

# Verstopping



Zorg voor uzelf 7

*Vivo*  
**APOTHEEK**

## **Verstopping**

**Regelmatig ontlasting hebben, is voor veel mensen een teken van goede gezondheid. De regelmaat verschilt van mens tot mens: de een heeft drie keer per dag ontlasting, de ander drie keer per week. U hebt pas verstopping als de ontlasting minder vaak komt dan u gewend bent. Bij verstopping is de ontlasting hard en droog en kost het moeite of pijn om de ontlasting kwijt te raken.**

- Verstopping wordt ook wel obstipatie, een moeilijke stoelgang of hardlijvigheid genoemd. Het kan verschillende oorzaken hebben.
- Verstopping kan ontstaan door te weinig vezelrijk eten, te weinig drinken en te weinig lichaamsbeweging. Ouderen krijgen vaak last van verstopping als ze hun voeding aanpassen en minder vezelrijk voedsel eten - bijvoorbeeld vanwege gebitsproblemen. Veel ouderen bewegen ook te weinig of drinken te weinig.
- Te lang de ontlasting ophouden kan verstopping geven; bijvoorbeeld als u geen tijd neemt om naar de wc te gaan of bij een pijnlijke stoelgang - door aambeien of door een scheurtje in de anus.
- Het gevolg van te lang ophouden is: uw darmen gaan de aandrang negeren en worden daardoor 'lui'. De ontlasting droogt dan in en wordt hard. Als u vervolgens gaat persen om de harde ontlasting kwijt te raken, kan dat juist aambeien of een scheurtje in de anus veroorzaken.
- Spanningen kunnen verstopping veroorzaken. Ook ander voedsel of een vreemd toilet kunnen het ontlastingspatroon verstoren.
- Eén op de drie zwangere vrouwen heeft last van verstopping door hormonale veranderingen. Bovendien komen de darmen tijdens de zwangerschap een beetje in de verdrrukking te zitten.
- Sommige geneesmiddelen kunnen als bijwerking hebben dat ze verstopping veroorzaken.
- Meestal gaat het dan om middelen die ijzer bevatten, middelen met morfineachtige stoffen en om sommige middelen tegen depressie of psychose. Verstopping kan een symptoom zijn van

een bepaalde ziekte, zoals een darmontsteking, het prikkelbare darmsyndroom (IBS), diabetes of een kwaadaardige aandoening.

### **Wat kunt u zelf doen?**

Verstopping hangt vaak samen met uw eetgewoonten. Voeding met veel vezels kan verstopping voorkomen. Eet volkorenbrood in plaats van wit brood, toast of beschuit en vervang witte rijst door zilvervriesrijst. Ook het eten van veel verse groenten, peulvruchten (bonen, erwten, linzen) en fruit is aan te raden. De vezels in deze producten zorgen voor een betere darmwerking en een zachtere ontlasting. Helpt dit onvoldoende, dan kunt u ook zemelen toevoegen aan de voeding, bijvoorbeeld in yoghurt. Regelmatig een glas water drinken (6 tot 8 glazen per dag) en meer lichaamsbeweging (wandelen en fietsen) zijn gunstig voor de stoelgang.

Daarnaast is het belangrijk dat u uw ontlasting niet ophoudt als u nodig moet. Als u aandrang voelt, neem dan rustig de tijd om naar het toilet te gaan. Maar blijf niet te lang zitten wanneer er niets komt. Dit verslapt namelijk de bekkenbodemspier en hierdoor kunnen aambeien of een scheurtje aan de anus ontstaan.

Heeft uw kind last van verstopping, dan gelden dezelfde adviezen: vezelrijke voeding, veel drinken en meer bewegen (buiten spelen). Ga bij kinderen met verstopping nooit zelf dokteren met laxeremiddelen.

### **Wat kan uw apotheek voor u doen?**

Als u uw voeding aanpast, meer drinkt en meer beweegt, zal waarschijnlijk de verstopping na een paar dagen tot weken over zijn. Hebt u al enkele dagen geen ontlasting gehad en hebt u een opgeblazen gevoel of is de stoelgang pijnlijk, dan heeft uw apotheek verschillende middelen tegen verstopping.

