Skårne frugtbælg fra sennes (Cassia angustifolia)	Naturlægemiddel	27 kr./ 100 g 26,5 kr./25 tebreve á 1,2 g te	ca. 0,32-0,65 kr. (løs te) 1,06-2,12 kr. (tebreve) Dosering: 1-2 kopper dgl.
Thea bona tabletter Nutana A/S	Pulveriserede frugtbælg (300 mg) fra sennes (Cassia angustifolia)	Naturlægemiddel	38,50 kr./ 100 stk.	ca. 0,39 kr. Dosering: 1 tablet dgl. før sengetid i begyndelsen
Thea-Go' tabletter Naturdrogeriet A/S	Pulveriserede frugtbælg (280 mg) fra sennes (Cassia angustifolia)	Naturlægemiddel	51 kr./ 200 stk.	0,51-3,06 kr. ved 2-3 daglige hovedmåltider Dosering: 1-2 tabletter før hvert hovedmåltid
Thea-Go' Urte-te Naturdrogeriet A/S	Skårne frugtbælg fra sennes (Cassia angustifolia)	Naturlægemiddel	25,75 kr./ 100 g 19 kr./20 tebreve á 2 g te	ca. 0,52-1,03 kr. (løs te) ca. 0,95-1,90 kr. (tebreve) Dosering: 1-2 kopper dgl.
Brandreths tabletter Vogt International A/S	Aloe 55 mg, purshiana-bark-ekstrakt 30 mg, guajakharpiks 21 mg	Naturlægemiddel Virker efter 8-10 timer	44,50 kr./ 72 stk.	0,62-1,23 kr. Dosering: 1-2 om aftenen
Helles 1-2-3 tabletter TD-Consult A/S	Aloe-ekstakt 10 mg Agerpadderokke 30 mg Frangula-bark 35 mg Sennesblad 80 mg Roefiber 300 mg	Naturlægemiddel	98 kr./ 150 stk.	0,65-1,30 kr. Dosering: 1-2 tabletter en halv time før sengetid.
Ny Linella tablet Dronania Naturheilmittel, Tyskland	Frangula-ekstrakt 90 mg, sennes-ekstrakt 30 mg, kommen 20 mg, røllike 10 mg, hørfrø 10 mg	Naturlægemiddel	74,50 kr./ 120 stk.	1,24-1,86 kr. Dosering: 2-3 ved sengetid
Figen "DAK" Nycomed DAK A/S	130 mg sennesbælg og 195 mg figen pr. ml Sammensat virkning af sennes, der virker på tarmbevægelsen, og figen, der virker blødgørende på tarmindeholdet	Lægemiddel Virker efter 6-8 timer Kan anvendes til børn over 2 år	32,25 kr./ 100 ml	1,61-3,22 kr. Dosering: 5-10 ml
Agiolax Madau AG, Köln (repr. i Danmark af Schering-Plough A/S)	Sennesbælg 0,62 g Loppefrø 2,6 g Loppefrøskaller 0,11 g Diverse planteolier Sammensat virkning af loppefrø, der udvider tarmindeholdet og sennesbælg, der stimulerer tarmbevægelsen	Naturlægemiddel. Rumopfyldende og stimulerende virkning. Virker efter 12-24 timer. Indtages med rigeligt væske	72,50 kr. / 200 g	1,81 kr. Dosering: 1 måleske (5 g) om aftenen, evt. gentaget om morgenen
Pursennid 12 mg tabletter Novartis Healthcare A/S	Sennesglycosider 12 mg	Lægemiddel	105,30 kr. 100 stk.	2,11-4,21 kr. Dosering: 2-4 tabletter om aftenen

