



Rapport: The Constipation State of the Nation 2025

Förstoppning är mycket vanligt över hela världen. Vem som helst kan drabbas och många påverkas av det någon gång under livet. Så varför är vi fortfarande så rädda för att prata om det och ta itu med det?

På Movicol® vill vi bryta stigma kring förstoppning och hjälpa människor att ta kontroll över sin mag-tarmhälsa.

Movicol® är en behandling mot trög mage som har använts i över 25 år. Den är speciellt framtagen för att ge lindring med makrogol 3350, en ingrediens som binder vatten och för det till avföringen där det behövs. Detta gör avföringen mjukare, enklare och behagligare att få ut.

Om The Constipation State of the Nation

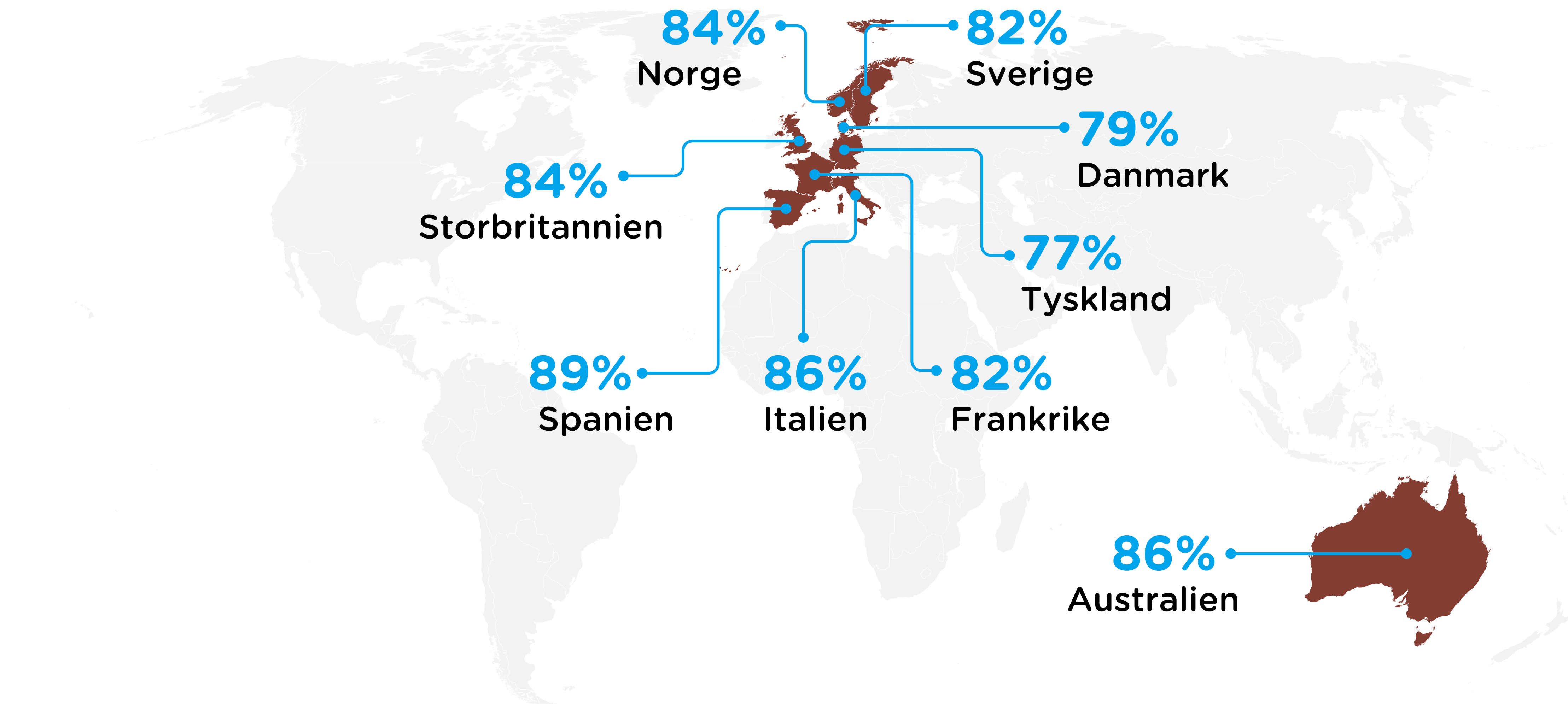
För att främja en öppen dialog om förstoppning och de åsikter, vanor och känslor människor har kring det världen över, presenterar Movicol förstoppningsrapporten "The Constipation State of the Nation".

