

Resultater fra en studie om nettbasert behandling for irritabel tarm syndrom

for
helse

 **HELSE BERGEN**
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITETET I BERGEN

Hvorfor ville vi studere nettbasert behandling?

Irritabel tarm syndrom (IBS) er en vanlig tilstand som påvirker omkring **en halv million nordmenn**. IBS gir **magesmerter og endringer i avføringsvaner**. Mange opplever også at mageplagene påvirker livskvaliteten og gir økt angst og depresjon.

Det finnes **flere behandlinger som hjelper**, men tilgangen på disse er varierende. Lange avstander, lange ventelister og lite tilgjengelig helsepersonell som kan mye om IBS gjør at **mange personer med IBS ikke får den hjelpen de trenger**.

Nettbaserte behandlingsprogrammer kan gjøre hjelpen mer tilgjengelig. Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage- og tarmsykdommer (NKFM) laget derfor et **tverrfaglig digitalt behandlingstilbud** til personer med IBS i 2016. Programmet kalles "**Mage-tarmskolen**" og inneholder fem deler. Hver del er laget av fagpersoner med spesialkompetanse:

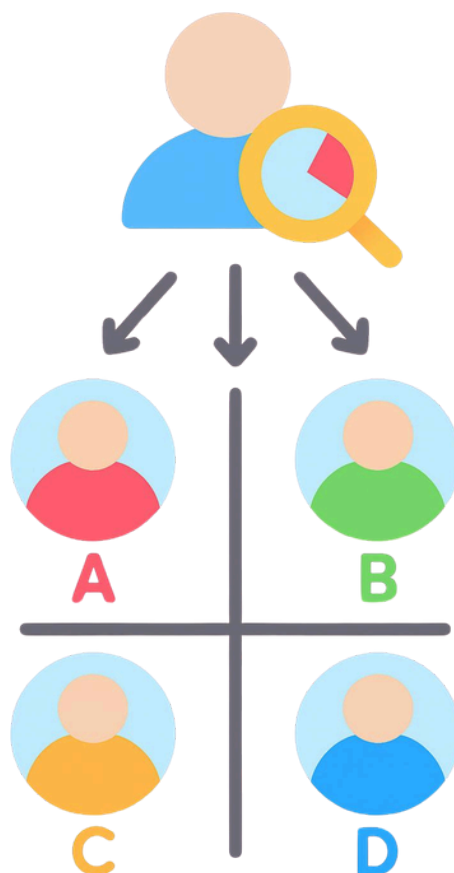
1. **Mage-tarmspesialist:** Hvordan fordøyelsessystemet fungerer.
2. **Manuellterapeut:** Sammenhengen mellom IBS, muskelspenninger og muskel- og skjelettplager.
3. **Klinisk ernæringsfysiolog:** Grunnleggende råd om kosthold og livsstilsfaktorer som påvirker IBS.
4. **Psykologspesialist:** Mentale teknikker for å håndtere IBS.
5. **Klinisk ernæringsfysiolog:** Innføring i FODMAP-dietten og hvordan den kan brukes på en strukturert måte.

Hvordan studerte vi nettbasert behandling?

642 voksne med IBS ble tilfeldig fordelt i fire grupper:

- Gruppe 1 var en kontrollgruppe som fikk **generell pasientopplæring** (de tre første delene i Mage-tarmskolen).
- Gruppe 2 fikk samme generelle pasientopplæring, pluss delen om **mentale teknikker**.
- Gruppe 3 fikk samme generelle pasientopplæring, pluss delen om **FODMAP-dietten**.
- Gruppe 4 fikk samme generelle pasientopplæring, pluss delen om **mentale teknikker** og delen om **FODMAP-dietten**.

Alle deltakerne hadde tilgang til **personlig veiledning fra klinisk ernæringsfysiolog** via en meldingsfunksjon i programmet. Vi fulgte deltakerne i seks måneder, med hovedmåling etter tre måneder.

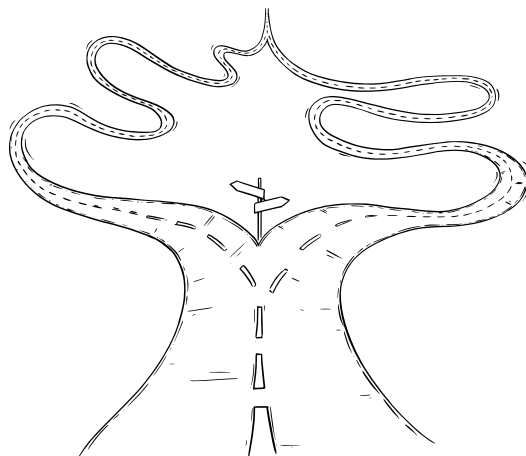


Hva fant vi ut?

- **42 - 45 % av deltakerene** i alle grupper opplevde **bedring i sine IBS-symptomer** etter 3 måneder
- Det var **ikke flere som opplevde bedring** i gruppene som fikk delen om **mentale teknikker** eller delen om **FODMAP-dietten**.
- Vi så også at det var **få deltakere som gjennomførte** delen om **mentale teknikker** og delen om **FODMAP-dietten**.

Hva betyr det vi fant?

- **Alle gruppene ble bedre.** Dette mener vi betyr at generell pasientopplæring levert digitalt kan hjelpe mange med IBS, samtidig som det er lett tilgjengelig og kan nå mange.
- At vi ikke fant noen ekstra effekt av delen om mentale teknikker og FODMAP-diett må vi se i sammenheng med at få deltakere gjennomførte disse modulene.
- Vi kan ikke konkludere med at disse delene ikke er nyttige. **Vi må jobbe videre for å finne ut hvorfor ikke flere gjennomførte disse delene** og hvordan vi kan hjelpe flere med å gjennomføre disse delene.



Etikk Studien ble godkjent av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk Vest-Norge (ID # 630038). Alle deltakere ga skriftlig informert samtykke før de deltok.

Finansiering Studien er finansiert av Norges forskningsråd (prosjektnummer 309264). Haukeland universitetssjukehus er prosjekteier.

Tusen takk til alle deltakere for deres bidrag og tilbakemeldinger gjennom studien. Vi er takknemlige for støtten fra pasientorganisasjonen og pasientrepresentantene, og for innsatsen til alle klinikere og ansatte som var involvert i utviklingen av behandlingsprogrammet.

Hele artikkelen er åpent tilgjengelig her:
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2026.100949>

Mer informasjon om studien finnes her:
<https://www.helse-bergen.no/digibs>

Mer informasjon om Mage-tarmskolen finnes her:
<https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-funksjonelle-mage-tarmsykdommer-nkfm/mage-tarmskolen-pa-internett/>

Informasjon om resultater fra en studie om nettbasert behandling for irritabel tarm syndrom laget mai 2026.