

HELT HELSE

OSTEOPATI · ERNÆRING · TRENING · HELSEVEILEDNING

HELSEFORLØP

Helt Fordøyelse

En guide til deg som har levd lenge med en mage som ikke samarbeider — og som vil finne ut hvorfor.

GRATIS GUIDE · 7 TIMERS HELSEFORLØP

HELT HELSE · KJELSÅSVEIEN 160B, OSLO · HELTHELSE.NO

Magen påvirker mer enn de fleste tror

Oppblåsthet som kommer uansett hva du spiser. En mage som veksler mellom treg og altfor rask. Smerter du har vent deg til. Og en lang liste med matvarer du har kuttet ut, uten å bli særlig bedre av det.

Mage- og tarmlager sitter sjelden bare i tarmen. Kosthold, måltidsrytme, søvn, stress, bevegelse og spenninger i mellomgulv og brystrygg spiller sammen. Ser man på én ting av gangen, blir det ofte med gjettingen.

Det er derfor **Helt Fordøyelse** setter det sammen: manuell behandling, ernæringsfaglig kartlegging og tilpasset bevegelse i ett forløp, slik at kosthold, kropp og hverdag blir sett i sammenheng i stedet for hver for seg.

I denne guiden deler vi noe av det vi starter med i klinikken, slik at du kan begynne på egen hånd allerede denne uken.

I DENNE GUIDEN FÅR DU

- ✓ Hvordan fordøyelsen faktisk styres — og hvorfor stress merkes i magen
- ✓ Fem vanlige plager, og konkrete grep du kan ta selv
- ✓ Symptomene som alltid skal til fastlegen først
- ✓ Nøyaktig hva de sju timene i Helt Fordøyelse inneholder
- ✓ Svar på spørsmålene vi får oftest om mage og tarm

«Vi tror at kunnskap gir bedre valg — og bedre helse.»

OM HELT HELSE

Vi er en tverrfaglig helseklinikk på Kjelsås i Oslo. Osteopati, klinisk ernæring, trening og helseveiledning under samme tak — med helhetlige forløp framfor løstrevne enkelttimer.

PRAKTISK

Kjelsåsveien 160B, 0491 Oslo. Enkel booking på nett, og god tid i timen. Helt Fordøyelse er tilgjengelig fra oktober — ta gjerne kontakt i forkant hvis du lurer på noe.

Denne guiden er generell informasjon og erstatter ikke medisinsk utredning. Har du vedvarende mageplager, bør fastlegen din alltid være involvert.

Tre ting som styrer magen din

Forstår du hva som faktisk påvirker fordøyelsen, blir det lettere å se hvorfor matvare nummer tolv du kuttet ut ikke løste problemet.

I Tarmen og nervesystemet

HJERNE-TARM

Tarmen har sitt eget nervesystem og står i tett toveiskontakt med hjernen. Ved irritabel tarm er tarmen ofte mer følsom for helt normale signaler — ikke innbilning, men et system med volumet skrudd opp.

HVA DET BETYR I PRAKSIS

- Ro rundt måltidet påvirker fordøyelsen, ikke bare hva som er på tallerkenen
- Søvn og stressnivå hører hjemme i en magekartlegging

2 Rytme og innhold

KOSTHOLD

Fordøyelsen liker forutsigbarhet. Når og hvor fort du spiser betyr ofte like mye som hva du spiser. Mange har kuttet ut mye på egen hånd, og sitter igjen med et smalt kosthold — og like mye plager.

HVA DET BETYR I PRAKSIS

- Kartlegging før kutt: du må vite hva du reagerer på før du fjerner noe
- Eliminasjonsdietter bør være tidsbegrensede og veiledet

3 Kroppen rundt tarmen

MANUELT

Mellomgulvet beveger mageorganene ved hver pust, og nervene som styrer fordøyelsen har utspring flere steder — blant annet i nakke og brystrygg. Spenning og en kort, overfladisk pust kan derfor merkes i magen.

HVA DET BETYR I PRAKSIS

- Osteopaten undersøker mer enn mageregionen alene
- Pust og mellomgulv er en del av behandlingen

Fem vanlige plager — og hva du kan gjøre selv

1. Oppblåsthet og luft

Det vanligste vi hører om. Ofte handler det like mye om hvordan du spiser som om hva du spiser.

- Spis roligere og tygg mer — svelget luft er en undervurdert kilde
- Se etter mønster over en uke, ikke etter enkeltmåltider
- Test kullsyre, tyggegummi og sukkerfrie produkter med sukkeralkoholer
- Ikke kutt store matvaregrupper på egen hånd — kartlegg først

2. Treg mage

Treg mage svarer som regel best på tre ting samtidig: væske, fiber og bevegelse. Ett av dem alene gjør sjelden nok.

