

Verstopping

De **Maag Lever Darm Stichting** heeft deze brochure met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld in samenwerking met de **Nederlandse Vereniging van Maag-Darm-Leverartsen**. De brochure bevat algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of een andere professionele hulpverlener. De Maag Lever Darm Stichting aanvaardt geen aansprakelijkheid voor mogelijke onjuistheid en/of onvolledigheid van de in deze brochure verstrekte informatie, terwijl evenmin aan de inhoud van deze brochure rechten kunnen worden ontleend.



De **Maag Lever Darm Stichting** is een onafhankelijke organisatie die zich inzet om maag-, darm- en leverziekten te voorkomen en te bestrijden en patiënten een betere kwaliteit van leven te kunnen bieden.



De **Nederlandse Vereniging van Maag-Darm-Leverartsen** is de wetenschappelijke beroepsvereniging van maag-darm-leverartsen. De vereniging wil onder andere de kennis over ziekten van de spijsverteringsorganen bevorderen.

Deze brochure valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GeenAfgeleideWerken 4.0 Internationaal-licentie (CC-BY-NC-ND).



Dit betekent dat het toegestaan is de brochure te delen (kopiëren, verspreiden en door te geven via elk medium of bestandsformaat), onder de volgende voorwaarden:

- 1 **Naamsvermelding:** de gebruiker dient de maker van het werk te vermelden, een link naar de licentie te plaatsen;
- 2 **NietCommercieel:** het werk mag niet gebruikt worden voor commerciële doeleinden;
- 3 **GeenAfgeleideWerken:** het veranderde materiaal mag niet verspreid worden als het werk is geremixt, veranderd, of op het werk is voortgebouwd;
- 4 **Geen aanvullende restricties:** geen juridische voorwaarden of technologische voorzieningen mogen toegepast worden die anderen er juridisch in beperken om iets te doen wat de licentie toestaat.

Inhoud

Verstopping

Een verhaal uit de praktijk	4
Wat is verstopping?	5
De spijsvertering	5
Wat is normale ontlasting?	6
Wat is verstopping?	7
Wat zijn de oorzaken?	7
Wat zijn de klachten?	9
Wat kunt u zelf doen?	11
Wat kan de arts doen?	13
Extra informatie of vragen?	15
Overzicht brochures	18

Een verhaal uit de praktijk

‘De afgelopen maanden kreeg ik steeds meer moeite met mijn stoelgang. Soms had ik maar een keer per week een klein beetje harde ontlasting. Ik vond het steeds vervelender om naar het toilet te gaan, omdat ik veel pijn had zodra ik hard moest persen. Dit pijnlijke gevoel bleef soms nog een poos aanwezig nadat ik naar het toilet was geweest. Soms zat er ook wat bloed op het toiletpapier en in mijn ondergoed. Een goede vriendin zei dat ik naar de huisarts moest gaan om deze klachten te bespreken. Eerst durfde ik niet, maar ik heb toch haar advies opgevolgd. De huisarts heeft me een aantal vragen gesteld en lichamelijk onderzocht. De oorzaak van het bloed bleek een kleine aambeï te zijn. Deze is ontstaan door het harde persen. De huisarts gaf aan dat mijn klachten duiden op verstopping. Hij adviseerde me een vezelrijk dieet waarbij ik veel moet drinken. Ook kreeg ik het advies om meer aan lichaamsbeweging te doen. Daarnaast schreef hij me een extra vezelpreparaat voor dat ik naast mijn voeding mag gebruiken. Ik ben vanaf dat moment mijn voedingspatroon gaan aanpassen. Ik ontbijt met volkorenbrood, drink meer water tussendoor en in plaats van snoep eet ik fruit. Mijn ontlasting is gelukkig weer normaal geworden en ik kan zonder pijn naar het toilet.’

In deze brochure krijgt u informatie over verstopping. De brochure geeft informatie over de oorzaken van verstopping. Ook kunt u lezen welke klachten kunnen optreden, welke behandelingen er zijn en wat u er zelf aan kunt doen.

