Detta är ett svar från SBU:s Upplysningstjänst den 11 november 2014. SBU:s Upplysningstjänst svarar på avgränsade medicinska frågor. Svaret bygger inte på en systematisk litteraturöversikt, varför resultaten av litteratursökningen kan vara ofullständiga. Kvaliteten på ingående studier har inte bedömts. Detta svar har tagits fram av SBU:s kansli och har inte granskats av SBU:s råd eller nämnd.

Ökat vätskeintag mot förstoppning

Förstoppning kan ha olika orsaker (t ex fiberfattig kost eller användande av vissa läkemedel) och är ett mycket vanligt problem. Patienter som lider av förstoppning får ofta rådet att dricka mer vatten.

Fråga

Hjälper det att dricka mer vid förstoppning?

Sammanfattning

Upplysningstjänsten har identifierat två randomiserade kontrollerade studier (RCT:er) i vilka författarna undersöker effekten av ökat vätskeintag på tarmtömning vid förstoppning. Ett gemensamt utfallsmått var avföringsfrekvens. I studierna nämns inte blindning och det går därför inte att utesluta att bedömaren har påverkats av vilken behandling deltagarna fått, eller att deltagarna i interventions- respektive kontrollgruppen behandlats olika i studien. Det är också oklart hur randomiseringen av deltagarna har skett.

Det är oklart vilken effekt ett ökat vätskeintag har på förstoppning, och författarna till de inkluderade studierna drar olika slutsatser. SBU har inte tagit ställning i sakfrågan eftersom de enskilda studiernas kvalitet inte har bedömts och resultaten inte vägts samman. Här redovisas endast de enskilda författarnas slutsatser.

Bakgrund

En medicinsk definition av förstoppning är att man tömmer tarmen färre än tre gånger i veckan [1]. Ofta förekommande symtom är ont i nedre delen av buken och besvär som till exempel att avföringen är hård och svår att få ut. Det kan också ge upphov till blödningar och kännas som att tarmen inte töms fullständigt när man går på toaletten. Vanliga råd för att behandla förstoppning är fysisk aktivitet, fiberrik kost och att dricka mycket vatten.

Avgränsningar

Vi har gjort sökningar (se avsnittet ”Litteratursökning”) i databaserna PubMed, Cochrane, Embase och Centre for Reviews and Dissemination, i olika HTA-organisationers databaser samt på andra svenska myndigheters hemsidor. För att en artikel skulle inkluderas i svaret krävdes att författarna undersökt om ökat vätskeintag leder till fler tarmtömningar. Vi har begränsat svaret till randomiserade kontrollerade studier.

Resultat från sökningen

Upplysningstjänstens litteratursökning har totalt genererat 1665 träffar. Vi har läst alla abstrakt. Av dessa har 22 artiklar bedömts kunna vara relevanta och lästs i fulltext. Två artiklar ingår i svaret. De artiklar som inte ingår i svaret har exkluderats på grund av att de inte var relevanta för frågeställningen.

Identifierade studier

Anti och medförfattare publicerade år 1998 en RCT med syfte att fastställa effekten av högfiberdiet och vätsketillägg hos 117 patienter i åldern 18-50 år med kronisk förstoppning (<3 tarmtömningar/vecka under 1–15 års tid) [2]. Patienterna randomiserades till två grupper. I grupp 1 (58 patienter) sattes patienterna på en diet som gav 25 gram fiber/dag med vattenkonsumtion *ad libitum* (efter behag) i två månader. I grupp 2 (59 patienter) sattes patienterna på samma diet och instruerades att dricka 2 liter mineralvatten/dag i två månader. Antalet tarmtömningar/vecka och laxermedelsdoser/vecka noterades två veckor innan studien, under studien samt vid studiens slut. I båda grupperna sågs en ökning i avföringsfrekvens och en signifikant minskning i laxermedelanvändande. Skillnaderna var signifikant större i grupp 2 jämfört med grupp 1.

Young och medförfattare publicerade år 1998 en RCT med syfte att studera om ett ökat vätskeintag signifikant förändrar förstoppningsförloppet hos barn [3]. I studien randomiserades 108 kroniskt förstoppade barn (i åldern 2–12 år) till tre grupper: en kontrollgrupp (36 barn), en grupp med ökat vattenintag (36 barn) och en grupp med intag av hyperosmolär (hög koncentration av partiklar som t ex salt eller socker) vätska (36 barn). Alla barn och/eller vårdnadsgivare ombads notera den totala

mängden och typen av intagen vätska samt avföringens egenskaper under en baslinjevecka. Under följande veckor instruerades den ena interventionsgruppen öka sitt vattenintag med 50 procent och den andra gruppen (hyperosmolära vätskegruppen) försågs med vätsketillägg i form av t ex Kool-Aid, juice eller läsk. Totalt 90 barn slutförde hela studien på tilltänkt sätt. Varken ökat vattenintag eller ökat intag av hyperosmolär vätska gav en signifikant ökning i avföringsfrekvens, minskning i avföringens hårdhet eller i svårighet att tömma tarmen.

Tabell 1. Identifierade studier om ökat vätskeintag mot förstoppning.

