

Wat is constipatie?

De stoelgangregelmaat wisselt sterk naargelang de persoon. Een absolute regel bestaat niet. Bovendien heeft constipatie niet alleen te maken met regelmaat. Andere elementen kunnen een rol spelen zoals de ontlasting (al dan niet gemakkelijk) en de consistentie (al dan niet hard). Bepaalde personen hebben slechts één maal per week stoelgang en voelen zich daar zeer comfortabel bij. Constipatie komt dan ook pas in aanmerking voor een behandeling wanneer ze samengaat met problemen, wanneer men er zich onwel bij voelt of wanneer er op termijn ernstige gezondheidsproblemen kunnen uit volgen (occlusie).



EEN AANDOENING VAN DE VROUW

Constipatie is een vaak geuite klacht. Op kinderleeftijd valt dit probleem vooral jongens te beurt terwijl op volwassen leeftijd de aandoening vooral bij vrouwen voorkomt (drie vrouwen tegen één man).



EEN KWESTIE VAN WATER

Constipatie treedt op wanneer de ontlasting te lang in de darm blijft. De stoelgang bestaat hoofdzakelijk uit voedingsresten (niet verteerbaar deel van de voeding), fecale bacteriën en 80% water. Dit laatste bevindt zich net in die bacteriën en de andere resten. Wordt de stoelgang niet normaal geëvacueerd, dan droogt hij stilaan uit (watervolume < 70%), verhardt, condenseert en valt uiteen. Uiteindelijk bekomt men kleine, harde en moeilijk te verwijderen uitwerpselen. De reden waarom de uitwerpselen zo lang in de darm blijven heeft te maken met een zekere luiheid van de darmspieren (natuurlijk of uitgelokt – zie oorzaken) maar kan soms ook te wijten zijn aan een bemoeilijkte doorgang.

OORZAKEN

A. Individuele oorzaken

- Leeftijd
- Psychologie
- Zwangerschap
- Menopauze

B. Medische oorzaken of constipatie in het kader van een ziekte

- Suikerziekte
- Een onvoldoende werking van de schildklier
- Parkinson
- Kanker
- Bepaalde ontstekingen van de dikke darm

Daarom is het raadzaam, wanneer een ongewone en aanhoudende constipatie optreedt, uw arts te raadplegen. U kan er zich beter van vergewissen dat de constipatie geen symptoom is waarvoor misschien nader onderzoek en een gepaste behandeling is aangewezen.

C. Oorzaken te wijten aan de levensstijl

- Voeding o.a.
 - * Te veel vet
 - * Onvoldoende voedingsvezels
- Gebrek aan beweging
- Stress
- Tijdsgebrek

D. Geneesmiddelen

- Pijnstillers (codeïne, morfineachtigen)
- Antidepressiva
- Maagzuurremmers
- Misbruik van bepaalde laxativa, van thee en andere "biologische" middelen tegen constipatie

VERWIKKELINGEN

Alhoewel onaangenaam, is een eenvoudige constipatie onschadelijk. Bij de mineure maar niettemin pijnlijke gevolgen behoren ondermeer hemorrhoiden (of aambeien) en aarskloven te wijten aan de grote inspanning bij de ontlasting.

Chronische constipatie kan evolueren naar een functionele colonziekte of een prikkelbaar colon. Perioden van constipatie en diarree wisselen elkaar af, vaak met op de achtergrond een gestresseerde en angstige persoonlijkheid.

Een ernstige verwikkeling waar dikwijls een chirurgisch ingrijpen aan te pas komt, bestaat uit darmobstructie. Berucht is vooral een volumineuze massa van verharde stoelgang, het fecaloom, dat vooral bij de bejaarde voorkomt bij wie meerdere bevorderende factoren kunnen samengaan zoals gebrek aan lichaamsbeweging, onaangepaste voeding, dehydratie en "fysiologische" darmluiheid.

De behandeling van constipatie



Constipatie behandelen stoelt in de eerste plaats op het opvolgen van een aantal levenshygiëneregels. Veelal volstaan ze om het probleem van de baan te helpen.

- 1** Neem voldoende tijd om naar het toilet te gaan. De darm heeft soms tijd nodig om op gang te komen. Zorg voor lectuur om kalm te wachten tot de natuur haar werk doet.
- 2** Ophouden bevordert constipatie. Van zodra u ontlastingsdrang voelt, moet u naar het toilet gaan.
- 3** Vermijd geraffineerde graansoorten (wit brood, beschuit, witte rijst). Ze missen de vezels nodig voor een actief transport. Vervang ze door volkoren- of granenbrood, volle graanvlokken, volle rijst of deegwaren.
- 4** Gebruik bij elke maaltijd zo veel mogelijk vezelrijke levensmiddelen (fruit en groenten). Vreest u winderigheid, vervang dan die rauwkost door groenten die eens gekookt nog vezelrijk zijn en minder irriteren: aubergine, courgette, spinazie, broccoli, gekookte kool, enz. . . .
- 5** Vermijd overdreven veel vlees
- 6** Eet niet te vet. Herhaald overdreven veel vet put de galproductie uit zodat de galafscheiding vermindert en onvoldoende wordt voor een goede darmwerking.
- 7** Vermijd te veel alcohol om dezelfde reden.
- 8** Drink gemiddeld 1,5 tot 2 liter water per dag.
- 9** Een glas koud water bij het ontwaken stimuleert de darmreflex net zoals sinaasappelsap en pruimen dit doen.
- 10** Sla geen maaltijden over en eet op geregelde tijdstippen
- 11** Zorg voor regelmatige en voldoende lichaamsbeweging.

Wanneer ondanks deze aanbevelingen de constipatie niet overgaat of wanneer zich een acuut probleem voordoet, kan u geneesmiddelen aanwenden. Het is aangewezen hiervoor te rade te gaan bij uw arts. Ten eerste om zekerheid te hebben over het goedaardig karakter van de constipatie en ten tweede om de meest aangepaste behandeling voor uw probleem te krijgen.

BIJ VOORKEUR EEN VEILIGE OPLOSSING

Al dan niet natuurlijke laxativa stonden lange tijd op kop in de behandeling van constipatie. De aandacht van de artsen voor die producten ging fel achteruit door de risico's die ze inhouden (irritatieletsels, zoutverlies, gewenning, "paradoxe constipatie" door verlies van de natuurlijke darmbeweging).

Helaas blijven veel patiënten die geneesmiddelen zonder enig advies gebruiken en dit ten koste van hun gezondheid. Vandaag bestaan er evenwel zachtere methoden die de natuurlijke gang van zaken van dichterbij volgen. We zetten er enkele op een rijtje:

• *Zwelmiddelen:*

Het betreft hoofdzakelijk vezels die het volume van de stoelgang doen toenemen. Hun werkzaamheid hangt af van de hoeveelheid water. Bij gebrek hieraan verergeren ze de constipatie, een situatie die vooral bij de bejaarde die weinig drinkt dreigt.

• *Osmotische producten:*

Dergelijke stoffen trekken water aan vanuit de darmwand. Ze bevochtigen de stoelgang zodat de ontlasting gemakkelijker verloopt.

De laatste aanwinst in deze klasse, het macrogol, kenmerkt zich door een herstel van de waterconcentratie in de stoelgang zelf. Daardoor neemt de darminhoud terug zijn natuurlijke aspect en consistentie aan zonder dat het darmecosysteem eronder lijdt. Macrogol werkt als een echte patiëntvriendelijke transitregulator.