

Kronisk Diaré



kronisk diarré

1. Definition og Beskrivelse

I Danmark defineres **kronisk diaré** som en tilstand, hvor man har løs eller vandig afføring (typisk type 5–7 på Bristol-skalaen) mere end tre gange dagligt, og hvor tilstanden har varet i mere end 4 uger.

Det skelnes ofte mellem:

- **Funktionel diaré:** Hvor der ikke kan findes en fysisk sygdom (f.eks. irriteret tyktarm).
- **Organisk diaré:** Hvor der er en påviselig sygdom i tarmen eller kroppen (f.eks. inflammation eller malabsorption).

2. Symptomer

Udover selve den hyppige og løse afføring, kan ledsagesymptomerne variere afhængigt af årsagen:

- **Generelle symptomer:** Oppustethed, mavesmerter, øget luftafgang, kvalme.
- **Alarmsymptomer (Kræver hurtig udredning):**
 - Ufrivilligt vægttab.
 - Blod i afføringen (synligt eller sort/tjæreagtigt).
 - Natlig diaré (man vågner af afføringstrang – dette er sjældent ved funktionelle lidelser).
 - Feber.
 - Pludselig ændring i afføringsmønster hos personer over 50 år.

3. Årsager (Ætiologi)

Årsagerne er mange, men i dansk almen praksis er de hyppigste kategorier:

- **Irritabel tyktarm (IBS – Irritable Bowel Syndrome):** Den absolut hyppigste årsag. En forstyrrelse i tarmens funktion uden synlig sygdom.
- **Inflammatorisk tarmsygdom (IBD):** Morbus Crohn og Colitis Ulcerosa.
- **Malabsorption (Manglende optagelse af fødeemner):**
 - Cøliaki (Glutenallergi).
 - Laktoseintolerans.
 - Galdesyremalabsorption (ofte overset årsag).
- **Medicinbivirkninger:** Metformin (diabetes), antibiotika, syrepumpehæmmere (PPI), NSAID, kemoterapi.
- **Infektioner:** Sjældnere ved kronisk diaré i Danmark, men *Clostridioides difficile* (efter antibiotika) og parasitter som *Giardia lamblia* (efter rejser) forekommer.
- **Mikroskopisk kolitis:** En betændelsestilstand, der især rammer ældre kvinder, hvor tarmen ser normal ud ved kikkertundersøgelse, men biopsier viser inflammation.
- **Endokrine sygdomme:** Forhøjet stofskifte (Hyperthyreose) eller diabetes (diabetisk enteropati).
- **Kræft:** Tyk- eller endetarmskræft (Især relevant ved alder > 50 år).

4. Patofysiologi

Mekanismen bag diaré inddeles typisk i fire typer. Ofte er der tale om en kombination:

1. **Osmotisk diaré:** Dårligt absorberede stoffer forbliver i tarmen og trækker vand til sig via osmose. (F.eks. ved laktoseintolerans eller brug af afføringsmidler). Ophører typisk ved faste.
2. **Sekretorisk diaré:** Tarmvæggen udskiller aktivt væske og elektrolytter, eller absorberer dem ikke. (F.eks. ved toksiner, galdesyreabsorption eller visse tumorer). Ophører ikke ved faste.
3. **Inflammatorisk/Eksudativ diaré:** Skade på tarmslimhinden medfører udsivning af slim, blod og proteiner samt nedsat absorption. (F.eks. ved Crohn's eller Colitis Ulcerosa).
4. **Motilitetsbetinget diaré:** Tarmen bevæger sig for hurtigt, så vand ikke når at blive absorberet. (F.eks. ved IBS eller forhøjet stofskifte).

5. Udredning i Danmark

Udredningen starter typisk hos den praktiserende læge og kan fortsætte hos en speciallæge i mave-tarm-sygdomme (gastroenterolog).

Trin 1: Anamnese (Sygehistorie)

- Debut, varighed, hyppighed, konsistens, natlig afføring.
- Rejser, medicinliste, alkoholforbrug.
- Arvelighed (især IBD, cøliaki og tarmkræft).

Trin 2: Objektiv undersøgelse

- Palpation af maven (udfyldninger, ømhed).
- Rektaleksploration (mærke efter tumorer i endetarmen).

Trin 3: Laboratorieprøver (Standardpakke)

- **Blodprøver:** Hæmoglobin (blodmangel), CRP (infektionstal), TSH (stofskifte), HbA1c (diabetes), elektrolytter, samt screening for cøliaki (Transglutaminase-antistof).
- **Afføringsprøver:**

- **F-Calprotectin:** En meget vigtig markør i Danmark. Er den lav, taler det stærkt imod inflammatorisk tarmsygdom (IBD). Er den høj, skal patienten ofte videre til kikkertundersøgelse.
- Eventuelt dyrkning for patogene tarmbakterier og parasitter (især ved rejsehistorik).
- F-Hb (test for usynligt blod) bruges primært ved mistanke om kræft.

