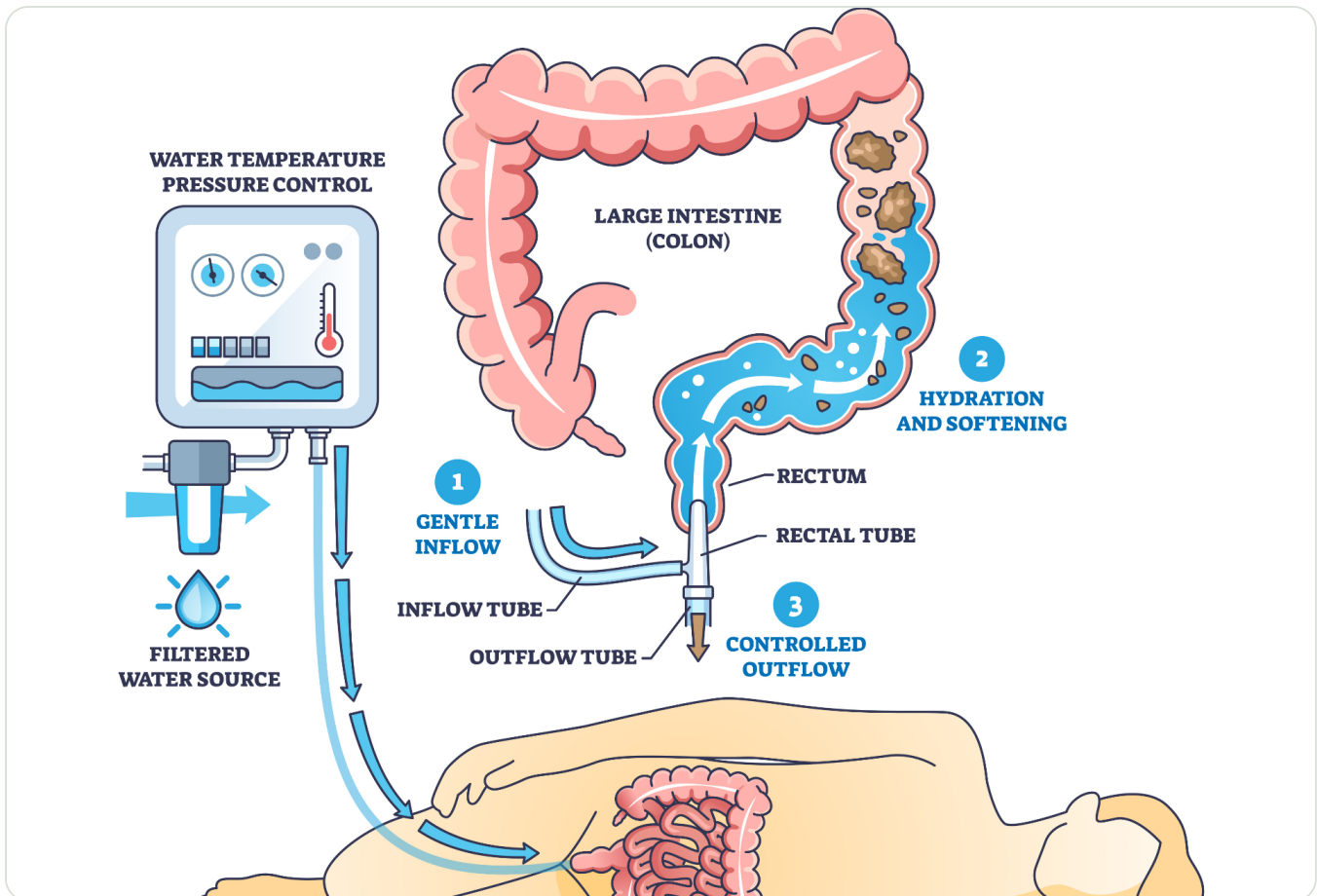


Myten om tarmskylning: Hvad siger de officielle sundhedsmyndigheder?



Forfatter: Dr. Bahir Hadi, speciallæge i kirurgi, PhD · **Dato:** Juni 2026

Resumé

Tarmskylning, også kaldet colon hydroterapi, markedsføres som en genvej til mere energi, bedre fordøjelse og et stærkere immunforsvar. Men når man læser den officielle medicinske litteratur, holder reklamen ikke. Den amerikanske statslige styrelse for komplementær medicin, National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), konkluderer i statusrapporten *Detoxes and Cleanses: What You Need To Know*, at udrensningsskure og mekanisk tarmskylning er uvidenskabelige, unødvendige og kan være direkte sundhedsskadelige.

