

VERSTOPPING



KERNPUNTEN

- **Wat is verstopping:** minder vaak dan 'normaal' optredende ontlasting, meestal minder dan 3x per week.
- **Klachten:** harde en droge ontlasting, hard moeten persen, soms buikpijn, buikkrimp, pijn bij het poepen.
- **Natuurlijk beloop:** bij eten van vezelrijke voeding, voldoende vochtinname (minimaal 1.5 -2 liter per dag) en voldoende lichaamsbeweging (minimaal 30 minuten per dag) is de verstopping meestal binnen 2 weken voorbij, bij verkeerd voedingspatroon en onvoldoende lichaamsbeweging kan het echter chronisch worden.
- **Oorzaken:** gebrek aan vezelrijke voeding, vocht en lichaamsbeweging, bijvoorbeeld bij ouderen, invloed progesteron op de darmwand bij zwangerschap, medicijnen of een onderliggende aandoening.

WHAM-VRAGEN

- **Wie?** Kinderen met aanhoudende klachten verwijzen en geen laxeermiddel als zelfzorg adviseren, bij zwangeren geen bisacodyl adviseren.
 - **Hoelang?** Als de ontlasting langer dan 2 dagen is uitgebleven kan eventueel een laxeermiddel worden geadviseerd. Klachten die al 2 weken of langer bestaan komen niet in aanmerking voor zelfzorg.
 - **Actie?** Vezelrijke voeding, vochtinname en lichaamsbeweging bevorderen de darmperistaltiek en maken de ontlasting zacht. Bij onvoldoende effect van niet-medicamenteuze adviezen en vrij verkrijgbare medicijnen verwijzen naar de huisarts.
 - **Medicatie?** Veel medicijnen kunnen verstopping veroorzaken, bijvoorbeeld verapamil, opioïden, tricyclische antidepressiva (onder andere amitriptyline), antipsychotica (onder andere clozapine en olanzapine), fenytoïne, diuretica, ijzerpreparaten en aluminiumzouten.
-
- **Naar de huisarts verwijzen:** bij veranderd ontlastingspatroon terwijl de leefstijl niet veranderd is, bij krampende buikpijn i.c.m. overgeven en opgeblazen gevoel, bij bloed in de ontlasting en bij overloopdiarree (zachte ontlasting loopt langs de verstopping).

Niet-medicamenteus advies

- Vezelrijke voeding, voldoende vochtinname en lichaamsbeweging.
- Naar het toilet gaan bij aandrang en niet persen.
- Een juiste houding helpt bij de stoelgang. Eventueel kan gebruik worden gemaakt van een voetenkrukje, waarbij de voeten iets hoger worden geplaatst.

Medicamenteus advies

- **Eerstekeuzemiddelen**


- Voor direct effect bij verstopping: lactulose, macrogol.
Houden vocht vast in de darmen waardoor de ontlasting zachter wordt.
- Voor effect op langere termijn bij verstopping: plantago ovatapreparaat, sterculiagom.
Volumevergroterende middelen zorgen voor toename van de darminhoud en maken de ontlasting zacht.

- **Uitgifte-informatie:** vertel hoe snel het laxemiddel werkt, hoeveel gebruikt moet worden, hoe vaak en of het 's ochtends of 's avonds gebruikt kan worden.

Leg bij een klysma of zetpil uit hoe het moet worden ingebracht. Je kunt hiervoor gebruikmaken van de instructie op Apotheek.nl.

VERSTOPPING

Verstopping (obstipatie) komt vaak voor in de Westerse wereld. Veel mensen denken dat een dagelijkse ontlasting nodig is voor een goede gezondheid. In feite varieert een 'normale' ontlasting van driemaal per dag tot viermaal per week, en is dus individueel bepaald. In het algemeen spreekt men van verstopping als er sprake is van een minder vaak dan 'normaal' optredende ontlasting, meestal minder dan 3x per week. Omdat de ontlasting lang in de dikke darm blijft zitten, wordt de ontlasting vaak hard en droog. Hierdoor wordt de ontlasting met veel moeite (persen) en soms pijn geloosd.