1-6

TOILET

FRi

NØGLEN
SKAL LIRKES

FOTO: VIGGO RIVAD

Midler der stimulerer tarmens bevægelser - tabel 2 fortsat

Produkt	Indeholder	Bemærkninger	Pris	Pris pr. anbefalet dagdosis*
Toilax enterotabletter Ercopharm A/S	Bisakodyl 5 mg	Lægemiddel. Virker efter 6-12 timer. Kan rødfarve afføring og urin. Bør ikke anvendes til børn under 10 år uden lægens anvisning	13,55 kr. / 25 stk.	0,54-1,08 kr. Dosering: 1-2 ved behov
Perilax enterotabletter Kemifarma	Bisakodyl 5 mg	Lægemiddel. Virker efter 6-12 timer. Kan rødfarve afføring og urin. Bør ikke anvendes til børn under 10 år uden lægens anvisning	19,70 kr. / 30 stk.	0,66-1,31 kr. Dosering: 1-2 om aftenen
Dulcolax enterotabletter Boehringer Ingelheim A/S	Bisakodyl 5 mg	Lægemiddel. Virker efter 6-12 timer. Kan rødfarve afføring og urin. Bør ikke anvendes til børn under 10 år uden lægens anvisning	21,30 kr. / 30 stk.	0,71-1,42 kr. Dosering: 1-2 før natten
Dulcosan dråber Boehringer Ingelheim A/S	Natrium-picosulfat 7,5 mg/ml	Lægemiddel. Virker efter 10-12 timer. Bør ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning.	83,75 kr./ 30 ml	1,86-5,58 kr. Dosering: 10-30 dråber dgl.
Laxoberal dråber Pharmacia Upjohn A/S	Natrium-picosulfat 7,5 mg/ml	Lægemiddel. Virker efter 10-12 timer. Bør ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning	83,75 kr./ 30 ml	1,86-5,58 kr. Dosering: 10-30 dråber dgl.

* Anbefalet dagdosis defineret som den dosis, der anbefales på pakningen (voksendosis). Interval udregnet som prisen for den mindste dosis (f.eks. 1 tablet 1 gang dagligt) til den højst angivne dosis (f.eks. 2 tabletter 3 gange dagligt). Priser maj/juni 1997.

Livsstil og hård mave

Tekst: Else Marie Jensen

» **H**ård mave igen, siger kvinden i reklamen for Microlax. Hun er åbenbart nervøs ved at bruge afføringsmiddel. Og på det punkt forstår vi hende godt. Midlerne kan være vanedannende, så tarmen til sidst ikke kan fungere uden kickstart.

Men annonceteksten beroliger hende ved at fortælle, at midlet "løser problemet på en naturlig

måde". Tænk mener, at det er direkte vildledende at tale om en naturlig måde. Vi har spurgt Pharmacia & Upjohn A/S, der markedsfører produktet, hvad naturligt der er ved at anvende et lavement, dvs. at sprøjte væske op i endetarmen.

Hertil siger markedschef *Lisbet Schmølker*, at midlet ikke påvirker

tarmfunktionen, men løsner afføringen, så den lettere kan passere - og det sidste foregår på en naturlig måde.

Unge kvinder lider i stilhed

Hos ældre, stillesiddende eller sengeliggende mennesker kan det være nødvendigt at ty til afføringsmidler, men hvorfor vælger Pharmacia

Tabel 3. Midler til lokalt brug i endetarmen

Oversigt over stikpiller (suppositorier) eller klyksma (væske til indsprøjtning i endetarmen).

Ved akut forstoppelse, til brug før operation, røntgen-undersøgelse eller fødsel samt til ældre sengeliggende mennesker. Kan anvendes som supplement til andre afføringsmidler. Bør undgås ved betændelse i tarmen samt tarmsmerter uden kendt årsag. Hyppig brug kan ødelægge den naturlige afføringsmekanisme. Indholdsstofferne virker enten blødgørende på afføringen ved at "smøre" indholdet og suge vand ind i tarmen fra det omgivende væv, eller stimulerende på afføringsreflekser.

Midlet skal tilbageholdes i tarmen indtil virkningen indtræder. Store volumer kan evt. indføres med rektalsonder. Virker efter 5-20 minutter, hvis ikke andet er anført. Stofferne udtømmes med afføringen. Doseringen er 1 ved behov.

Kan anvendes af gravide med visse forbehold. Børn kan evt. anvende halv mængde (spidsen på klyksma/stikpille føres halvt ind).

Produkt	Indhold pr. stikpille eller klyksma	Bemærkninger	Pris	Pris pr. dosis*
Glycerol stikpiller Nycomed DAK A/S	Glycerol 1,2 g	Lægemiddel. Stimulerende. Opbevares køligt.	40,25 kr./10 stk.	4 kr.
Dulcolax stikpiller Boehringer Ingelheim A/S	Bisakodyl 10 mg	Lægemiddel. Stimulerende. Kan give en brændende fornemmelse i endetarmen	32,15 kr./6 stk.	5,35 kr.
Perilax stikpiller Kemifarma	Bisakodyl 10 mg	Lægemiddel. Stimulerende. Kan give en brændende fornemmelse i endetarmen	29,85 kr./6 stk.	5 kr.
Toilax klyksma 5 ml Ercopharm A/S	Bisakodyl 10 mg	Lægemiddel. Stimulerende. Kan give en brændende fornemmelse i endetarmen	11,80 kr./1 stk.	11,80 kr.
Microlax klyksma 5 ml Pharmacia Upjohn A/S	Natriumcitrat 90 mg Natriumlaurylsulfo-acetat 9 mg	Lægemiddel. Blødgørende. Lille volumen (øger vandindholdet i afføringen)	13,60 kr./1 stk.	13,60 kr.
Klyx (klyksma) 120 ml og 240 ml Ferring A/S	Sorbitol 250 mg Ducosat 1 mg	Lægemiddel. Blødgørende. Stort volumen (udvider tarmindeholdet). Hygiejnisk plastpose medfølger	16,20 kr./120 ml 25,40 kr./240 ml	16,20 kr./120 ml 25,40 kr./240 ml
Fleet Klar til brug klyksma 118 ml De Witt (Repræsenteres af Ferring A/S)	Fosfat 181 + 40 mg/ml	Lægemiddel. Stimulerende. Øger vandindholdet i afføringen. Virker efter 2-5 minutter. Lubrikeret spids. Forsigtighed ved brug af visse lægemidler	17,70 kr./1 stk.	17,70 kr.