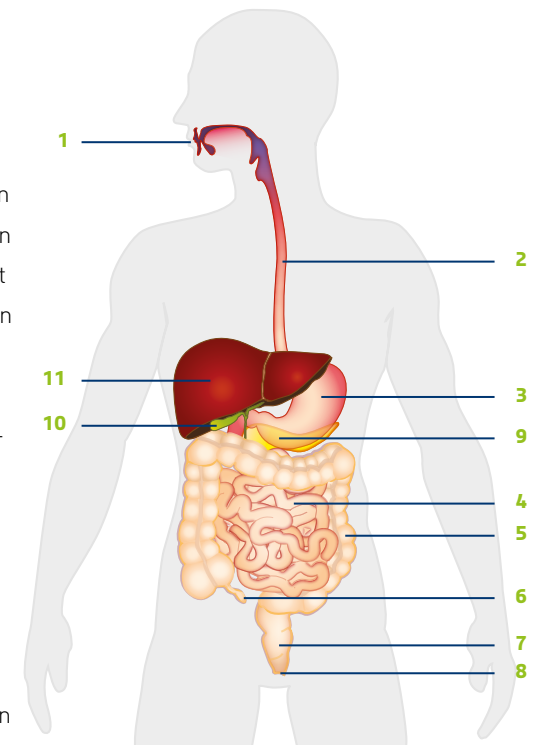
Wat is verstopping?

Hieronder wordt eerst in het kort de werking van het spijsverteringsstelsel uitgelegd. Daarna krijgt u uitleg over ‘normale’ ontlasting en over verstopping.

→ De spijsvertering

Het verteren van voedsel wordt ook wel spijsvertering genoemd. Alle organen die samen zorgen voor de spijsvertering noemen we het spijsverteringsstelsel.

De spijsvertering begint in de mond. In de mond wordt voedsel fijngekauwd en vermengd met speeksel. Hierdoor kunt u het voedsel makkelijk doorslikken. In het speeksel zitten stoffen die het voedsel helpen verteren. Zodra u voedsel doorslikt, komt het in de slokdarm. De slokdarm is in feite een soort transportkanaal. De spieren in de slokdarmwand duwen het voedsel naar de maag. Op de overgang van slokdarm naar maag zit een sluitspiertje. Dit gaat open als er voedsel vanuit de slokdarm de maag in gaat en sluit zich daarna weer. Hierdoor kan er minder gemakkelijk voedsel en maagsap terugstromen vanuit de maag in de slokdarm. Het sluitspiertje zorgt op deze manier voor eenrichtingsverkeer.



Spijsverteringsstelsel

- 1 Mond 2 Slokdarm 3 Maag
- 4 Dunne darm 5 Dikke darm
- 6 Blinde darm 7 Endeldarm 8 Anus
- 9 Alveesklier 10 Galblaas 11 Lever

In de maag wordt voedsel gekneet en vermengd met maagsap. Dit maagsap wordt door de maag aangemaakt en het bevat onder andere zoutzuur. Het zure maagsap bevordert de verdere vertering van het voedsel in de maag. Daarnaast vormt het zoutzuur een barrière tegen eventuele ziekmakende bacteriën die u met het eten binnenkrijgt. Daarna gaat de voedselbrij via de maaguitgang in kleine porties door naar de dunne darm. In het eerste deel van de dunne darm worden galvloeistof en alvleeskliersap toegevoegd aan de voedselbrij. Deze spijsverteringssappen zijn nodig voor de afbraak van vetten, eiwitten en suikers. In de dunne darm vindt het grootste deel van de voedselvertering plaats. Belangrijke voedingsstoffen worden via de wand van de dunne darm door het lichaam opgenomen.

De dunne darm gaat over in de dikke darm. De dikke darm onttrekt water en zouten aan deze dunne brij. Wat daarna overblijft, is de normale vaste ontlasting. De ontlasting wordt door de dikke darm naar de endeldarm geduwd. Als er ontlasting in de endeldarm komt voelt u aandrang. De spijsvertering is voltooid als de ontlasting via de anus het lichaam verlaat.

De dikke darm is ongeveer een meter lang en ligt als een soort 'hoefijzer' in uw buik. De dikke darm begint rechtsonder in de buik en loopt via een aantal bochten naar de linker onderbuik. Daar gaat de dikke darm over in de endeldarm. De endeldarm eindigt in de anus.

→ Wat is normale ontlasting?