- Øk fiber gradvis over uker, og øk væskeinntaket samtidig
- Gå tur daglig — gjerne en kort en etter måltid
- Ikke utsett trangen. Sett av tid, gjerne til samme tid hver morgen
- Prøv en liten krakk under føttene på toalettet, og unngå å presse

3. Uforutsigbar mage

Veksling mellom treg og løs mage, med smerter som kommer og går, er et typisk bilde ved irritabel tarm. Forutsigbarhet i hverdagen demper ofte svingningene.

- Hold jevn måltidsrytme, også i helgene
- Noter symptomer, måltider, søvn og stress i to uker
- Se etter sammenhenger med perioder, ikke med enkeltmåltider
- Ta med notatene til kartleggingen — de er gull verdt

4. Stress som setter seg i magen

Kroppen prioriterer ikke fordøyelse når den er i beredskap. Noen minutter med ro før måltidet er et av de enkleste grepene som finnes.

- Tren rolig mellomgulvspust i noen minutter daglig
- Spis uten skjerm, og la måltidet ta litt tid
- Legg inn korte pauser i arbeidsdagen, før du er helt tom
- Prioriter søvn — dårlig søvn forsterker både smerte og symptomer

Fem vanlige plager — fortsettelse

5. Halsbrann og sure oppstøt

Plager fra spiserøret henger ofte sammen med måltidsstørrelse, tidspunkt og stilling — og med hvordan mellomgulvet fungerer.

- Mindre porsjoner, og ikke det største måltidet rett før leggetid
- Vent med å legge deg flatt en stund etter mat
- Se etter mønster rundt alkohol, kaffe og svært fet mat
- Vedvarende plager skal alltid vurderes av lege

TIL FASTLEGEN FØRST — ALLTID VED

Blod i avføringen eller svart avføring · utilsiktet vekttap · vedvarende oppkast eller svelgevansker · feber · vedvarende sterke smerter, også om natten · lav blodprosent eller jernmangel · ny og varig endring i avføringsmønsteret, særlig etter fylte 50 · tarmkreft, cøliaki eller inflammatorisk tarmsykdom i nær familie. Slike symptomer skal utredes medisinsk, ikke tolkes som kosthold.

To ukers matdagbok

Det enkleste og mest undervurderte verktøyet. Noter kort, hver dag — det er mønsteret over tid som forteller noe, ikke enkeltdagen.

- ☐ Hva jeg spiste, og omtrent når
- ☐ Symptomer, og hvor sterke de var fra 1 til 10
- ☐ Avføring: hyppighet og konsistens
- ☐ Søvn: timer og kvalitet
- ☐ Stressnivå og spesielle hendelser den dagen
- ☐ Bevegelse: turer og trening

Når egeninnsats ikke er nok

Rådene over hjelper mange, men de er generelle. Har plagene vart i månedsvis, har du kuttet ut stadig flere matvarer, eller er du usikker på hva som egentlig er utredet — da er det verdt å få en systematisk gjennomgang. Da slipper du å gjette videre alene.

Hva er Helt Fordøyelse?

Et helseforløp for deg som strever med mage- og tarmplager, der kropp og kosthold ses i sammenheng.

Forløpet er satt sammen på forhånd, slik at du vet nøyaktig hva du får: sju timer med fire fagområder under samme tak, som snakker sammen om deg.

DETTE INNGÅR I HELT FORDØYELSE

1 TIME	Kartlegging	Grundig gjennomgang av symptomer, kosthold, hverdag og det som allerede er utredet.
3 TIMER	Klinisk ernæringsfysiolog	Systematisk kostkartlegging, plan og oppfølging — med justering underveis.
2 TIMER	Osteopati	Manuell behandling rettet mot mageregion, mellomgulv, brystrygg og nakke.
1 TIME	Personlig trener	Bevegelse og trening tilpasset fordøyelsen og formen du er i.

TIL SAMMEN 7 TIMER STRUKTURERT OPPFØLGING

FAGOMRÅDE 01 • 3 TIMER

Klinisk ernæring

Kartlegging av kostholdet og mønstre som kan bidra til plagene. Er en tidsbegrenset eliminasjon aktuell, gjøres den strukturert og med en plan for å bygge kostholdet opp igjen.

FAGOMRÅDE 02 • 2 TIMER

Osteopati

Manuelle teknikker rettet mot fordøyelsessystemet — mageregion, mellomgulv, brystrygg og nakke, siden nervene som styrer fordøyelsen har utspring flere steder.

FAGOMRÅDE 03 • 1 TIME

Tilpasset trening

Bevegelse som støtter fordøyelsen, i en dosering du faktisk klarer å holde — også på dagene magen er dårlig.

FAGOMRÅDE 04 • GJENNOMGÅENDE

Helseveiledning

Søvn, stress, pust og hverdagsrytme — rådgivning som følger deg gjennom hele forløpet.

