

Constipatie

Wat is het, hoe ontstaat het en hoe raak je er snel vanaf.



**Met
preventie-
tips!**



Wat is een verstopping?

Ieder mens heeft een eigen ontlastingspatroon. Sommige mensen gaan drie keer per dag naar het toilet. Anderen gaan slechts drie keer in de week. Dat is allemaal normaal, zolang de ontlasting maar zacht en soepel is.

Heb je last van harde, droge ontlasting en moet je flink persen om de ontlasting kwijt te raken? Dan ben je geconstipeerd. Verstopping is een frequent fenomeen: gemiddeld heeft zo'n 19%* van de bevolking minstens 1 keer per maand moeite om naar het toilet te gaan.

Het probleem speelt zich af in je **dikke darm**. Daar wordt de vloeistof die nog in de voedselbrij zit door het lichaam opgenomen, waarna de onverteerbare resten als ontlasting naar de endeldarm gaan. Hoe langer de voedselbrij in de dikke darm blijft zitten, hoe meer water er onttrokken wordt. De ontlasting in de endeldarm **droogt uit** en wordt hard. Daardoor kunnen een vol gevoel, winderigheid en buikpijn ontstaan. De stoelgang kan **pijnlijk** zijn en gepaard gaan met sterke persdrang.

Verstopping komt vaker voor bij **(zwangere) vrouwen** en bij **oudere mensen**. Ze is meestal ongevaarlijk maar wel frustrerend en allesbehalve prettig. Houden de symptomen langer dan twee weken aan, dan contacteer je best je huisarts.

Acute en chronische obstipatie

Een **acute verstopping** begint vrij plotseling en is van **korte duur**. We spreken over een **chronische verstopping** als de symptomen langer dan drie maanden optreden.

* Mugie et al., 2011.

De mogelijke oorzaken van verstopping



Voeding

- Plotse veranderingen in het voedingspatroon (bv. op reis of bij een dieet)
- Bepaalde voedingsmiddelen zoals chocolade of bananen
- Gebrek aan vezelrijke voeding
- Te weinig drinken



Beweging

- Tijdelijke bedlegerigheid na een operatie
- Aanhoudend gebrek aan lichaamsbeweging



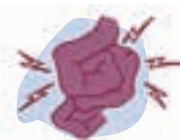
Hormonen

- Hormoonfluctuaties tijdens de zwangerschap of tijdens de borstvoedingsperiode
- Wijzigingen in de hormoonhuishouding tijdens de menopauze



Stress

- Psychische belasting (bv. werkdruk, relatieproblemen, ergernissen, angst)
- Uitstellen van de stoelgang door tijdsdruk



Geïrriteerde darm

- Chronische werkingsstoring van de dikke darm
- Overreactie van zenuwen en spieren in de dikke darm op prikkels gaande van voeding tot psychische problemen



Medicijnen

- Regelmatige inname van medicijnen (bv. pijnstillers, bloeddrukverlagers, kalmeringsmiddelen, ijzerpreparaten)



Ziektes

- Acute ziekteverschijnselen (bv. een darmblokkering)
- Chronische darmziektes (bv. PDS of darmvernauwingen)
- Andere ziektes (bv. Parkinson, schildklierdeficiëntie)

Wanneer raadpleeg je best een arts?

Hou het verloop van je verstopping altijd in de gaten. Raadpleeg je huisarts in geval van:

- ✓ Aanhoudende verstopping
- ✓ Bloed in de ontlasting
- ✓ Niet beoogd gewichtsverlies
- ✓ Verstopping afgewisseld door diarree

Verstopping op reis

Je bent op je vakantiebestemming aangekomen, maar je spijsverteringssysteem nog niet. Pas na een paar dagen is je darmactiviteit weer genormaliseerd. Ondertussen kan een reisverstopping de vakantiesfeer behoorlijk bederven.

Specifieke oorzaken:

- Stress voor en tijdens de reis
- Te weinig drinken bij hoge temperaturen
- Het tijdsverschil en een dagritme waaraan je niet gewend bent
- Vreemd voedsel en vreemde kruiden
- Niet graag gebruik maken van vreemde toiletten (en daardoor vaker “ophouden”)



Verstopping tijdens de borstvoedingsperiode

Borstvoeding versterkt de band tussen moeder en kind. Maar ook tijdens deze mooie periode is verstopping een frequent probleem.