1. Biologien bag myten om "selvforgiftning"

Idéen bag klinikkernes tarmskyllninger bygger på en gammel teori, der hedder autointoksikation. Den siger, at ufordøjet mad rådner i tyktarmen og langsomt forgifter kroppen indefra. Den teori er forladt af moderne medicin for over 100 år siden.

Kroppen renser sig selv døgnet rundt uden hjælp udefra. De reelle aftapsorganer er:

- **Leveren og nyrerne**, som filtrerer blodet, nedbryder kemikalier og udskiller affaldsstoffer via galde og urin.
- **Mave-tarm-kanalen**, hvis slimhinde fornyer sig hver 3.-5. dag og fjerner biprodukter via afføringen.

Der findes ingen videnskabelig dokumentation for, at raske mennesker ophober "toksiske belægninger" på tarmvæggen, som kræver gennemskyllning.

2. Hvad viser forskningen?

Når NCCIH og uafhængige forskere gennemgår litteraturen, er konklusionen klar: Der findes ingen randomiserede kontrollerede undersøgelser (RCT), der dokumenterer sundhedsfordele ved colon hydroterapi hos raske personer.

Systematiske oversigtsartikler peger på to gennemgående problemer:

- De få kommercielle studier, der hævder en positiv effekt, har for få deltagere, mangler kontrolgrupper og er sjældent fagfællebedømt.
 - Mekanisk udrensning af tyktarmen har kun en plads i det etablerede sundhedsvæsen ved konkrete medicinske indikationer, for eksempel forberedelse til en koloskopi eller behandling af svær, kronisk forstoppelse, der ikke responderer på andre tiltag.
-

3. Specifikke risici ved tarmskyllning og detox-kure

Den mest alvorlige del af NCCIH-rapporten handler om de reelle skader, som er dokumenteret efter brug af udrensningsprodukter og klinikbehandlinger. Risici opdeles i fire kategorier.

A. Tarmskylning (colon hydroterapi og kraftige klyster)

Rapporten advarer specifikt mod skylninger på alternative klinikker og mod hjemmebrug af stærke afføringsmidler eller klyster med detox-formål. De akutte risici er:

- **Dehydrering** efter store væsketab.
- **Elektrolytforstyrrelser**, hvor ubalance i kalium og natrium kan påvirke hjerterytmen.
- **Infektioner**, hvis udstyret ikke er sterilt.
- **Perforering af tarmen**, altså rifter eller hul i tarmvæggen, der kræver akut operation.
- **Dysbiose**, hvor de gavnlige tarmbakterier vaskes ud og giver plads til opportunistiske mikrober.

B. Juicekure og nyreskader

Mange kombinerer detox med ekstreme juicefastener. NCCIH advarer mod, at populære ingredienser som spinat, rødbeder og grønkål indeholder meget oxalat. Når man drikker det koncentreret i flere dage og samtidig får for lidt calcium (som normalt binder oxalat i tarmen), stiger risikoen for akut nyresvigt (oxalat-nefropati). Rapporten henviser til kasuistikker, hvor patienter har haft brug for midlertidig dialyse efter en juicekur.

C. Upasteuriserede juicer

Rå, friskpressede juicer fra klinikker eller juicebarer er sjældent varmebehandlede. De kan derfor indeholde *E. coli*, *Salmonella* eller *Listeria*, hvilket er farligt for gravide, ældre, småbørn og personer med svækket immunforsvar.

D. Ulovlige ingredienser i kommercielle detox-produkter

Den amerikanske lægemiddelstyrelse (FDA) har gentagne gange måttet trække detox-pulvere, teer og kosttilskud fra markedet. Årsagen er, at produkterne ulovligt indeholdt receptpligtig medicin, ofte potente afføringsmidler eller forbudte vægttabsstoffer, som ikke fremgik af varedeklarationen.

Den reelle "tarmkur" er simpel

Hvis du vil støtte kroppens egen rensning, peger NCCIH på de samme tiltag, som ethvert sundhedsvæsen anbefaler:

- **Fiberrig kost** med grøntsager, fuldkorn, bælgrugter og frugt, som fodrer en sund tarmflora.
- **Rigeligt vand** så nyrer og tarm har optimale arbejdsvilkår.
- **Regelmæssig fysisk aktivitet**, som stimulerer tarmens egne bevægelser (peristaltik).
- **Søvn og stressregulering**, der støtter tarm-hjerne-aksen.