Inkluderade studier	Population	Utfallsmått
Anti och medförfattare (1998) Italien [2]		
RCT	117 patienter med kronisk förstoppning	Tarmtömningar/vecka Laxermedelsdoser/vecka
Författarnas slutsatser: ”A daily fiber intake of 25 g can increase stool frequency in patients with chronic functional constipation, and this effect can be significantly enhanced by increasing fluid intake to 1,5-2,0 liters/day).”		
Young och medförfattare (1998) USA [3]		
RCT	108 kroniskt förstoppade barn	Tarmtömningar/vecka Avföringskonsistens Svårighet att tömma tarmen
Författarnas slutsatser: ”These study data strongly suggest that increasing the water or high osmolarity liquid intake in children with constipation of a moderate to severe degree has no effect on alleviating stooling difficulties. Alteration of stool consistency requires the addition of nonabsorbable osmotic substances to the diet or otherwise modifying colonic function or motility. Advising parents of constipated children to increase liquid intake is not helpful and should not be recommended unless history suggests that the child's liquid intake is inadequate for a normal child of that age and activity level.”		

RCT = randomiserad kontrollerad studie

Projektgrupp

Detta svar är sammanställt av Miriam Entesarian Matsson, Jessica Dagerhamn och Jan Liliemark.

Litteratursökning

PubMed via NLM 26 september 2014 **Ökat vätskeintag mot förstoppning**		
	Search terms	**Items found**

PubMed via NLM 26 september 2014 **Ökat vätskeintag mot förstoppning**		
Population:		
1.	"Constipation"[Mesh] OR constipation[Title/Abstract] OR constipated[Title/Abstract]	20 019
Intervention:		
2.	"Drinking"[Mesh] OR "Drinking Water"[Mesh] OR drink*[Title/Abstract] OR fluid[Title/Abstract] OR water[Title/Abstract]	863 670
Final	1 AND 2	909

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

[MeSH] = Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy
[MeSH:NoExp] = Does not include terms found below this term in the MeSH hierarchy
[MAJR] = MeSH Major Topic
[TIAB] = Title or abstract
[TI] = Title
[AU] = Author
[TW] = Text Word
Systematic[SB] = Filter for retrieving systematic reviews
* = Truncation
“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

Embase via embase.com 26 september 2014 **Ökat vätskeintag mot förstoppning**		
	Search terms	**Items found**
Population:		
1.	'constipation'/mj OR constipation:ab,ti OR constipated:ab,ti AND [embase]/lim	24 326
Intervention:		
2.	'drinking water'/mj OR 'drinking'/mj OR drink*:ab,ti OR fluid:ab,ti OR water:ab,ti AND [embase]/lim	805 511
Final	1 AND 2	1 323

/de= Term from the EMTREE controlled vocabulary
/exp= Includes terms found below this term in the EMTREE hierarchy
/mj = Major Topic
:ab = Abstract
:au = Author
:ti = Article Title
:ti:ab = Title or abstract
* = Truncation
’ ’ = Citation Marks; searches for an exact phrase

Centre for Reviews and Dissemination 26 september 2014 **Ökat vätskeintag mot förstoppning**		
	Search terms	**Items found**
Population:		
1.	MeSH DESCRIPTOR Constipation EXPLODE ALL TREES	104
Intervention:		
2.	MeSH DESCRIPTOR Drinking EXPLODE ALL TREES OR MeSH DESCRIPTOR Drinking Water EXPLODE ALL TREES	10
Final	1 AND 2	0

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

Cohrane Library via Wiley 26 september 2014 **Ökat vätskeintag mot förstoppning**		
	Search terms	**Items found**
Population:		
1.	MeSH descriptor: [Constipation] explode all trees	942
Intervention:		
2.	MeSH descriptor: [Drinking] explode all trees OR MeSH descriptor: [Water] explode all trees OR MeSH descriptor: [Drinking Water] explode all trees	2 250
Final	1 AND 2	CDSR/0 DARE/0 CENTRAL/12 HTAD/0 NHSEED/0

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

[AU] = Author
[MAJR] = MeSH Major Topic
[MeSH] = Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy
[MeSH:NoExp] = Does not include terms found below this term in the MeSH hierarchy
Systematic[SB] = Filter for retrieving systematic reviews
[TI] = Title
[TIAB] = Title or abstract
[TW] = Text Word
* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

CDSR = Cochrane Database of Systematic Review
CENTRAL = Cochrane Central Register of Controlled Trials, “trials”
CRM = Method Studies
DARE = Database Abstracts of Reviews of Effects, “other reviews”
NHSEED = Economic Evaluations Database
HTA = Health Technology Assessments

Referenser

1. Leung L, Riutta T, Kotecha J, Rosser W. Chronic constipation: an evidence-based review. J Am Board Fam Med 2011;24:436-51.
2. Anti M, Pignataro G, Armuzzi A, Valenti A, Iascone E, Marmo R, et al. Water supplementation enhances the effect of high-fiber diet on stool frequency and laxative consumption in adult patients with functional constipation. Hepato-Gastroenterology 1998;45:727-732.
3. Young RJ, Beerman LE, Vanderhoof JA. Increasing oral fluids in chronic constipation in children. Gastroenterol Nurs 1998;21:156-61.