Undersökningen omfattade närmare 17 000 vuxna i nio länder: Australien, Danmark, Frankrike, Tyskland, Italien, Norge, Spanien, Sverige och Storbritannien.* I Sverige intervjuades ett nationellt representativt urval på 2 010 vuxna. Resultaten belyser förstoppningens stora utbredning, dess inverkan på olika livsområden samt det starka stigma som råder – trots problemets globala omfattning. Stigmat kring tarmtömning hindrar människor från att känna igen symtom och söka lösningar. Många lider i tystnad och vet inte hur förstoppning kan behandlas och vilka långsiktiga konsekvenser det kan leda till om det inte åtgärdas.

Rapporten "The Constipation State of the Nation" syftar till att upplysa människor om att förstoppning och trög mage går att behandla, och att det kan vara värt att behandla det i tid.

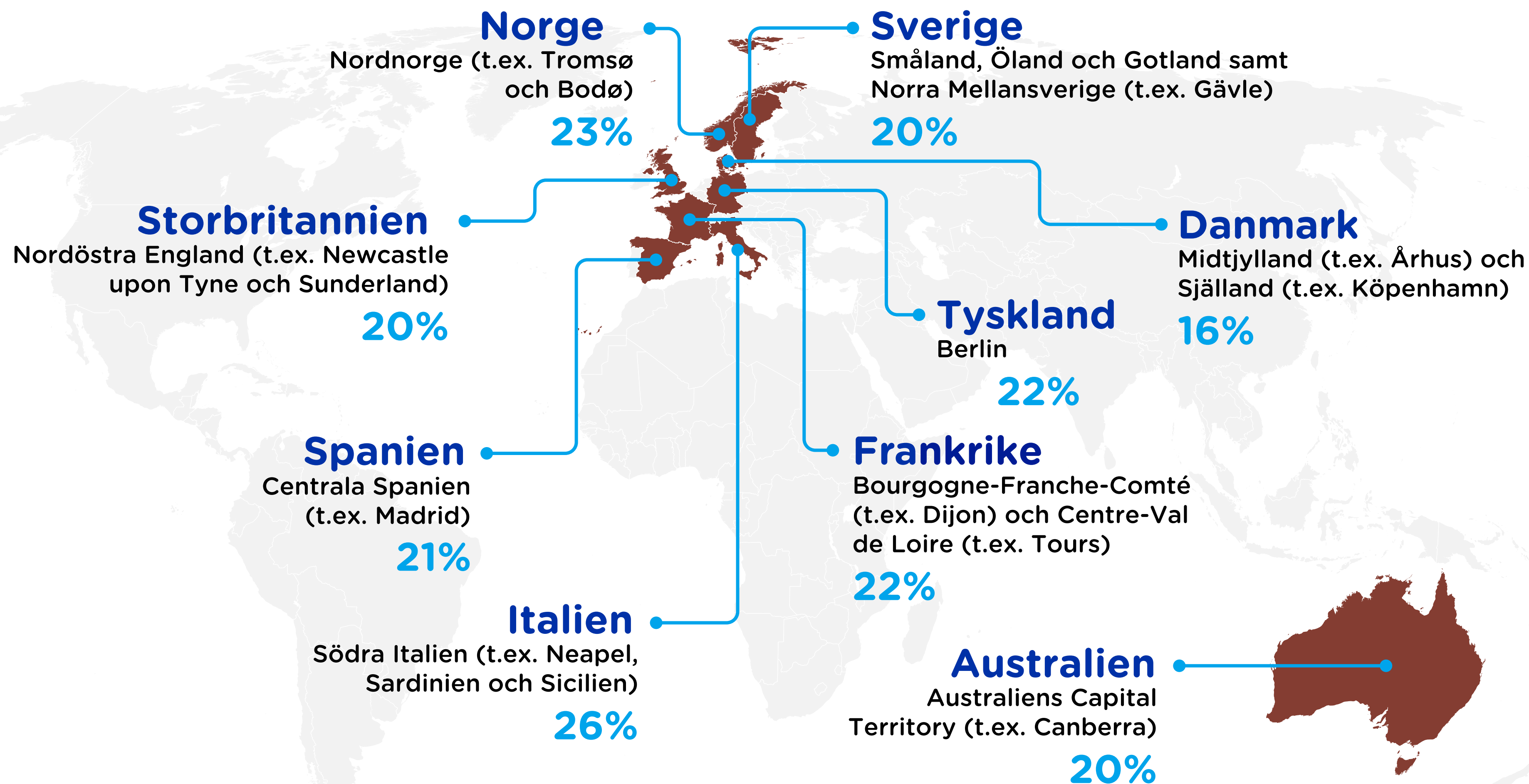
Vilket land är mest förstoppat?

