

ET LIV I TARMENS VOLD

MIN TROFASTE FØLGESVEND

Camilla er 42 år og træner til at løbe maraton. Det går godt. Ét problem står dog i vejen: Hver gang hun løber over 14 kilometer, skal hun på toilettet. Ikke en tissetår bag en busk, men på toilettet. Nu. Det er tyndt og vil ud. Hun kan mærke konsistensen, allerede mens hun desperat spejder efter et sted at sætte sig.

Første gang uheldet var ude, løb hun inde i byen, og hun forbandede, at offentlige toiletter stort set er forsvundet. Lettere beklemt måtte hun ringe til sin kæreste for at blive hentet og kørt hjem, siddende med våde bukser på en affaldssæk i bilen.

Løberdiarré er en ufarlig, men ret irriterende forstyrrelse af tarmen. Den rammer raske aktive mennesker, typisk løbere, og indtræder efter en vis mængde træning, regelmæssigt ned til første decimal på kilometertallet, og består i sin enkelhed af akut afføringstrang. Nogle løbere har vænnet sig til de pludselige afbrydelser og tilrettelægger ruten efter tilgængelige toiletter eller egnede og tilpas store træer i skoven. Andre holder sig, kloge af skade, under det skæbnsvangre kilometermærke eller finder en anden sportsgren. Nogle få har held med at træne tarmen,

så den gerne vil tømmes, når den fornemmer, at løbeskoene snøres.

Tarmen er et følsomt organ. Fungerer den normalt, er den vores rolige følgesvend. Den gør ikke meget væsen af sig. Kender sin morgenrutine og lægger sig til ro efter en tur eller to i manegen, gerne efter morgenkaffen. Den er forudsigelig, regelmæssig, pålidelig. Tarmen opfører sig, som den har lært som lille, og agerer per refleks. Med årene finder vi os i, at den har svært ved at lære nyt, og lever med, at den kræver vores opmærksomhed i morgenmørket uanset vejr og humør. Belønningen er den elementære og ofte upåagtede tilfredsstillelse, når vi kan afslutte morgenturen med tryk på stort skyl. Dygtig hund.

Sådan er vores forventning til tarmen. Hos et stigende antal danskere bliver livet med tarmen imidlertid påtrængende og udfordrende. Den forstyrrede tarm kan være en vanskelig livsledsager og hjemsøger en ud af fem voksne danskere. Kroniske behandlingskrævende tarmsygdomme var for hundrede år siden sjældne, men udgør i dag almindelige årsager til hospitalsbesøg. Også derfor er der mange gode grunde til at se nærmere på den sameksistens, vi alle sammen må finde os i: tarmens liv inden i os.

HVAD ER DER FAT, DOKTOR?

I min professionelle hverdag som tarmlæge møder jeg mennesker med ondt i tarmen – eller med en tarm, der vil dem det ondt. Sådan kan det føles, og ofte med god grund. Tarmen laver huller ud gennem huden de forkerte steder. Indholdet kører opad i stedet for nedad. Tømmer sig på de

mest ubelejlige tidspunkter og i værste fald uden viljens kontrol. Laver sår og bløder. Eller bare en masse luft, der hverken kan komme op som bøvses eller ned som prutter, som om dét ikke i sig selv var slemt nok.

At tale om tarmen tager vi tilløb til. Vi er uvante med at sætte ord på tarmens liv. Den er ubetrådt land i både sproget og vores fælles virkelighed. I den fortrolige samtale mellem læge og patient stiller jeg spørgsmål og prøver at blive klogere på patientens tarm. Vi bruger tid på at finde et fælles sprog og at enes om en ligefrem beskrivelse af problemets beskaffenhed for at få indkredset, hvad der foregår, og adskille variationer inden for normalen fra tegn på sygdom.

Nogle patienter er forlegne eller uvante ved at fortælle andre mennesker om deres tarmfunktion, om farve og lugt af afføringen, dens konsistens og tarmtømningernes hyppighed. Samtidig er de lettede: Endelig kan svesken komme på disken. Efter at barndommens potte blev forladt, og vi kunne lukke døren og være på toilettet alene, er tarmens liv og udskillelser blevet et privat anliggende for de fleste. Tarmen er ikke fælleseje.

Normalt tømmer tarmen sig en enkelt eller højst tre gange om dagen. Konsistensen er blød, hverken knoldet eller flydende. Trangen melder sig og kan undertrykkes, så det er muligt i god tid og som regel inden for en halv times tid at finde et ledigt toilet. Om morgenen kan den normale tarm godt bede om hurtig afregning. Omvendt er der noget galt, hvis tarmen vækker sin ejer om natten og vil tømmes. Det er alarmtegn som disse, jeg leder efter i samtalen.

Tegn på sygdom, som vi i fællesskab må opspore. De tegn skal vi alle kende.