Trin 4: Specialundersøgelser

Hvis basisprøverne giver mistanke om organisk sygdom, eller hvis symptomerne vedvarer uforklarligt (især hos >45-50 årige), henvises til:

- **Koloskopi:** Kikkertundersøgelse af tyktarmen med biopsier (også selvom slimhinden ser normal ud, for at udelukke mikroskopisk kolitis).
- **Gastroskopi:** Kikkertundersøgelse af mavesæk/tolvfingertarm (biopsi for cøliaki).
- **SeHCAT-scanning:** Undersøgelse for galdehyremalabsorption.

6. Behandling

Behandlingen retter sig altid mod den underliggende årsag.

- **Ved Cøliaki:** Livslang glutenfri diæt.
- **Ved Laktoseintolerans:** Laktosefri/fattig diæt.
- **Ved IBD (Crohn's/Colitis):** Antiinflammatorisk medicin (binyrebarkhormon, biologiske lægemidler).
- **Ved Infektioner:** Evt. antibiotika (hvis relevant, mange går over af sig selv).
- **Ved Galdehyremalabsorption:** Medicin der binder galde syre (f.eks. Colestyramin).
- **Ved Medicinbivirkninger:** Seponering eller skift af præparat.

Ved Funktionel Diaré / Irritabel Tyktarm (IBS-D):

Når alvorlig sygdom er udelukket, er behandlingen symptomatisk:

1. **Kostændringer:** "Low FODMAP"-diæten er evidensbaseret og bruges meget i Danmark (ofte i samråd med diætist).

2. **Fiber:** Løppefrøskaller (Husk/Sylliflor) med eller uden kalk kan samle afføringen ved at binde væske.
3. **Stop-medicin:** Loperamid (Imodium) kan bruges ved behov, men med forsigtighed for ikke at skabe forstoppelse.

Referenceliste: Kronisk Diaré

1. Definition, Klassifikation og Diagnostik

1. Definition af Kronisk Diaré og Alarmsymptomer:

- **Kilde:** Schiller, L. R. (2017). Chronic diarrhea. *Current Opinion in Gastroenterology*, 33(1), 19–24.
- **Link:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27893444/>
- **Understøtter:** Definitionen på varighed (mere end 4 uger), og listen over **alarmsymptomer** (vægttab, natlig diaré, blod i afføringen), der kræver hurtig udredning for organisk sygdom.

2. Definition og Kriterier for Irritabel Tyktarm (IBS-D):

- **Kilde:** Lacy, B. E., Mearin, M. A., & Chang, L. (2016). Bowel Disorders. *Gastroenterology*, 150(6), 1393–1407.e5.
- **Link:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27144627/>
- **Understøtter:** Klassifikationen af IBS som den hyppigste funktionelle årsag til diaré (IBS-D) og adskillelsen fra organisk diaré.

3. Rolle og Betydning af Fækalt Calprotectin (F-Calprotectin):

- **Kilde:** Mosli, M. H., Feagan, B. G., & Dulai, P. S. (2015). Fecal calprotectin in the diagnosis and management of inflammatory bowel disease. *Expert Review of Gastroenterology & Hepatology*, 9(4), 485–493.
- **Link:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25557761/>
- **Understøtter:** Brugen af F-Calprotectin som en vigtig markør i udredningen, især for at differentiere mellem inflammatorisk tarmsygdom (IBD) og funktionelle lidelser.

2. Patofysiologi, Årsager og Behandling

4. De Fire Patofysiologiske Mekanismer (Osmotisk, Sekretorisk, Inflammatorisk, Motilitetsbetinget):

- **Kilde:** Fine, K. D., & Schiller, L. R. (1999). AGA technical review on the evaluation and management of chronic diarrhea. *Gastroenterology*, 116(6), 1464–1486.
- **Link:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10356396/>
- **Understøtter:** Beskrivelsen af de fire hovedmekanismer bag kronisk diaré og de underliggende årsager (f.eks. osmotisk ved laktoseintolerans; inflammatorisk ved IBD).

5. Galdesyremalabsorption (BAM) og Diagnostik (SeHCAT-scanning):

- **Kilde:** Vijayvargiya, P., & Camilleri, M. (2019). Bile acid malabsorption: Diagnostic and treatment approaches. *Mayo Clinic Proceedings*, 94(7), 1324–1331.
- **Link:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31272583/>
- **Understøtter:** Inklusionen af Galdesyremalabsorption (BAM) som en vigtig årsag, samt brugen af **SeHCAT-scanning** (eller lignende test) til diagnostik og behandling med galdesyrebinder.

6. Low FODMAP-diæten i Behandlingen af IBS-D:

- **Kilde:** Altobelli, E., Latella, G., & D'Ovidio, E. (2017). Low-FODMAP Diet Improves Symptoms of Irritable Bowel Syndrome. *Nutrients*, 9(12), 1269.
- **Link:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29165381/>
- **Understøtter:** Anvendelsen af **Low FODMAP-diæten** som en evidensbaseret kostændring for funktionel diaré/IBS-D efter udelukkelse af organisk sygdom.

Læs også

[Galdesyremalabsorption \(BAM\)](#) · [Kronisk tarmbetændelse \(IBD\)](#) · [Low FODMAP-diæt](#)