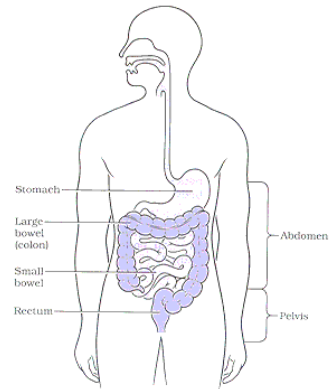


## Obstipatie

**Wat is het?** Verstopping of obstipatie is een verstoring van het normale ontlastingspatroon. Sommige mensen hebben drie keer per dag ontlasting, anderen maar een paar keer per week. Het is een misverstand om te denken dat iedereen elke dag ontlasting moet hebben. Ieder mens heeft een eigen ritme en dat geldt ook voor de stoelgang. Je spreekt pas van obstipatie als de ontlasting minder vaak komt dan anders en met veel moeite en pijn wordt geloosd.



**Oorzaak?** Meestal ligt de oorzaak van obstipatie in:

- een slecht voedingspatroon met te weinig vezels;
- het drinken van te weinig vocht;
- te weinig lichaamsbeweging;
- het ophouden van de ontlasting ondanks aandrang. De darminhoud blijft dan te lang in de dikke darm en gaat moeizaam of langzaam naar buiten. Doordat er meer water dan normaal aan de ontlasting wordt onttrokken, wordt deze hard. Dat kan een pijnlijke stoelgang tot gevolg hebben.
- obstipatie kan ook optreden onder invloed van spanningen;
- daarnaast hebben sommige geneesmiddelen obstipatie als bijwerking.

Het is niet ongewoon als u enkele dagen geen ontlasting heeft. Een kortdurende verstopping is geen reden tot paniek. Verstopping kan bijvoorbeeld optreden tijdens een reis of bij een ziekte. Het lichaam moet zich aanpassen aan de nieuwe situatie, wat enkele dagen kan duren.

**Wat kunt u er zelf aan doen?** Met eenvoudige maatregelen is obstipatie te voorkomen of te verhelpen.

1. Eet vezelrijk voedsel zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, aardappelen, groenten en peulvruchten. Ook sinaasappelen, pruimen en ongeschilde appels stimuleren de stoelgang. U kunt eventueel extra zemelen nemen, bijvoorbeeld in uw yoghurt. Zemelen bevatten heel veel vezels. Zorg dan wel dat u daarbij veel drinkt, anders zorgen de zemelen juist voor verstopping.
2. Neem de tijd om rustig te eten en kauw uw eten goed.
3. Drink minstens 2 liter per dag. Begin bijvoorbeeld met een glas lauwwarm water 's morgens op uw nuchtere maag.
4. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
5. Ga direct naar het toilet als u aandrang heeft en neem dan rustig de tijd. Probeer in het dagritme een goede balans te vinden tussen spanning en ontspanning. Maak problemen bespreekbaar.
6. Gebruik liever geen laxemiddelen. Deze maken uw darmen lui en geven op den duur méér verstopping. Gebruikt u ze toch, doe dat dan nooit lange tijd achter elkaar zonder overleg met uw huisarts. Eet liever wat rauwkost met een beetje extra (olijf-)olie; dat werkt ook laxerend.

**Probiotica?** Van nature leven er veel verschillende soorten bacteriën in de darm. We noemen dit ook wel de darmflora. De darmflora bestaat uit 'goede' en 'slechte' bacteriën. Bij een gezonde en evenwichtige darmflora krijgen de 'slechte' bacteriën uit de darmflora geen kans klachten te veroorzaken. Ook beschermt de darmflora de darm tegen schadelijke, ziekmakende bacteriën die we bijvoorbeeld via besmet voedsel of drinkwater binnenkrijgen. Als de darmflora is verzwakt door een ziekte, of door het gebruik van antibiotica (dat zowel de slechte als ook de goede darmbacteriën doodt), maar ook bij darmklachten zoals verstopping (Universiteit van Wageningen) of het Prikkelbare Darm

Syndroom (AMC), kan het zinnig zijn de darmflora van buitenaf te versterken door het gebruik van zogenaamde probiotica. Dit zijn producten waaraan grote hoeveelheden goede bacteriën zijn toegevoegd en die daardoor de darmflora kunnen versterken. Probiotica zijn te koop in de supermarkt (o.a. Activia, Actimel, Yakult en Vitamel); hier zijn echter vaak veel suikers aan toegevoegd en de doseringen laag. Ook zijn er capsules met probiotica verkrijgbaar bij apotheek of drogisterij (o.a. Orthiflor van Orthica, Aciforce van Vogel en Acidophilus van Previte.)

### **Consulteer uw huisarts:**

- als u twee tot drie weken last blijft houden van een moeizame stoelgang, terwijl u de genoemde adviezen wel heeft opgevolgd;
- als u langer dan twee tot drie weken laxeremiddelen (of sennapeulen) gebruikt;
- als er slijm of bloed bij de ontlasting zit;
- als verstopping en diarree elkaar steeds afwisselen;
- als u naast verstopping ook minder eetlust krijgt of vermagert;
- als de stoelgang is veranderd;
- als u denkt dat medicijnen de oorzaak zijn;
- bij andere zorgwekkende symptomen

#### *Bronnen:*

- *MaagLeverDarmstichting*
- *Nederlands Huisartsen Genootschap*
- *Nederlandse Internisten Vereniging*
- *Academisch Medisch Centrum, Universiteit van Amsterdam*



**Sens**  
Gezondheidszorg