Normale ontlasting is vrij zacht en soepel. Het kost geen moeite om deze ontlasting kwijt te raken. Ontlasting bestaat uit onverteerde voedselresten, darmbacteriën en water. Ontlasting is meestal licht- tot donkerbruin van kleur. Door voeding kan ontlasting een andere kleur krijgen. Zo wordt de ontlasting rood door het eten van bietjes of groen na het eten van spinazie. Ontlasting die veel water bevat, is dun of brijachtig. Als ontlasting te weinig water bevat is deze droog en hard. Veel mensen hebben elke dag ontlasting. Sommigen zelfs een paar keer per dag. Maar ontlasting komt soms ook maar drie keer per week. Dit is allemaal normaal.

→ Wat is verstopping?

Verstopping ontstaat doordat ontlasting te lang in de dikke darm blijft zitten. In de dikke darm wordt vocht onttrokken aan de ontlasting. Hoe langer de ontlasting in de dikke darm zit, hoe harder en droger de ontlasting wordt. We spreken pas van verstopping als u minder dan drie keer per week ontlasting hebt. Een andere naam voor verstopping is obstipatie.

Wat zijn de oorzaken?

Verstopping wordt in de meeste gevallen veroorzaakt door een ongezond en vezelarm voedingspatroon. Ook weinig beweging, onregelmatig leven, stress en psychische factoren kunnen een rol spelen. In een aantal gevallen is de oorzaak van verstopping onbekend. Verstopping kan ook voorkomen bij het gebruik van sommige medicijnen of als gevolg van een ziekte.

De meest voorkomende oorzaken van verstopping zijn:

→ Vezelarme voeding

Vezels stimuleren de darmbeweging en zijn nodig voor een gezonde spijsvertering en een goede stoelgang. In de darm werken vezels als een soort spons, omdat ze water opnemen. Hierdoor zorgen ze ervoor dat de ontlasting zacht en soepel blijft. Vezels zitten bijvoorbeeld in groente, fruit, volkoren producten, zemelen, bruin brood en muesli.

→ Te weinig drinken

Voldoende drinken is nodig voor een soepele ontlasting en een goede stoelgang. Te weinig drinken kan harde, droge ontlasting veroorzaken.

→ **Het negeren van aandrang**

Als u ontlasting te lang ophoudt en het aandranggevoel negeert, blijft de ontlasting langer in de darm zitten. Hierdoor kan harde en droge ontlasting ontstaan.

→ **Te weinig lichaamsbeweging**

Regelmatig bewegen is noodzakelijk voor een goede darmwerking. Als u weinig beweegt, beweegt de darm ook minder. Hierdoor blijft ontlasting langer in de dikke darm dan noodzakelijk en kan verstopping ontstaan.

→ **Medicijngebruik**

Sommige geneesmiddelen hebben verstopping als bijwerking. Bekende voorbeelden zijn kalmerende middelen, sommige sterke pijnstillers (zoals morfine), slaapmiddelen en staalpillen. Ook bij langdurig gebruik van bepaalde (prikkelende) laxeremiddelen kan verstopping ontstaan, doordat de darm op den duur hierdoor beschadigd kan raken.

→ **Verkeerd gebruik van de bekkenbodemspieren**

Verstopping kan het gevolg zijn van verkeerd gebruik van de bekkenbodemspieren. De bekkenbodem is de spiergroep die ervoor zorgt dat we ontlasting en urine kunnen ophouden en 'kwijtraken'. Wanneer we persen, gebruiken we de bekkenbodemspieren. Als iemand moeite heeft de bekkenbodemspieren te ontspannen, kan verstopping ontstaan.

→ **Psychische factoren**

Soms hebben psychische factoren invloed op de stoelgang. In bepaalde omstandigheden hebben sommige mensen moeite om ontlasting kwijt te raken. Een bekend voorbeeld is een verandering van de vertrouwde omgeving, zoals een ander toilet dan thuis. Het gevolg is dat de ontlasting langer in de endeldarm blijft, waardoor ontlasting hard en droog wordt en er verstopping kan ontstaan.