Verstopping is meestal het gevolg van te weinig vezelrijk voedsel, te weinig lichaamsbeweging, te weinig inname van vocht of de ontlasting ophouden ondanks aandrang. Het kan ook optreden bij stress. Verstopping is een kwaal die vaak voorkomt tijdens reizen en vakantie. Meestal is dit het gevolg van verandering van voedsel.

Onderliggende aandoeningen

Verstopping kan soms een symptoom zijn van een onderliggende aandoening, zoals darmkanker, een chronische darmontsteking, de ziekte van Parkinson, dehydratie, koemelkallergie, hypercalciëmie, porfyrie, uremie, hypothyreoïdie (trage werking van de schildklier), diabetes mellitus of een ernstige aandoening die gepaard gaat met achteruitgang van zenuw- of spieractiviteit.

Verstopping is een veelvoorkomende klacht bij het prikkelbaredarmsyndroom (= Irritable Bowel Syndrome (IBS)). Dit is een niet-ernstige maar lastige aandoening die vaak de oorzaak is van terugkerende darmklachten bij volwassenen en jongeren. De stoelgang is wisselend van aard zowel qua frequentie als consistentie. Zowel verstopping als diarree kunnen voorkomen, of een afwisseling van beide. Vaak zijn er ook periodes met buikpijn. De oorzaak van het prikkelbaredarmsyndroom is nog onduidelijk. Soms hangt het samen met stress en angst. Onvoldoende vezels in de voeding kan een rol spelen. Het is mogelijk dat bepaalde voedingsmiddelen de darm kunnen irriteren, maar hiervoor is nog onvoldoende bewijs.

Overloopdiarree

Frequent een bruine veeg in de broek of luier of frequent kleinere hoeveelheden dunne waterige ontlasting kunnen de symptomen zijn van overloopdiarree (= paradoxale diarree). Het probleem is dan een ernstige verstopping waarbij dunne ontlasting langs de harde ontlasting naar buiten lekt.

KLACHTEN

- Harde en droge ontlasting
- De ontlasting komt minder vaak
- Hard persen om er wat uit te krijgen
- Pijn bij het poepen
- Buikpijn en buikkrampen

Pijn bij het poepen kan het gevolg zijn van scheurtjes aan de binnenkant van de anus, vooral bij harde ontlasting. Ook kan er sprake zijn van aambeien. De adviezen bij aambeien zijn te vinden in de Standaard Aambeien op pagina 39.

De ontlasting is bijna in alle gevallen hard en droog, behalve bij overloopdiarree, wat ook een vorm van verstopping is. De ontlasting kan zo ver zijn ingedikt in de endeldarm dat deze niet meer gemakkelijk is te lozen. Er kan echter wel sprake zijn van aandrang. Bij overloopdiarree treedt geen aandrang op. Verstopping gaat soms gepaard met buikpijn, buikkrampen en een opgeblazen gevoel. Dit komt doordat ontlasting zich ophoopt in de dikke darm. In sommige gevallen kan de verstopping zo ernstig zijn dat er een blokkade in de darm ontstaat (darmobstructie of ileus). Klanten met ernstige buikpijn en buikkrampen moeten worden verwezen naar de huisarts.

WHAM-VRAGEN

W Voor wie is het advies bedoeld?

- Kind
- Zwangere vrouw
- Oudere
- Klanten met diabetes mellitus

H Hoelang heeft de klant al klachten?

- Is er sprake van een verandering in het normale stoelgangpatroon?
- Hoelang is de ontlasting uitgebleven?
- Is er sprake van een pijnlijke ontlasting?

A Welke actie heeft de klant al ondernomen?

- Aanpassing van de voeding
- Voldoende vochtinname
- Beweging
- Laxeermiddel

M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?

