

NHG-PATIËNTENFOLDER

Verstopping

Versiedatum: november 2006

Wat is het?

Niet iedereen heeft even vaak ontlasting. Sommige mensen hebben drie keer per dag ontlasting, anderen maar een paar keer per week. Verstopping wil zeggen dat de ontlasting minder vaak komt en harder is dan u gewend bent. Verstopping wordt ook wel obstipatie genoemd.

Waardoor komt het?

Verstopping kan verschillende oorzaken hebben. U kunt bijvoorbeeld last van verstopping krijgen als er weinig vezels in uw voeding zitten. Vezels houden vocht vast en zorgen daardoor dat de ontlasting zacht blijft. Daarnaast stimuleren vezels de werking van de darmen. Weinig drinken of weinig lichaamsbeweging kunnen ook verstopping veroorzaken, net als sommige medicijnen (bijvoorbeeld staalpillen). Als u ergens druk mee bezig bent of spanningen heeft, houdt u misschien de ontlasting op. Een keertje uitstellen is niet erg, maar als u vaak wacht met naar het toilet gaan, kan de ontlasting hard worden. Sommige mensen hebben van jongs af aan al last van verstopping zonder dat hiervoor een oorzaak lijkt te zijn.

Kan het kwaad?

Verstopping kan vervelend zijn. Misschien krijgt u een opgeblazen gevoel of buikkrampen. Maar verder kan het meestal geen kwaad.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Met eenvoudige maatregelen kunt u verstopping vaak voorkomen of verhelpen.

- Eet vezelrijk voedsel zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, aardappelen, groenten en peulvruchten. Ook sinaasappelen, pruimen en ongeschilde appels stimuleren de stoelgang. U kunt eventueel extra zemelen nemen, bijvoorbeeld in uw yoghurt. Zemelen bevatten heel veel vezels. Zorg dan wel dat u daarbij veel drinkt, anders zorgen de zemelen juist voor verstopping.
- Neem de tijd om rustig te eten en kauw uw eten goed.
- Drink minstens twee liter per dag. Begin bijvoorbeeld met een glas water 's morgens op uw nuchtere maag.
- Ga direct naar het toilet als u aandrang heeft en neem dan rustig de tijd.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Gebruik liever geen laxemiddelen. Deze maken uw darmen lui en geven op den duur méér verstopping. Gebruikt u ze toch, doe dat dan nooit lange tijd achter elkaar zonder overleg met uw huisarts. Eet liever wat rauwkost met een beetje extra (olijf-)olie; dat werkt ook laxerend.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- als u een week geen stoelgang heeft gehad;
- als u twee tot drie weken last blijft houden van een moeizame stoelgang, terwijl u de genoemde adviezen wel heeft opgevolgd;
- als u langer dan twee tot drie weken laxemiddelen (of sennapeulen) gebruikt;
- als er slijm of bloed bij de ontlasting zit;
- als verstopping en diarree elkaar steeds afwisselen;
- als u naast verstopping ook minder eetlust krijgt of vermagerd;
- als de stoelgang is veranderd;
- als u denkt dat medicijnen de oorzaak zijn.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met:



De Maag Lever Darm Stichting. De Maag Lever Darm Stichting geeft al 25 jaar antwoord op al uw vragen over de spijsvertering en haar aandoeningen en financiert wetenschappelijk onderzoek op dat gebied. Postadres: Postbus 430, 3430 AK