- Bij een tijdelijke verstopping (een paar dagen geen ontlasting gehad) kunt u *lactulose*, *lactifol* of *bisacodyl* nemen. Een middel met *lactulose* of *lactitol* houdt vocht vast in de darmen waardoor het

volume van de ontlasting groter wordt; dat stimuleert de darm om harder te gaan werken. Ook wordt de ontlasting zachter. Een middel met lactitol of lactulose werkt niet meteen. Pas na een paar dagen merkt u resultaat. U mag deze middelen ook gebruiken als u zwanger bent of borstvoeding geeft. Ook ouderen met obstipatie raden we een middel met lactulose of lactitol aan. *Bisacodyl* werkt anders: het prikkelt de darmwand. Daardoor komt er meer vocht in de darm, waardoor de darm harder gaat werken. *Bisacodyl* werkt binnen vijf tot tien uur. Omdat dit middel de darmwand prikkelt, kan het soms darmkrampen veroorzaken. U mag een middel met *bisacodyl* niet langer dan drie dagen achter elkaar gebruiken. Neemt u het langer, dan kan de darm eraan wennen en 'lui' worden. Met als gevolg dat u weer verstopping krijgt omdat de darm niet meer uit zichzelf werkt.

- Houdt u uw ontlasting op omdat de stoelgang pijnlijk is en heeft u daardoor verstopping gekregen, dan kunt u een geneesmiddel via de anus toedienen: een zetpil met *bisacodyl* werkt binnen een uur. Nog iets sneller werkt een klein klysma; dat is als het ware een vloeibare zetpil. Informeer ernaar in uw apotheek.
- Hebt u ondanks een vezelrijke voeding vaak last van harde ontlasting of verstopping, dan kunt u *psyllium veze/s*, *Sterculiagom* of *gezuiverde zemelen* gebruiken. Deze middelen zwellen op in de darm, wat voor meer ontlasting zorgt. Dat prikkelt de darm om harder te gaan werken. Het is belangrijk om bij deze middelen veel te drinken: 1½ tot 2 liter per dag. Anders kan het middel gaan klonteren in de darm en dit kan verstopping of afsluiting van de darm veroorzaken.

## Wanneer kunt u beter contact opnemen met uw huisarts?

### *Kinderen*

Gaat de verstopping niet over met vezelrijke voeding, veel beweging en veel drinken, raadpleeg dan uw huisarts. Ga bij kinderen met verstopping nooit zelf dokteren.

### *Volwassenen*

Met een goede voeding, veel beweging en voldoende vocht is verstopping meestal binnen enkele weken over. Soms kan een laxeermiddel (tijdelijk) verlichting geven. Zijn uw klachten na twee weken niet verbeterd, dan is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts.

Doe dit ook:

- Als de verstopping voor uw gevoel lang aanhoudt en erger wordt.
- Als u pijnlijke buikkrampen hebt, een opgeblazen gevoel hebt, misselijk bent en moet overgeven.
- Als er bloed in de ontlasting zit.
- Als er, ondanks de verstopping, regelmatig een bruine veeg in de broek of luier zit of als er dunne, waterige ontlasting komt.
- Als u vermoedt dat de verstopping wordt veroorzaakt door medicijnen.
- Als u afwisselend verstopping en diarree hebt.
- Als u bij gebruik van een laxeermiddel niet binnen enkele dagen effect merkt.
- Als u denkt dat u aambeien of een scheurtje in de anus hebt.



### **Belangrijk om te weten**

In sommige delen van Nederland zegt men: "Poepen gaat voor dansen". De betekenis is: het belangrijkste moet eerst gebeuren. Dit geeft goed weer hoe belangrijk voor de meeste mensen een goede ontlasting is én het geeft aan dat je moet gaan als je aandrang voelt. Verstopping is vervelend. Gelukkig verdwijnt de klacht meestal door een goede voeding, veel drinken en meer lichaamsbeweging, vaak al binnen enkele dagen. Blijft u ondanks deze maatregelen last houden van verstopping, dan kunt u met een zelfzorggeneesmiddel het probleem bestrijden. Uw apotheek kan u hierbij adviseren. Als u geneesmiddelen op recept van uw huisarts gebruikt, vraag dan bij de apotheek voor de zekerheid na welke middelen tegen verstopping u daar het beste bij kunt gebruiken.

### **LET OP!**

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is. In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.