- Medicijnen op recept die verstopping kunnen veroorzaken bijvoorbeeld verapamil, opioïden, tricyclische antidepressiva (onder andere amitriptyline), antipsychotica (onder andere clozapine en olanzapine), fenytoïne, diuretica, ijzerpreparaten en aluminiumzouten.

TOELICHTING OP DE WHAM-VRAGEN

W Voor wie is het advies bedoeld?

Het is belangrijk te weten voor wie het advies is bedoeld. Dit is bepalend voor het advies (met en zonder medicijnen) en of moet worden verwezen. Heeft de klant diabetes mellitus, adviseer dan een suikervrij product. Sommige laxantia bevatten namelijk veel suiker.

• Kinderen

Bij kinderen van 0-4 jaar komt verstopping regelmatig voor. Er is niet altijd een oorzaak aan te wijzen. Soms heeft het te maken met de overgang van moedermelk naar flesvoeding. De ontlasting kan dan dikker zijn en minder vaak optreden. Hier hoeft de klant verder niets aan te doen. De klant kan controleren of er niet te veel poeder in de flesvoeding zit. Ook treedt soms verstopping op bij kinderen die pas zindelijk zijn geworden. Poeptraining kan dan helpen bij deze kinderen. Een kind dat al langere tijd klachten van verstopping heeft, moet worden verwezen naar de huisarts. In elk

geval mag bij deze kinderen geen laxeermiddel als zelfzorg worden geadviseerd. De huisarts kan laxeermiddelen voorschrijven.

- **Zwangeren**

Verstopping komt voor bij 1 op de 3 zwangere vrouwen. Oorzaken hiervoor zijn de invloed van progesteron op de contractie van de darmwand. Hierdoor vertraagt de darmpassage en wordt meer vocht uit de ontlasting onttrokken. Verder kunnen verminderde lichaamsbeweging, een ander voedingspatroon en een uitdijende baarmoeder die op de darmen drukt verstopping veroorzaken. Bovendien kunnen ijzertabletten, die vaak aan zwangere vrouwen worden voorgeschreven, het probleem veroorzaken of verergeren. Niet alle laxantia kunnen als zelfzorg worden geadviseerd. Bisacodyl mag bijvoorbeeld niet geadviseerd worden als zelfzorg bij zwangere vrouwen.

- **Ouderen**

Bij ouderen is verstopping een veel voorkomende klacht. Ouderen zijn vaak lichamelijk minder actief, ze kunnen een slecht gebit of een kunstgebit hebben, waardoor ze vezelrijke voeding minder goed kunnen kauwen. Ze drinken en eten weinig en gebruiken vaak medicijnen die verstopping als bijwerking kunnen hebben. Bovendien kunnen ze de ontlasting minder goed lozen, doordat ze minder hard kunnen persen.

H Hoelang heeft de klant al klachten?

Verstopping is vaak een probleem dat langzaam verergert. Soms tobben mensen al weken of maanden voordat ze om advies komen vragen. Het is niet nodig elke dag ontlasting te hebben. Bij een ontlasting die 2 dagen uitblijft is nog geen laxeermiddel nodig. Belangrijk is wel veranderingen in het stoelgangpatroon te onderkennen, vooral veranderingen die aanhouden en die geleidelijk erger worden. Een verandering die al 2 weken of langer bestaat, is een reden om naar de huisarts te verwijzen.

A Welke actie heeft de klant ondernomen?

Onvoldoende vezelrijke voeding is in veel gevallen de oorzaak van verstopping. Vraag daarom of de klant genoeg volkorenproducten (volkorenbrood, zilvervliesrijst), verse groenten en fruit eet. Men moet vezelrijke voeding ten minste enige dagen hebben gebruikt om het resultaat te kunnen beoordelen. Verder is het belangrijk te vragen naar lichaamsbeweging en vochtinname (1.5 tot 2 liter per dag). Heeft de klant al zinvolle maatregelen, zoals verderop in deze Standaard worden genoemd, genomen, maar is er geen verbetering van de klachten opgetreden? Verwijs de klant dan naar de huisarts. Ook een klant die al enkele dagen een laxeermiddel heeft gebruikt zonder resultaat, moet worden verwezen naar de huisarts.