→ **Prikkelbare Darm Syndroom**

Bij een prikkelbare darm is de darmwand overgevoelig voor prikkels en reageert hierop met krampen en pijn. De buikpijn gaat vaak samen met verstopping of met diarree. Het ontlastingspatroon kan wisselend zijn; de ene keer is de ontlasting hard en droog en de volgende keer juist weer dun. De oorzaak van het Prikkelbare Darm Syndroom is niet bekend. Vezelarme

voeding, te weinig beweging, spanning en verdriet kunnen een rol spelen. Meer informatie over het Prikkelbare Darm Syndroom vindt u in onze brochure "**Prikkelbare Darm Syndroom**".

→ **Ziekte**

Verstopping kan ook als klacht voorkomen bij een ziekte. Bijvoorbeeld bij:

- Vernauwingen in de darm als gevolg van een goedaardig gezwel, een grote poliep of darmkanker. Hierdoor kan de ontlasting minder goed door de darm heen waardoor verstopping kan ontstaan. Soms gaat dit gepaard met bloedverlies en/ of darmklachten zoals buikpijn.
- Verminderde schildklierfunctie
- Chronische darmontsteking, zoals de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Dit geeft meestal diarreeklachten, maar kan ook verstopping veroorzaken.
- Voedselintolerantie of voedselallergie kan ook verstopping veroorzaken.

Wat zijn de klachten?

Wanneer u minder dan drie keer per week ontlasting hebt, spreken we van **verstopping**. Kenmerkend bij verstopping is **harde, droge ontlasting**. Vaak kost het veel moeite om de ontlasting kwijt te raken en lukt dit alleen door hard te persen. Ook buikpijn en een harde en opgezet buik komen vaak voor.

Klachten verstopping:

- Minder dan drie keer per week ontlasting;
- Harde droge ontlasting;
- Hard moeten persen om ontlasting kwijt te raken;
- Buikpijn en een harde opgezette buik.

Als gevolg van verstopping kunt u ook last krijgen van andere klachten, zoals overloopdiarree, aambeien en fissuren.

→ **Overloopdiarree (paradoxale diarree)**

Als de darm heel vol is, kan er wat dunne ontlasting langs de harde brokken weglekken. Dit wordt ook wel overloopdiarree of paradoxale diarree genoemd. Hierdoor kunnen gevoelens van schaamte ontstaan als gevolg van vieze luchtjes en vuil ondergoed.

→ **Aambeien en fissuren**

Als gevolg van de verstopping kunnen ook andere klachten ontstaan, zoals aambeien, kloofjes of scheurtjes (fissuren) in de anus. Dit veroorzaakt pijn bij de ontlasting en soms gaat de ontlasting gepaard met wat (helderrood) bloedverlies. Meer informatie over aambeien vindt u in onze brochure '**Aambeien**'.

Het is belangrijk om naar de huisarts te gaan als de klachten van verstopping langer dan twee weken aanhouden. Ook bij de volgende klachten is het belangrijk om naar de huisarts te gaan:

- als uw ontlastingspatroon plotseling verandert;
- als u ook last hebt van andere klachten, zoals buikpijn, onverklaarbaar gewichtsverlies of weinig eetlust;
- als u het gevoel hebt dat de darm niet volledig wordt gelegeed.

Wanneer u last hebt van verstopping is de kans groot dat bloed bij de ontlasting wordt veroorzaakt door aambeien of scheurtjes in de anus. Toch is het verstandig om andere, ernstige oorzaken uit te sluiten en het met de huisarts te bespreken. Ook als u verstopping hebt die gepaard gaat met koorts, is het belangrijk dat u direct hiermee naar de huisarts gaat.

Ga meteen naar de huisarts:

- Als de verstopping gepaard gaat met bloed in de ontlasting;
- Als de verstopping gepaard gaat met koorts.

Wat kunt u zelf doen?

Het is belangrijk om op een aantal dingen te letten als u last hebt van verstopping. Vaak kan het probleem worden opgelost met aanpassingen in de voeding en leefstijl. De onderstaande tips en adviezen helpen u hierbij.

→ **Gezonde vezelrijke voeding**

Voedingsvezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering en een goede ontlasting. Vezels werken als een spons en houden vocht vast waardoor de ontlasting zacht blijft. Groente, fruit, volkorenbrood, zemelen en muesli zijn voorbeelden van gezonde en vezelrijke voeding.