Læs også [tarm-hjerne-aksen](#), [tarmflora](#), [probiotika og IBS](#), [naturlig probiotika gennem maden](#) og [kronisk forstoppelse](#).

Hvornår skal du opsøge læge i stedet for en udrensningsklinik?

Mange, der overvejer tarmskylning, har reelle mavesymptomer, som fortjener en ordentlig udredning frem for en alternativ behandling. Kontakt egen læge eller en mavetarm-specialist ved:

- [Blod i afføringen](#) eller [blødning fra endetarmen](#).
 - Ændret afføringsmønster i mere end 4 uger.
 - Utilsigtet vægttab.
 - Vedvarende mavesmerter.
 - Alder over 50 år med nytilkomne mavetarm-symptomer.
 - Familiær disposition for [tarmkræft](#) eller inflammatorisk tarmsygdom.
-

Udredning på Kirurgen.dk

Vi udreder mave-tarm-symptomer med [koloskopi](#), [gastroskopi](#), [sigmoideoskopi](#), [cøliaki-screening](#) og fæces-calprotectin. Med henvisning fra egen læge er undersøgelsen gratis.

Ofte stillede spørgsmål om tarmskylning

Hjælper tarmskylning mod træthed, oppustethed eller dårlig hud?

Nej. Der findes ingen randomiserede kontrollerede studier, der dokumenterer effekt på træthed, hudproblemer, oppustethed eller "afgiftning". Lever, nyrer og tarmens slimhinde varetager affaldsfjernelsen i forvejen hos raske mennesker.

Findes der "toksiske belægninger" på tarmvæggen, som skal skylles ud?

Nej. Den teori (autointoksikation) blev forladt af medicinen for over 100 år siden. Tarmslimhinden fornyer sig hver 3.-5. dag, og [koloskopier](#) hos raske viser ikke ophobede belægninger.

Kan tarmskylning rense kroppen efter en antibiotikakur?

Nej. Antibiotika ændrer [tarmfloraen](#), og en yderligere skylning vasker også de gavnlige bakterier ud og forværrer dysbiosen. Genopbygning sker bedst gennem fiberrig kost og eventuelt [fermenterede fødevarer](#).

Er det farligt at få lavet colon hydroterapi?

Det kan være det. De dokumenterede risici omfatter dehydrering, elektrolytforstyrrelser (med påvirkning af hjerterytmen), infektioner ved ikke-sterilt udstyr og i sjældne tilfælde perforering af tarmen, som kræver akut operation.

Hvem bør under ingen omstændigheder få tarmskylning?

Personer med inflammatorisk tarmsygdom ([Crohn](#), [colitis ulcerosa](#)), [divertikulitis](#), nylig tarmkirurgi, svær hjerte- eller nyresygdom, graviditet samt patienter med blødningsforstyrrelser eller [endetarmsblødning](#) af ukendt årsag.

Hjælper tarmskylning til vægttab?

Nej. Det umiddelbare vægttab på vægten er væske og afføring og kommer tilbage inden for et døgn. Der er ingen effekt på fedtmasse.

Er der overhovedet medicinske situationer, hvor tarmskylning er fornuftig?

Ja, men kun under lægelig kontrol. Eksempler er tarmtømning før koloskopi, behandling af svær neurogen tarm (rygmarvsskade) og udvalgte tilfælde af svær kronisk forstoppelse, hvor andre tiltag ikke har virket.

Hvad bør jeg gøre i stedet, hvis jeg har mavesymptomer?

Få en lægelig udredning. Symptomer som ændret afføring i over 4 uger, blod i afføringen, utilsigtet vægttab eller vedvarende mavesmerter skal undersøges med koloskopi eller gastroskopi, ikke kompenseres med skylninger.

Referenceliste

1. **National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH).** *Detoxes and Cleanses: What You Need To Know*. National Institutes of Health (NIH). nccih.nih.gov/health/detoxes-and-cleanses-what-you-need-to-know.
2. **Klein AV, Kiat H.** Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2015;28(6):675-686. PMID: 25522674.
3. **Obert J, et al.** Popular Weight Loss Strategies: a Review of Four Weight Loss Techniques. *Current Gastroenterology Reports*. 2017;19(12):61. PMID: 29124370.
4. **Jalanka J, et al.** Effects of bowel cleansing on the intestinal microbiota. *Gut Microbes*. 2015;6(3):172-181. PMID: 25938593.
5. **Zhang L, et al.** Remedial colon hydrotherapy device enema as a salvage strategy for inadequate bowel preparation for colonoscopy. *Medicine*. 2025;104(3). PMID: 39814421.