M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?

In de apotheek moet rekening worden gehouden met de mogelijkheid dat een klant een medicijn op recept gebruikt. Er kan een interactie ontstaan als ook een zelfzorgmedicijn wordt gebruikt.

Veel medicijnen kunnen verstopping veroorzaken, bijvoorbeeld verapamil, opioïden, tricyclische

antidepressiva (onder andere amitriptyline), antipsychotica (onder andere clozapine en olanzapine), fenytoïne, diuretica, ijzerpreparaten en aluminiumzouten.

WANNEER NAAR DE HUISARTS VERWIJZEN?

Volwassenen en kinderen:

- Bij het gebruik van een medicijn dat verstopping kan veroorzaken.
- Als de klant al enige dagen zonder succes een laxeermiddel heeft gebruikt.
- Bij verstopping waarbij een krampende buikpijn in combinatie met overgeven en een opgeblazen gevoel optreedt.
- Bij afwisselend klachten van diarree en verstopping gedurende enkele weken.
- Bij overloopdiarree.
- Bij bloed in de ontlasting.
- Bij kinderen als voedingsadviezen of laxerende limonadesiroop niet geleid hebben tot verbetering.

DUUR VAN DE ZELFBEHANDELING

Adviseer de klant naar de huisarts te gaan als het gebruik van een laxeermiddel gedurende enkele dagen niet leidt tot ontlasting.

Met vezelrijke voeding, voldoende gebruik van vocht en voldoende lichaamsbeweging kan het 2 weken duren voor de verstopping is verholpen. Volumevergrotende middelen kunnen voor wat langere tijd worden geadviseerd, hoewel het ook hierbij de bedoeling is dat door aanpassing van leef- en voedingsgewoonten een normale ontlasting ontstaat. Ook volumevergrotende middelen zijn daarom niet bedoeld voor blijvend gebruik als zelfzorg.

NIET-MEDICAMENTEUS ADVIES

Adviseer bij verstopping in de eerste plaats om de voedings- en leefgewoonten aan te passen om de darmperistaltiek te bevorderen en de ontlasting voldoende zacht te maken. Het is hierbij belangrijk voldoende vezelrijke voeding te eten. Een juiste houding helpt bij de stoelgang. Een juiste houding is zittend op het toilet met beide voeten recht op de grond. Eventueel kan gebruik worden gemaakt van een voetenkrukje, waarbij de voeten iets hoger worden geplaatst.

Voeding en vochtinname

Voldoende vochtinname is van belang voor een goede stoelgang. Adviseer minstens 1,5-2 liter per dag te drinken (zeker 6-8 glazen).

Vezels houden vocht vast in de darm waardoor de ontlasting zachter wordt en de werking van de darm gestimuleerd wordt. Het advies is om 30 gram vezels per dag te eten. Dit kan bereikt worden door wit brood, beschuit en toast te vervangen door volkorenproducten. Verder kan witte rijst vervangen worden door zilvervliesrijst. De voeding moet voldoende groente, fruit en peulvruchten (erwten, bonen en linzen) bevatten. Als dit niet of onvoldoende helpt, kan de klant worden geadviseerd (ongezuiverde) zemelen aan de voeding toe te voegen of drank met voedingsvezels te gebruiken. Zemelen kunnen bijvoorbeeld in de yoghurt worden gedaan (3x per dag 1 eetlepel, als de ontlasting te dun wordt 1 of 2 eetlepels per dag). Adviseer de klant er per keer een glas water bij te drinken (dit water komt bovenop de geadviseerde 6-8 glazen per dag). Ook kunnen gedroogde pruimen en laxerende limonadesiroop worden geadviseerd. Vezelrijke voeding kan in het begin klachten over gasvorming en een opgeblazen gevoel geven. Adviseer daarom de dosis langzaam te verhogen. Verder helpt het te ontbijten, omdat dit de darmperistaltiek stimuleert.