Specifieke oorzaken:

- Verandering in de hormoonhuishouding
- Angst voor pijn (vooral na inknippen bij de geboorte brengt dit jonge moeders er soms toe de ontlasting “op te houden”)
- Veel moeders zijn nog zwak, vooral na operatieve ingrepen, en bewegen te weinig
- De stoelgang wordt soms onbewust opgehouden om zich helemaal op de baby te kunnen concentreren
- Ook regelmatig drinken raakt vaak op de achtergrond

Verstopping tijdens de zwangerschap

Verstopping behoort tot de typische zwangerschapsklachten: zowat een derde van de zwangere vrouwen krijgt ermee te maken, vooral in de laatste drie maanden van de zwangerschap.

Specifieke oorzaken:

- Toenemende omvang van de buik
- Toenemende productie van zwangerschapshormonen
- Frequent voorgeschreven ijzerpreparaten



Hoe kun je verstopping op langere termijn vermijden?

- ✓ Drink voldoende: minstens 2 liter water per dag
- ✓ Beweeg regelmatig, dat is gezond én het stimuleert de spijsvertering
- ✓ Probeer niet om de stoelgang te onderdrukken of uit te stellen
- ✓ Ban stress zoveel mogelijk uit je leven en neem je tijd voor het toiletbezoek
- ✓ Eet 3 tot 5 keer per dag vezelrijke voeding: volkorenproducten, fruit en groenten
- ✓ Vermijd overmatig gebruik van de volgende levensmiddelen:
 - Pasta
 - Wit brood, toast, knäckebrød, beschuit
 - Witte rijst, havervlokken, griesmeel
 - Gekookte aardappelen
 - Zoetigheden
 - Chocolade en cacao-poeder met 70 % cacao-aandeel
 - Droge koekjes



Een vlotte spijsvertering is belangrijk!

Voedsel dat we opeten, passeert achtereenvolgens de mond, de slokdarm, de maag, de dunne darm, de dikke darm en de endeldarm. Onverteerbare voedselresten verlaten ons lichaam vervolgens via de anus. Afhankelijk van de samenstelling van ons voedsel duurt dit **24 tot 48 uur**.

Tijdens de spijsvertering onttrekt je lichaam **vitale voedingsstoffen en water** aan de darminhoud. Dat proces kost tijd en zou liefst niet ontregeld moeten worden om de opname van voedingsstoffen niet te verstoren en een gezonde balans van de darmflora te behouden.





Verstopping behandelen met laxeermiddelen

Laxeermiddelen kunnen op diverse manieren de stoelgang versnellen.

Darmstimulerende laxeermiddelen

Middelen zoals natriumpicosulfaat en bisacodyl **stimuleren de gladde darmspieren**. Door de versterkte darmbeweging wordt vloeistof in de darm gebonden zodat het volume van de ontlasting vergroot en er een uitzettingsprikkel volgt.

Waterbindende laxeermiddelen die in de darm werken

Waterbindende laxeermiddelen (bv. macrogol) verplaatsen vloeistof van het bloed naar de darm, waardoor het ontlastingsvolume toeneemt en de stoelgang op gang komt. Je kan best veel drinken om het vochtverlies te compenseren!

Waterbindende laxeermiddelen die in de ontlasting werken

Sommige waterbindende laxeermiddelen (bv. Microlax[®] minitubes) worden rectaal toegediend en **werken enkel lokaal in de endeldarm**: ze zetten het gebonden water in de ontlasting vrij.

MICROLAX[®] is een geneesmiddel. Tijdens zwangerschap en borstvoeding en bij kinderen onder de 6 jaar enkel gebruiken op advies van de arts. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer N.V. BE/MX/16-1775

Laxeermiddelen tijdens de zwangerschap en de borstvoedingsperiode

Gebruik als (aanstaande) moeder een mild middel dat je baby ontziet. Je kunt beginnen met eenvoudige aanpassingen in je eetpatroon. Praat met je arts voor je een laxeermiddel gebruikt.