Under det senaste året har människor i följande länder uppgett att de upplevt förstoppning:



Vilka länder/regioner har högst andel förstoppning i världen?

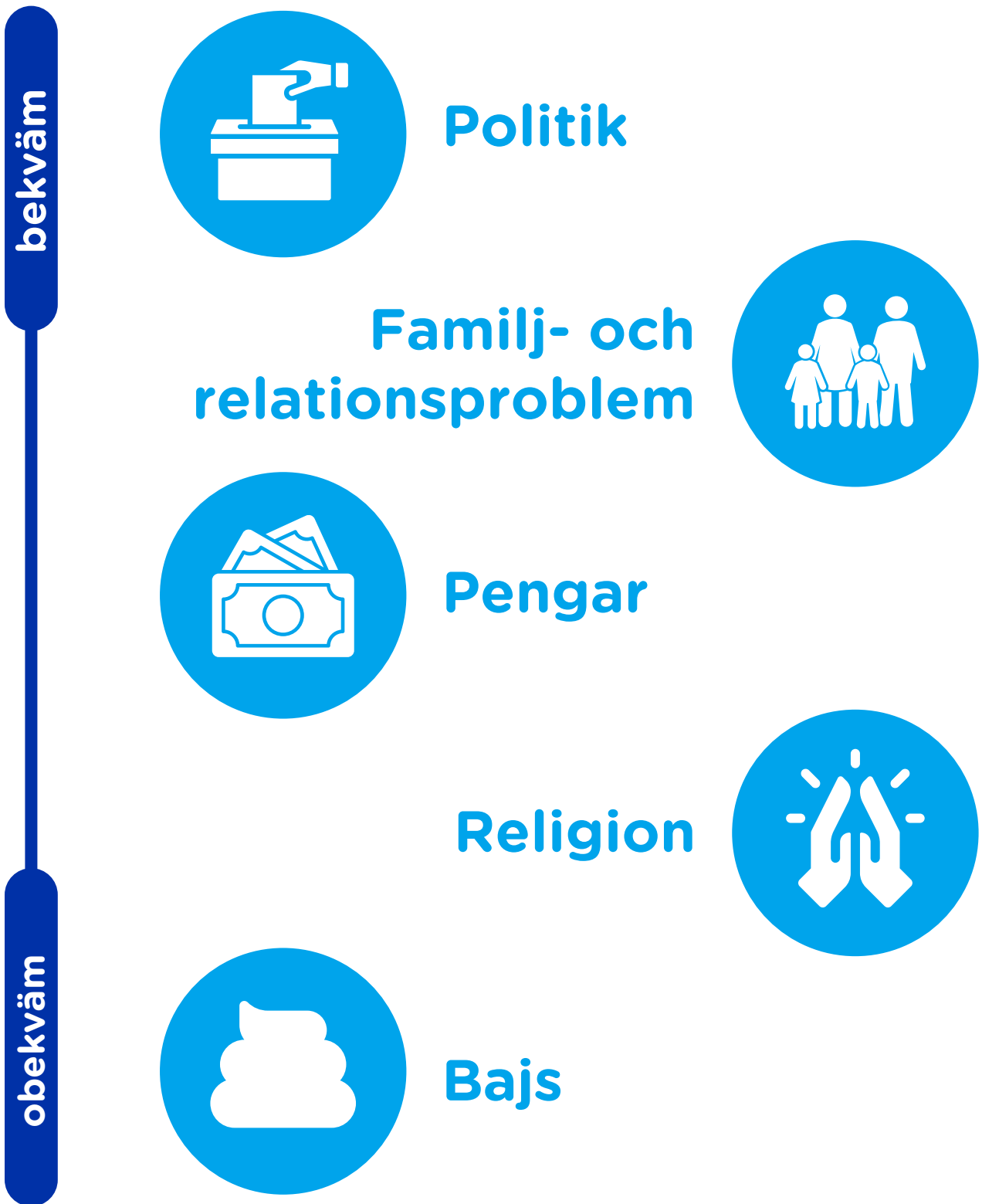
I de undersökta länderna är följande områden de platser där flest uppgav att de varit förstoppade “hela tiden” eller “ofta” under det senaste året:



