

Ouderdom komt met...

Dat we ouder worden, daar kunnen we niet omheen. Helaas betekent dit ook vaak dat dingen die voorheen soepel verliepen, ons vandaag de dag minder goed afgaan. Zo ook de stoelgang. "Ouderdom komt met gebreken" geldt het Oud-Hollandse spreekwoord. Maar betekent dit dat wij dit ook zomaar klakkeloos moeten accepteren? Nee. Hier is in veel gevallen echt wel wat aan te doen. Obstipatie wordt ook wel verstopping genoemd of het Engelse afgeleide: constipatie. Velen hebben er wel eens last van, maar vooral ouderen, zwangere vrouwen en jonge kinderen. Obstipatie kan verschillende oorzaken hebben: voeding, stress, onregelmatig leven, psychologische, fysieke of secundaire oorzaken door een ziekte en/of door medicijngebruik. Obstipatie klinkt als een vrij onschuldige klacht, maar het kan ontzettend hinderlijk zijn. Laat u niet tegenhouden door schaamte, maar praat erover met uw arts.

Normale stoelgang of obstipatie

Een normale stoelgang varieert van persoon tot persoon, van drie keer per dag tot drie keer per week. De meeste mensen denken dat ze minstens een keer per dag naar het toilet moeten gaan om gezond te zijn. Maar dit is niet het geval.

Volgens artsen is er sprake van obstipatie als een persoon minstens twee van de volgende symptomen heeft gedurende langer dan drie maanden:

- een moeizame stoelgang (inspanningen bij het persen, een vervelend, pijnlijk gevoel bij de ontlasting, lang op het toilet zitten)
- een harde, droge stoelgang (keutels)
- een gevoel van onvolledige defecatie
- minder dan twee keer ontlasting per week

Naarmate we ouder worden, treedt verstopping ook vaker op: 40% van de 65-plussers en meer dan 80% van de ouderen in verzorgingstehuizen heeft er last van. Vaak nemen zij hun toevlucht tot laxeremiddelen, zelfs bij een normale stoelgang. Dit is niet aan te raden omdat laxeremiddelen op den duur schadelijk kunnen zijn. Iets wat geldt voor alle leeftijden!

Oorzaken van obstipatie

Obstipatie kan verschillende oorzaken hebben. Deze kunnen medisch zijn zoals stofwisselingsziekten zoals suikerziekte of te langzaam werkende schildklier (hypothyreoïdie), neurologische aandoeningen zoals de ziekte van Parkinson, 'mechanische' darmverstopping, of – wat vaker voorkomt – levensstijl-gebonden zoals voeding, een gebrek aan lichaamsbeweging, niet naar het toilet gaan wan-

neer men de behoefte voelt. Daarnaast kunnen ook bepaalde medicijnen, zoals opiaten, voor verstopping zorgen. Het komt ook vaak voor dat er geen medische of lichamelijke oorzaak wordt gevonden van verstopping van de darmen.

Obstipatie kan zonder bijkomende medische onderzoeken behandeld worden als er geen alarmerende symptomen optreden. Redenen voor verder onderzoek kunnen zijn: aanhoudende anale pijn of buikpijn, een afwisseling van obstipatie en diarree, vermoeidheid, een gebrek aan eetlust, vermagering, bloed in de stoelgang of de urine.

De behandeling

De behandeling van obstipatie verschilt van persoon tot persoon, maar bestaat hoofdzakelijk uit een aanpassing van de leefstijl en het eetpatroon.



Verstopping?

Een aantal tips om de stoelgang te bevorderen:

1. Kies voor een gevarieerde vezelrijke voeding

Een grotere consumptie van groenten, vers fruit, gedroogde pruimen en graanproducten wordt aangeraden. Vezel-supplementen (zoals zemelen) toevoegen aan de voeding kan in sommige gevallen nuttig zijn, maar deze worden soms slecht verdragen en kunnen windigheid en buikpijn veroorzaken. In principe levert een gevarieerde voeding al voldoende vezels. Vezels leveren geen voedingsstoffen, maar hebben wel een aantal nuttige functies voor ons lichaam. Ze dienen als voedingsbron voor (goede) bacteriën die in onze darm leven. (zie *prebiotica*)

2. Drink voldoende vocht

Het is noodzakelijk om voldoende te drinken. Minimaal 1,5 liter per dag maar de voorkeur heeft 2 liter, zeker als je extra vezels gaat eten. Anders kunnen de vezels de verstopping verergeren. Vezels trekken vocht aan en indien er niet voldoende vocht is dan zullen ze indikken en de ontlasting nog moeizamer doen verlopen. Veel mensen drinken onvoldoende, met name ouderen 'vergeten' nog wel eens te drinken vooral in het geval als zij zelf niet in staat zijn om voor hun eigen drinken te zorgen. Zorg er dus als familielid of verzorgende voor dat er voldoende drinken aangeboden wordt.

3. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Doe regelmatig aan lichaamsbeweging. Dit hoeft niet intensief te zijn, wandelen is al voldoende te blijven stimuleren. Zorg voor minstens een halfuur lichaamsbeweging per dag. Neem daarnaast bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift en de fiets in plaats van de auto als je ergens heen moet. Voor mensen die minder mobiel zijn geworden, gaat dat helaas niet meer zo makkelijk. Het minder in beweging zijn is dan ook een belangrijke oorzaak voor de verstopping. Probeer ondanks de beperkingen toch zoveel mogelijk te bewegen, al is het alleen met het bovenlichaam.

4. Rust en regelmaat

Ga op regelmatige tijdstippen naar de wc, liefst na een maaltijd. Zo haal je het meeste voordeel uit de gastro-colische reflex. Dit is de beweging van het maag-

darmkanaal tijdens en na een maaltijd. Ga altijd naar het toilet als je aandrang hebt en probeer aandrang niet te negeren ook als je buitenshuis bent. Probeer te ontspannen en ga zeker niet te hard persen.

5. Pre- en probiotica

Prebiotica zijn onverteerbare voedingsvezels die van nature in voedingsmiddelen voorkomen, zoals in granen, groente of fruit. Deze vezels stimuleren de groei en activiteit van specifieke bacteriën en bevorderen de gezondheid. Prebiotica zijn onverteerbaar voor de dunne darm. Maar voor bepaalde bacteriën in de darmen zijn ze juist een bron van voeding. Als de bacteriën deze vezels afbreken, ontstaan er stoffen die de darmwandcellen als voeding gebruiken en zo dus de darmen stimuleren. Goed voor de stoelgang dus. Prebiotica zorgen er ook voor dat o.a. lactobacillen en bifidobac-

teriën (de goede bacteriën in de darm) beter kunnen groeien. Probiotica zijn zogenaamde goede bacteriën. In de huidige maatschappij en met onze moderne leefwijze en eetgewoontes krijgen we hiervan helaas te weinig van binnen. Je kunt die gunstige bacteriën dagelijks extra aanvullen, bijvoorbeeld door supplementen of zuivelproducten met goede bacteriën. De wetenschap is er nog niet helemaal over uit of het nou echt werkt, maar baat het niet dan schaadt het niet.

Ouderdom komt met.. Verstopping? Gelukkig hoeven we dit niet zomaar te accepteren en kunnen we er vaak nog wat aan doen!