Gedroogde vruchten en vruchtensappen zijn populaire huismiddeltjes. Ook sappen zoals pruimen-, peren- of ananassap bevorderen de stoelgang.
De milde werking treedt echter pas na 1 tot 3 dagen op.

Wel- en vulstoffen zoals vlozaad, tarwezemelen of lijnzaad helpen bij het losmaken van een verstopping. Drink er voldoende bij! Winderigheid kan optreden.
De werking is na 1 tot 3 dagen te verwachten.

Lokaal werkende laxeermiddelen (bv. Microlax® minitubes). Door de lokale werking in de endeldarm worden geen nadelige effecten op de baby verwacht bij gebruik tijdens de zwangerschap. Vraag wel vooraf advies aan je arts als je een lokaal werkend laxeermiddel wil gebruiken tijdens de zwangerschap of de borstvoedingsperiode.

MICROLAX® is een geneesmiddel. Tijdens zwangerschap en borstvoeding en bij kinderen onder de 6 jaar enkel gebruiken op advies van de arts. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer N.V. BE/MX/16-1775



Blokkeert harde stoelgang

MICROLAX[®] microlavement w

MICROLAX[®] brengt gewoonlijk binnen 5 tot 20 minuten bevrijding.

Bevrijdt meestal binnen 5 tot 20 minuten

MICROLAX[®] werkt snel. Het voorspelbare effect is **makkelijk vooraf in te plannen**. Dat is goed voor je gemoedsrust, zeker als je op reis bent.

Door de **lokale, louter fysieke werking** in de endeldarm blijft een inwerking op het darmkanaal achterwege. Na de toepassing van MICROLAX[®] krijg je een **zachte ontlasting** gewoonlijk zonder buikkrampen of diarree.

Gebruik tijdens zwangerschap

MICROLAX[®] kan incidenteel tijdens de **zwangerschap** worden gebruikt. Voor zwangere vrouwen en kinderen onder de 6 jaar is voorafgaand advies van een arts wel noodzakelijk.

Ook tijdens de borstvoedingsperiode

De bestanddelen van MICROLAX[®] worden amper in het lichaam opgenomen. Er zijn geen nadelige effecten op de baby te verwachten bij gebruik tijdens de borstvoeding. Neem wel eerst contact op met je arts of apotheker alvorens een lokaal werkend laxeermiddel te gebruiken.

Makkelijk toe te passen

De handige minitube bevat slechts 5 ml gel en is makkelijk in te brengen in de endeldarm.



* Gewoonlijk binnen 5 tot 20 minuten.

MICROLAX[®] is een geneesmiddel. Tijdens zwangerschap en borstvoeding en bij kinderen onder de 6 jaar enkel gebruiken op advies van de arts. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer N.V. BE/MX/16-1775

het einde van je darm? erkt snel* en wanneer het past

Zo gebruik je MICROLAX® microlavement

- 1 Draai het dopje van de tube los en duw een druppel van de oplossing uit de tube.**
- 2 Hurk bij voorkeur lichtjes. Breng de hals van de tube voorzichtig helemaal in de endeldarm.** Bij kinderen tot drie jaar tot aan de markering op de hals van de tube. Dankzij de kleine afgeronde dop verloopt het inbrengen pijnloos en zonder gevaar. Voor kinderen onder de 6 jaar is voorafgaand advies van een arts noodzakelijk.
- 3 Druk zachtjes op de tube om deze helemaal leeg te maken in de endeldarm.** Bij kinderen jonger dan 1 slechts voor de helft. Voor kinderen onder de 6 jaar is voorafgaand advies van een arts noodzakelijk.
- 4 Verwijder de hals van de tube uit de endeldarm terwijl je de tube samengedrukt houdt.** Houd de billen daarbij aangespannen, zodat de oplossing er niet uit kan lopen.
- 5 Vijf tot twintig minuten na de toediening kun je gewoonlijk het effect verwachten.**

Bekijk de demofilmpjes op www.microlax.be





Lees meer over het voorkomen
en verhelpen van constipatie op
www.microlax.be