Helseforløpet steg for steg

1

Bestill time

Du booker enkelt på nett eller tar kontakt med oss direkte. Er du usikker på om forløpet passer, hjelper vi deg med å finne ut av det.

2

Kartleggingsskjema

Før første time fyller du ut et skjema om symptomer, kosthold, hverdag og eventuelle undersøkelser du allerede har vært gjennom. Har du ført matdagbok, tar du den med.

3

Første time

Kartleggingstimen: vi går gjennom bildet ditt systematisk og legger planen sammen — hvordan timene hos ernæringsfysiolog, osteopat og personlig trener fordeles utover forløpet.

4

Veien videre

Oppfølging med justering underveis. Vi endrer kursen etter hva som faktisk virker for deg, og samarbeider med fastlegen din der det er nødvendig.

FORLØPET KAN BLANT ANNET DEKKE

Oppblåsthet og luftplager · treg mage og forstoppelse · irritabel tarm og svingende avføringsmønster · magesmerter · halsbrann og sure oppstøt · kostholdskartlegging og tidsbegrenset eliminasjon med veiledning · måltidsrytme, søvn og stress.

Hvem passer Helt Fordøyelse for?

Forløpet passer for deg som har vedvarende mage- og tarmlager, og som ønsker å se sammenhengen mellom kosthold, kropp og hverdag i stedet for å behandle symptomene hver for seg. Det passer både om du har fått en diagnose som irritabel tarm, og om du har plager uten en klar forklaring.

Det vi får spørsmål om

Må jeg til fastlegen først?

Ved symptomene i varselboksen tidligere i guiden: ja, alltid. Ellers kan du starte hos oss, men vi anbefaler at fastlegen er informert. Vi erstatter ikke medisinsk utredning — vi jobber med det som ligger igjen når den er gjort, eller ved siden av den.

Er dette en FODMAP-kur?

Nei, ikke automatisk. Eliminasijsdietter kan være nyttige, men de skal være tidsbegrensede, veiledede og ha en plan for gjeninnføring. Vi kartlegger først, og kutter bare hvis det faktisk er grunnlag for det.

Jeg har allerede irritabel tarm-diagnose. Er forløpet aktuelt?

Ja. Mange kommer nettopp med den diagnosen og beskjed om å «leve med det». Da handler forløpet om å finne hvilke faktorer som faktisk driver symptomene dine, og hvor mye av dem du kan påvirke.

Kan manuell behandling hjelpe på magen?

Vi behandler mageregion, mellomgulv, brystrygg og nakke, og mange opplever lindring av spenninger og smerter. Det er ikke en kur mot tarmsykdom, og vi lover ikke det — men det er en del av bildet mange aldri har fått undersøkt.

Hvor mange timer er forløpet?

Sju timer totalt: én kartleggingstime, tre timer hos klinisk ernæringsfysiolog, to timer osteopati og én time hos personlig trener. Fordelingen utover forløpet avtaler vi i kartleggingstimen.

Hvor lang tid tar det før jeg merker forskjell?

Det varierer. Noen merker endring på et par uker, andre trenger lengre tid — særlig hvis plagene har vart i årevis. Vi vurderer underveis om vi er på rett spor, og justerer heller kursen enn å fortsette på noe som ikke virker.

Dekkes dette av behandlingsforsikring?

Mange behandlingsforsikringer og bedriftsavtaler dekker deler av behandlingen hos oss. Sjekk vilkårene med forsikringsselskapet ditt, så hjelper vi gjerne med dokumentasjonen.

«Målet er ikke et smalere kosthold
— men en mage du kan stole på.»

KOM I GANG

Klar for å finne ut av magen?

Helt Fordøyelse er tilgjengelig fra oktober. Er du usikker på om forløpet passer for deg, tar du bare kontakt — så finner vi ut av det sammen.

HELT FORDØYELSE · 7 TIMER

1 time kartlegging · 3 timer klinisk ernæringsfysiolog · 2 timer osteopati · 1 time personlig trener

NESTE STEG

- 1 · Start matdagboken i dag
- 2 · Bestill time på helthelse.no
- 3 · Møt oss i Kjelsåsveien — og få en plan

KLINIKKEN

Helt Helse
Kjelsåsveien 160B
0491 Oslo

KONTAKT

kontakt@helthelse.no
+47 90 42 86 55
helthelse.no

FØLG OSS

Instagram [@helthelse](https://www.instagram.com/helthelse)
Facebook / Helt Helse
[Nyhetsbrev på nett](#)

Denne guiden er generell informasjon og erstatter ikke individuell vurdering fra helsepersonell eller medisinsk utredning av mage- og tarmsplager. Ved alarmsymptomer, kontakt fastlege eller legevakt.