Andere leefstijladviezen

Lichaamsbeweging, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of sport stimuleert de stoelgang. In het algemeen wordt ten minste een half uur lichaamsbeweging per dag geadviseerd.

Het is bovendien belangrijk de ontlasting niet op te houden, maar bij aandrang direct naar het toilet te gaan. Persen, en zeker hard persen, moet worden vermeden.

Advies bij kinderen

Voor kinderen geldt hetzelfde advies van vezelrijke voeding. Dit is, naast het advies veel te bewegen (buiten spelen) en voldoende te drinken, vaak afdoende om de klachten te verhelpen. Eventueel kan een laxerende limonadesiroop worden geadviseerd. Bij kleine kinderen die net zijn overgegaan van borstvoeding naar flesvoeding en daardoor last krijgen van verstopping, hoeft men niets te doen. Dit gaat vanzelf over. Wel kan worden gecontroleerd of er niet te veel poeder in de flesvoeding zit. Leg oudere kinderen uit dat ze direct naar het toilet moeten gaan bij aandrang.

MEDICAMENTEUS ADVIES

EERSTEKEUZEMIDDELEN VOOR DIRECT EFFECT BIJ VERSTOPPING

Lactulose

Lactulose is een osmotisch werkend laxeermiddel. Het houdt vocht vast waardoor de ontlasting zachter wordt en de darmperistaltiek toeneemt.

- **Niet gebruiken:** bij plotseling optredende buikpijn (blindedarmontsteking, darmblokkade).
- **Dosering oraal volwassenen:**
 - Siroop: 15-30 ml drank in 1 dosis tijdens het ontbijt.
 - Granulaat of poeder: meng 12-24 g poeder met voedsel of met vocht, zoals water, vruchtensap of yoghurt. Het is het beste om het middel in 1 dosis tijdens het ontbijt in te nemen.
- **Aanvang/duur van de werking:** de laxerende werking begint binnen 24-48 uur.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** soms buikpijn, misselijkheid, braken en winderigheid. Na een paar dagen verdwijnen de bijwerkingen meestal.

Macrogol (met of zonder elektrolyten)

Macrogol is een osmotisch werkend laxeermiddel. Het houdt vocht vast en zwelt op. Hierdoor wordt de ontlasting zachter en neemt de darmperistaltiek toe.

- **Niet gebruiken:** bij plotseling optredende buikpijn (blindedarmontsteking, darmblokkade). Deze klachten kunnen verergeren door macrogol.
- **Dosering oraal volwassenen:**
 - Zonder elektrolyten: 1-2 sachets van 10 g opgelost in een glas water in 1 dosis bij het ontbijt.
 - Met elektrolyten : begindosis 2 sachets van 2,95 g opgelost in een glas water in 1 dosis bij het ontbijt, daarna 1-4 sachets per dag.
- **Aanvang/duur van de werking:** de laxerende werking begint binnen 24-48 uur.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** zelden een opgeblazen gevoel, misselijkheid buikpijn en diarree. Deze bijwerkingen trekken vanzelf weg. Als de buikpijn lang aanhoudt moet de klant verwezen worden naar de huisarts.

Toelichting

Bij acute verstopping (een paar dagen geen ontlasting) zijn de laxeermiddelen lactulose en macrogol eerste keuze. Lactulose wordt door de darmflora omgezet in melkzuur en azijnzuur. Deze stoffen houden vocht vast in de darmen en zorgen daardoor voor toename van het volume van de ontlasting en deze krijgt een zachte/normale consistentie. Hierdoor neemt de peristaltiek van het colon toe. De werking is pas na 24-48 uur optimaal. Ook macrogol werkt door het vasthouden van vocht in de darmen. Macrogol zonder elektrolyten werkt even goed als macrogol met elektrolyten.