Gezonde en gevarieerde voeding bevat alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig hebt. De 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum vormt de basis voor het samenstellen van een gezonde maaltijd. Neem dagelijks voedingsmiddelen uit de 'Schijf van Vijf'. Dan weet u zeker dat u alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Soms is het lastig om door middel van 'gewone' voeding voldoende vezels binnen te krijgen. Er zijn tegenwoordig veel producten in de super-

markt verkrijgbaar, waaraan extra vezels zijn toegevoegd.
Op www.vezeltest.nl kunt u testen of u dagelijks voldoende vezels eet.



Schijf van Vijf

Bron: Voedingscentrum

→ Drink voldoende

Het is het goed om minstens twee liter per dag te drinken als u extra vezelrijke voeding gebruikt. Als u te weinig drinkt, kunnen de vezels hun sponswerking niet uitoefenen en werken ze averechts.

→ Sla het ontbijt niet over

Het ontbijt is heel belangrijk. Een vezelrijk ontbijt zorgt ervoor dat de werking van de darmen op gang komt en de darmen in beweging blijven.

→ Zorg voor voldoende beweging

Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen.

→ Gezond toiletgedrag

Ga meteen naar het toilet gaan als u aandrang hebt. Door de ontlasting op te houden, wordt deze verder ingedikt. Hierdoor kan verstopping ontstaan. Neem rustig de tijd voor uw toiletgang.

→ Stop met roken

Voor uw algehele gezondheid is het verstandig om niet te roken.

Er zijn veel zogenaamde 'natuurlijke' producten verkrijgbaar, om de stoelgang te verbeteren. Vaak bevatten deze producten kruiden die de darm prikkelen, zoals senna(peulen). Voorbeelden hiervan zijn laxeerthee en soms ontbijtthee. Wees hiermee voorzichtig, omdat er nog veel onduidelijk is over het effect van senna op de darmwand. Voor vragen over laxeermiddelen kunt u het beste uw huisarts of apotheker raadplegen.

Wat kan de arts doen?

Als de klachten van verstopping langer dan twee weken aanhouden, dan is het verstandig om naar uw huisarts te gaan. In een gesprek kan uw huisarts een beeld vormen van de klachten. Ook kan de huisarts u lichamelijk onderzoeken. Als het nodig is, doet de arts een inwendig onderzoek via de anus. Met een gehandschoende vinger voelt hij of er veel harde ontlasting in de endeldarm zit. Dit wordt een "rectaal toucher" genoemd.

In eerste instantie geeft de huisarts adviezen over het leef- en voedingspatroon. Wanneer dit onvoldoende effect heeft, kan de huisarts verschillende medicijnen voorschrijven.

→ **Behandeling met medicijnen**

→ **Bulkvormers**

Deze middelen hebben dezelfde eigenschappen als oplosbare voedingsvezels: ze nemen vocht op. Ze zorgen voor een soepele ontlasting en een goede darmwerking. Het is belangrijk dat u bij bulkvormers extra veel drinkt, omdat deze medicijnen averechts werken als ze niet voldoende vocht kunnen opnemen. Voorbeelden van bulkvormers zijn Metamucil® of Volcolon®. Bulkvormers bevatten vaak psylliumzaad/psylliumvezels en zemelen. Ze kunnen zonder problemen langdurig gebruikt worden, omdat ze de darm niet prikkelen. Bulkvormers kunt u oplossen in bijvoorbeeld water, yoghurt, of vruchtensap.

→ **Vochtbinders**

Deze middelen houden vocht vast in de darm, waardoor de ontlasting zachter wordt. Voorbeelden van deze vochtbinders zijn; anorganische zouten (magnesiumoxide en magnesiumsulfaat) en macrogol (o.a. Movicolon®, Transipeg®, Forlax®).

→ **Contactlaxantia**

Deze middelen activeren de darmbewegingen door een chemische prikkeling van de darmwand. Hierdoor hebben ze een sterk laxerend effect. Voorbeelden zijn bisacodyl en natriumpicosulfaat. De middelen zijn in het algemeen niet geschikt voor langdurig gebruik, omdat er aanwijzingen zijn dat dit het slijmvlies in de darmwand kan beschadigen. Overleg altijd met uw huisarts als u tijdelijk contactlaxantia gebruikt.