Natlige afføringer eller blod i afføringen bør få os alle til lægen for at blive undersøgt. Smertes, derimod, er ikke altid lig med sygdom og kan være luskede at tolke. Vi oplever tarmsmerter som diffuse og kan have svært ved at beskrive dem. Vi kan ikke tage billeder af smerten, og vi kan sjældent præcist lokalisere, hvor det gør ondt i tarmens forskellige dele.

Smertes, der tiltager gennem flere uger og især kommer efter måltider, kan hos nogle mennesker være udtryk for betændelse, forsnævring eller manglende ilttilførsel. Omvendt kan en ordentlig julefrokost udfordre selv den mest robuste tarm.

Får man ubehag af bestemte fødevarer, kan det lede tanken på sporet af særlige sygdomme. Sammen lægger jeg og patienten oplysninger sammen i forsøget på at afkode tarmen og forstå, hvad den siger. Det er undertiden vanskeligt at skelne den normale tarm, der brokker sig og bare vil behandles pænt, fra den syge tarm, som kan ødelægge os.

SELLERI OG TOILETKUMMER

Da min yngste datter gik i sjette klasse, holdt vi forældre-fest. Jeg serverede blandt meget andet langtidsbagte selleri. Alt for sent indså jeg, hvordan jeg uforvarende havde bragt mine medforældre i forlegenhed med undertrykte bøvser og prutter, der ville ud, i takt med at sellerien blev til luft i

tarmene omkring bordet. Hvad skulle jeg gøre? Der var ingen social kodeks for håndtering af påtrængende tarmluft.

I Emma Gads *Takt og Tone* fra 1918 er der ikke hjælp at hente. Læseren får gode råd til at håndtere en cigartyv, hvis hun skulle få en sådan til bords, men med tarmens udfordringer er enhver sig selv nærmest. Vi slipper nødig tarmluften fri i andres selskab, og vi føler kun sjældent behov for at indvie selv vores nærmeste i tarmens upåagtede og måske endda ringeagtede liv.

Forholdet til tarmen som et privat anliggende afspejler sig i sproget og den fysiske virkelighed og toiletkultur. Vi omskriver tarmens indhold og udsondringer til et neutralt udtryk, der ikke rigtig beskriver, hvad vi laver derude: at være på toilettet. Hvis jeg skal tisse, må jeg godt sige det højt og tydeligt. Men skal jeg mere, er jeg taktfuld nok til blot at skulle på toilettet.

I en verden med én porcelænskumme per badeværelse griner vi lidt af fællestoilettet på spejlderturen til Sverige, hvor drenge og piger sad på rad og række og forrettede. Tyske toiletter havde førhen et fladt plateau bagest i kummen, så man kunne iagttage det efterladte, mens de franske pedallokummer hurtigt bragte den hugsiddendes nødtørft direkte ned i glemslens sorte hul. I dag skal det være rart at være på toilettet, med varme i sædet, lys i kummen og dekorativt mønster på brættet, når Bruno sendes til svømning. Døren er lukket og helst lydtæt.

Tarmens negative klang består imidlertid usvækket. Menneskelige relationer, der involverer afføring, er ofte negative eller fjendtlige. At modtage en spand lort er aldrig

rant. Hvis man skider på nogen, er man virkelig en lort. De sproglige blomster om tarmen vokser i det sociale samværs skyggehavn. Når vi kun omtaler tarmen ved dens slutprodukt og endda gør det i et negativt funderet sprog, begrænser vi vores og tarmens indsats for at føre et godt liv sammen.

Ved at sende tarmen i den sproglige og sociale skammekrog giver vi altså pruttens vanskelige vilkår. Fødevarerstyrelsen udgav i 2021 nye officielle kostråd, hvor vi bliver rådet til at skrue op for grønt og bælgfrugter. Denne anbefaling vil uundgåeligt medføre større luftdannelse og mere udskillelse fra tarmen. Ligesom Emma Gad finder Fødevarerstyrelsen det heller ikke passende at tale om tarmens tarv. På den måde kommer tarmen i modvind, og vi med den. Det er en skam.

Lad os derfor gå på jagt efter døre, vi kan åbne på klem for at anerkende tarmen og give den plads i det åbne landskab. Én af dørene kan vi finde i børnenes verden. Børn griner og morer sig over pruttens mange former, den lange, men diskrete fis, den fløjtende fjært, løg, der giver røg, den buldrende prut. Med Kaya Brüels stemme lovsynger Cirkeline og hendes venner pruttens, mens ”det bobler og det brummer, dernede i min nummer”. Muldvarpen undrer sig over, hvem der har lavet lort på dens hoved. Heldigvis må de voksne læse med. Vi får hjælp til at tale tarmen op.

SEJLIVEDE MYTER

Tarmens naturlige liv hjælpes på vej af tapre fodsoldater i