* Pris pr. dosis er prisen for en stikpille eller en klyksma, som er den afførende dosis (voksensdosis). Priser juni 1997.

& Upjohn så at målrette sin reklame til yngre kvinder, der hverken er overvægtige eller syge?

Ifølge Lisbeth Schmølker har firmaets egne markedsundersøgelser vist, at mange unge kvinder lider i stilhed med forstoppelsesproblemer. Nogen finder det utroligt ulækkert og forsøger ligefrem at undertrykke trangen til at gå på toiletet, når de skal, andre har en så stresset hverdag med børn, job og pligter, at de ikke kan komme på toilettet ad libitum - og til sidst heller ikke, når de endelig har tid.

- Det er meget uheldigt, at man appellerer til unge kvinder på den måde. Også i forhold til diskussionerne om unge kvinder og spiseforstyrrelser, siger Forbrugerrådets farmaceut, *Anette Espersen* og tilføjer: - Hvorfor i alverden skal en ung kvinde som hende, vi ser i reklamen for Microlax bruge afføringsmiddel? Hvorfor prøver hun ikke med lidt motion, en fiberrig kost og noget mere væske? Det er nemlig det mest naturlige og fornuftige "middel" mod hård mave.

Lektor, speciallæge i psykiatri, *Birgit Petterson* er enig. - Det at have afføring er en helt naturlig og nødvendig kropsfunktion. Det er urimeligt at markedsføre afføringsmidler på denne måde. Afføringsmidler er jo lige netop det mest anvendte middel af unge piger med spiseforstyrrelser, siger hun.

Kroppen skal styres

I en folder om Microlax, der bl.a. ligger fremme på apotekerne, ser man igen yngre kvinder optræde som blikfang. Her kan man bl.a. læse, at "Microlax virker på en måde, så du selv har indflydelse på, hvornår du skal på toilettet og der er heller ingen grund til at udskyde f.eks. en aftale."

- Reklamen lægger op til, at man kan betragte kroppen som en ma-



*...hård mave igen.
Og jeg som ikke tør bruge
afføringsmidler.*

Har du prøvet Microlax®?

Microlax® er et middel, der er så skånsomt, at selv gravide og børn normalt kan bruge det. Alligevel er Microlax® effektivt - ikke fordi det er skrap, men fordi det løser problemet på en naturlig måde.

Microlax® opløser forstoppelsen dér, hvor den har sat sig fast. Virkningen indtræder efter 5-15 minutter, og du kan gå på toilettet som

sædvanlig - uden nogen form for ubehag. Du bestemmer selv, hvornår du skal på toilet, og behøver ikke bære dig eller diaré.

Microlax® tages nemt og smertefrit. Her kan du se, hvordan det fungerer. Microlax® er et naturligt middel, der opløser forstoppelsen dér, hvor den har sat sig fast. Virkningen indtræder efter 5-15 minutter, og du kan gå på toilettet som sædvanlig - uden nogen form for ubehag. Du bestemmer selv, hvornår du skal på toilet, og behøver ikke bære dig eller diaré.



*Microlax®
kan bruges overalt
- også på jobbet
og i ferier.*

Øverst et udsnit af en annonce for Microlax, nederst klip fra en patientfolder om produktet

skine, som man skal kontrollere. Nu er det slut med at vente på den naturlige afføringstrang. Toiletbetøget kan indpasses i time managementen og lavementet overstås inden det vigtige møde eller flyveturen,

siger Anette Espersen, der finder markedsføringen i strid med reglerne og derfor har bedt Lægemiddelstyrelsen vurdere teksten i både annoncen og folderen fra Pharmacia & Upjohn A/S.