Att tackla stigma kring tarmhälsa

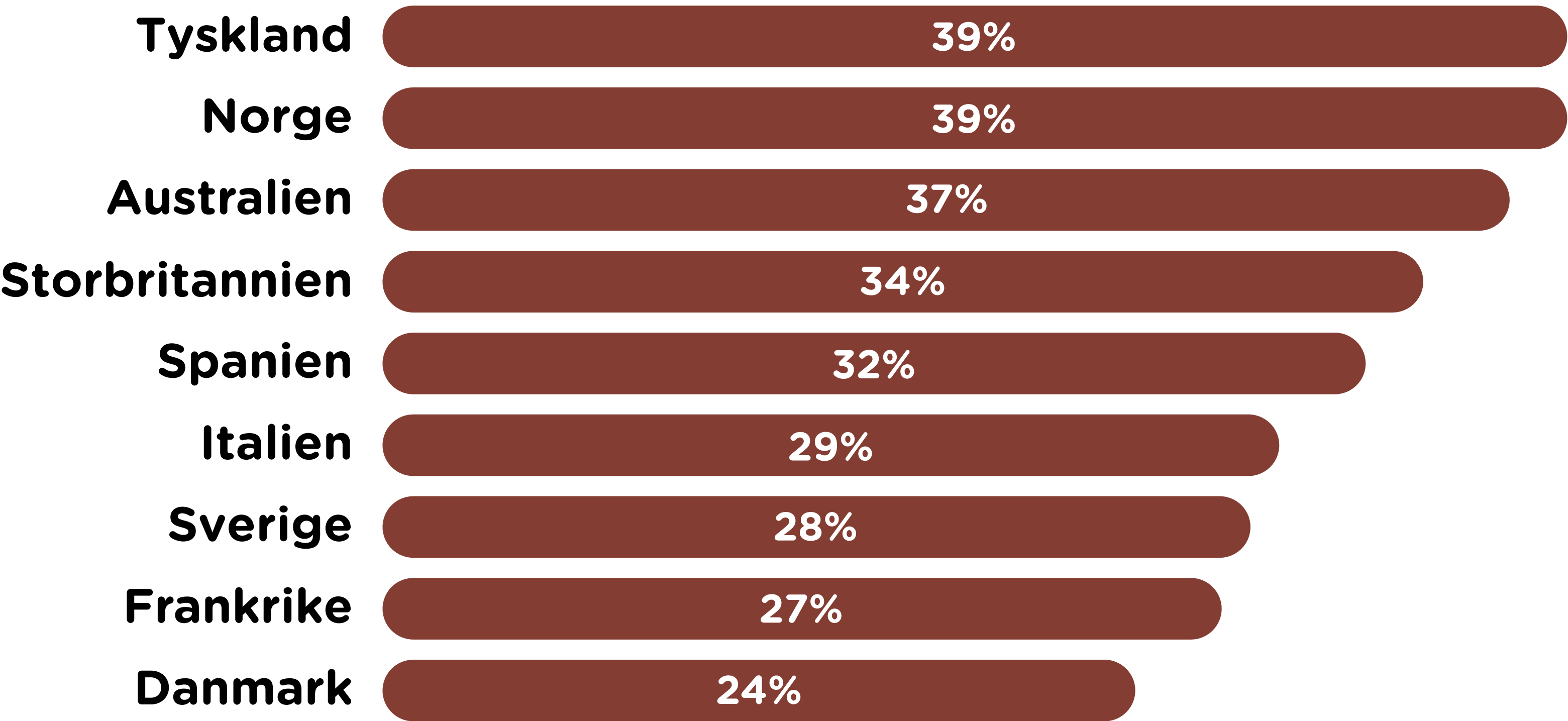
Trots att förstoppning är så pass vanligt, finns det fortfarande ett stort tabu kring att prata om tarmhälsa.