→ **Klyisma**

In uitzonderingsgevallen wordt een klyisma of lavement met lauw water voorgeschreven om de verstopping op te lossen. Bij een klyisma wordt vloeistof via de anus in de endeldarm gespoten. Deze vloeistof maakt de harde ontlasting zachter.

→ **Bekkenbodempfysotherapie**

Verstopping kan het gevolg zijn van verkeerd gebruik van de bekkenbodemspieren. Er zijn speciale bekkenbodempoly's die gespecialiseerd zijn in deze klachten. Ook zijn er bekkenbodempfysotherapeuten die patiënten kunnen leren om de bekkenbodemspieren op een juiste manier te gebruiken. Een goede houding op het toilet en goed gebruik van de bekkenbodemspieren kan klachten verminderen en voorkomen. Ook bij ongewild ontlastingsverlies kan bekkenbodempfysotherapie toegepast worden

Als de klachten blijven aanhouden kan de huisarts u doorverwijzen naar een maag-darm-leverarts (MDL-arts). Die kan door verder onderzoek eventuele andere aandoeningen uitsluiten.

Extra informatie of vragen?

Hebt u nog vragen over uw klachten, neem dan contact op met uw arts.

U kunt ook met de Infolijn van de Maag Lever Darm Stichting bellen of mailen.

De Infolijn 0900 - 20 25 625 (€ 0,15 per minuut) op maandag, woensdag
en donderdag van 10.00 tot 14.00 uur

E-mail voorlichting@mlds.nl

Internet www.maagleverdarmstichting.nl

Wilt u meer lezen over de diverse onderwerpen die in deze brochure ter sprake zijn gekomen? Kijk dan in het brochureoverzicht op pagina 18 voor extra informatie.

Meer brochures

U kunt meer brochures vinden op www.maagleverdarmstichting.nl. U kunt onze brochures gratis downloaden of bestellen in onze webshop. Er zijn verschillende brochures over de volgende onderwerpen:



Er zijn meerdere brochures per onderwerp, de afgebeelde brochures zijn een voorbeeld. Voor een volledig overzicht van alle brochures en de meest actuele versie verwijzen wij u naar onze website www.maagleverdarmstichting.nl.

1 op de 8 mensen heeft een maag-, darm-, leverziekte. Steun ons!

Helpt u mee aan een betere toekomst voor ruim twee miljoen Nederlanders met een spijsverteringsziekte? De Maag Lever Darm Stichting zet zich in om deze veel voorkomende ziekten te voorkomen, te bestrijden en het leven van deze patiënten draaglijker te maken.

Uw steun is hard nodig

Wij krijgen geen subsidies van de overheid. Alleen dankzij onze donateurs kunnen wij ons werk blijven doen. Dat doen we al dertig jaar. En we gaan door zolang het moet.

Met uw bijdrage kunnen wij:

- Uitgebreide informatie bieden over maag-, darm-, leverziekten, onderzoeken en behandelingen
- Wetenschappelijk onderzoek financieren om deze veel voorkomende ziekten te voorkomen en te bestrijden
- Gezondheidsvoorlichting geven via de Infolijn (0900-2025625)

Hoe kunt u ons helpen?

Vul onderstaande machtiging in of doneer via www.maagleverdarmstichting.nl.

Ja, ik help mee!

SEPA machtiging 

- Ik maak een gift over op IBAN rekeningnummer NL70INGB0000002737 o.v.v. 'Brochure MLDS'
- Ik machtig de Maag Lever Darm Stichting om het onderstaande bedrag van mijn IBAN rekeningnummer af te schrijven:

- € 10,-
- € 20,-
- €
- per maand
- per jaar
- eenmalig

VOOR- EN ACHTERNAAM	
STRAAT	HUISNUMMER
POSTCODE/PLAATS	
E-MAIL	
IBAN REKENING	
DATUM	HANDTEKENING

Stuur deze machtiging retour naar **Maag Lever Darm Stichting**: Antwoordnummer 343, 3800 VB Amersfoort • www.maagleverdarmstichting.nl • Incassant ID: NLZZZ410101690000



maart 2015

Redactie • Maag Lever Darm Stichting
Ontwerp en opmaak • Oranje Vormgevers
Illustraties • Van der Zon – Visueel
Drukwerk • Torendruk
Artikelcode 5034