I samtliga undersökta länder känner sig människor mer bekväma med att prata om:



Alla bajsar, men i vissa länder känner man sig mer obekväm att prata om det med familj och vänner än i andra.

I Tyskland och Norge är man mest obekväm att prata om bajs



Hur påverkar förstoppning vardagen?

Ju länge man låter förstoppningen vara obehandlad, desto svårare kan den bli.

De vanligaste känslorna som förknippas med förstoppning är att känna sig:



Frustrerad



Irriterad



Begränsad



Trött



Generad



Ängslig



Rädd



Ledsen



Isolerad

Omkring **57%** av de som lider av förstoppning säger att det hindrar dem från vardagsaktiviteter, som till exempel att:



Resa



Träna



Träffa vänner



Äta och dricka



Lämna hemmet



Gå till jobbet



Ha sex



Dejta



Sova

Hur påverkar förstoppningen produktiviteten på jobbet?

Att vara förstoppad på jobbet kan till och med sänka arbetsproduktiviteten:



I Sverige har
27%
missat arbetet
på grund av
förstoppning.



Svenskar tillbringar
18 minuter
längre på
toaletten
per dag när man är
förstoppad.



Människor känner sig
mindre energiska,
mer stressade,
mindre fokuserade
och mindre trevliga
när de är förstoppade.

Bajsfori: euforin efter en riktigt tillfredsställande tarmtömning

I Sverige rankar människor en tillfredsställande tarmtömning som mer njutbart än flera andra lustfyllda aktiviteter. Baserat på svenska data, i ordning efter vad som rankades som mest tillfredsställande:

mer njutbart

mindre njutbart



En
tillfredsställande
tarmtömning
efter att ha varit
förstoppad



Dricka vatten
när man är
törstig



Ha sex



Träffa
någon man
älskar



Få en
massage



Ta ett bad eller
duscha



Att ens
favoritlag
vinner



Få en
befordran

Så, vad kan man göra för att slippa förstoppning?

Förstoppning innebär att avföringen rör sig för långsamt genom tarmen. Kroppen hinner då ta upp för mycket vätska från den, vilket gör avföringen torr, hård och svår att få ut.



Enligt undersökningen dröjer det i genomsnitt hela 7-8 dagar innan personer i Sverige söker behandling för förstoppning.

Men ju längre du väntar, desto hårdare och svårare kan det bli!

Lär dig att känna igen tecken och symtom på förstoppning i tid.

Movicol® är en behandling som återfuktar och mjukar upp avföringen. Den verkar i samspel med kroppens naturliga processer genom att återfukta, mjuka upp och underlätta en tarmtömning. Movicol® innehåller makrogol 3350, ett ämne som binder vatten och för det till avföringen där det behövs.

Klicka här för att läsa mer om Movicol®s produktsortiment och hur du känner igen förstoppning.

Fotnot:

*Undersökningen "The Constipation State of the Nation" genomfördes av Focaldata i mars 2025. Totalt 16 734 personer deltog i undersökningen, fördelat på 9 marknader (Storbritannien: 2 020, Australien: 2 055, Tyskland: 2 008, Frankrike: 2 022, Italien: 2 086, Spanien: 2 022, Sverige: 2 010, Norge: 1 009, Danmark: 1 502). Urvalen gjordes nationellt representativa baserat på kön, ålder och geografisk placering, i enlighet med British Polling Councils standarder.

Läs alltid bipacksedeln noga före användning. Movicol®, oral lösning/pulver till oral lösning är ett receptfritt läkemedel för behandling av tillfällig förstoppning, från 12 år. Innehåller makrogol 3350, natriumklorid, natriumvätekarbonat och kaliumklorid. Kontakta läkare om symtom försämras eller inte förbättras inom 14 dagar. Använd inte Movicol® vid tarmperforering/obstruktion, tarmvred, svåra inflammatoriska tarmsjukdomar, toxisk megakolon eller vid allergi mot innehållsämnen. Vätskan i Movicol® ersätter inte det vanliga vätskeintaget. Andra läkemedel ska inte tas oralt en timme innan, samtidigt eller en timme efter intag av Movicol®. De vanligaste biverkningarna är magbesvär, ont i magen och magbuller. Kan användas under graviditet och amning, rådfråga apotekspersonal eller läkare innan du tar Movicol. Kontakt: Norgine Sverige AB, norgine.se. 12/2025

SE-GE-MOV-2500043 12/2025