Lactulose is eerste keuze tijdens zwangerschap en borstvoeding. Het heeft vrijwel geen bijwerkingen en er is ruime ervaring met gebruik tijdens zwangerschap en borstvoeding. Bij zwangerschap is veelal sprake van een langdurige toepassing. Macrogol kan ook worden gebruikt, echter hiermee is veel minder ervaring dan met lactulose. Daarom heeft lactulose de voorkeur.

Bij ouderen zullen de klachten vaak chronisch zijn door minder eetlust, minder dorstgevoel en minder beweging. De klachten kunnen ook worden veroorzaakt door medicijngebruik. Ook bij ouderen gaat de voorkeur uit naar lactulose en macrogol vanwege de brede toepasbaarheid en het vrijwel ontbreken van bijwerkingen.

TWEEDEKEUZEMIDDELEN VOOR DIRECT EFFECT BIJ VERSTOPPING

Bisacodyl (oraal of rectaal)

Bisacodyl is een contactlaxans en prikkelt de darmwand. Zo zorgt het voor een toename van de darmperistaltiek.

- **Niet gebruiken:** bij plotseling optredende buikpijn (blindedarmontsteking, darmblokkade) en bij rectaal gebruik ook niet bij proctitis (= ontsteking van het rectum) of anale fissuren.
- **Dosering oraal volwassenen:** 1-2 dragees/tabletten van 5 mg, zonder kauwen innemen.
- **Dosering rectaal volwassenen:** 1 zetpil van 10 mg.
- **Aanvang/duur van de werking oraal:** laxerende werking begint binnen 5 uur na gebruik 's morgens op de nuchtere maag en binnen 10-12 uur na gebruik 's avonds.
- **Aanvang/duur van de werking rectaal:** laxerende werking begint na 15-60 minuten.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** niet adviseren als zelfzorg.
- **Bijwerkingen:** zelden buikkramp, buikpijn, misselijkheid en diarree; bij rectaal gebruik ook lichte plaatselijke irritatie. Bij een vermoeden van een ontsteking aan de anus of endeldarm, moet de klant verwezen worden naar de huisarts.

Natriumlaurylsulfoacetaat (rectaal)

Natriumlaurylsulfoacetaat is een oppervlakteactief laxeermiddel. Het verzacht de ontlasting door verlaging van de oppervlaktespanning.

- **Niet gebruiken:** bij braken of buikklachten van onbekende oorsprong, bij plotseling optredende buikpijn (blindedarmontsteking, darmblokkade), bij proctitis (= ontsteking van het rectum), colitis ulcerosa of bij een maagdarmbloeding.
- **Dosering rectaal volwassenen:** 1 klysma van 5 ml, met 9 mg natriumlaurylsulfoacetaat en 625 mg sorbitol.
- **Aanvang/duur van de werking:** de laxerende werking begint binnen 5 tot 20 minuten.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** lichte plaatselijke irritatie.

Toelichting

Als lactulose of macrogol onvoldoende helpt bij acute obstipatie, kan natriumlaurylsulfoacetaat als klysma of bisacodyl oraal of als zetpil worden geadviseerd.

Natriumlaurylsulfoacetaat verzacht de ontlasting door verlaging van de oppervlaktespanning. Het heeft niet veel bijwerkingen, alleen lichte plaatselijke irritatie kan voorkomen.

Bisacodyl wordt in het algemeen ervaren als een iets 'heftiger' middel. Bij verstopping door een onbekende oorzaak of ophoping van feces in het rectum is het beter 'van onder af' te laxeren, bijvoorbeeld met een zetpil. Oraal laxeren kan gevaarlijk zijn bij ernstige klachten. Een bisacodyl zetpil heeft dus een voorkeur boven de tablet.

Bisacodyl prikkelt de darmwand, waardoor de opname en afscheiding van water en zouten wordt beïnvloed. Dit vergroot de hoeveelheid vocht in de darm en heeft een positief effect op de peristaltiek van de darmwand. Bisacodyl kan, omdat het de darmwand prikkelt, een krampende pijn in de darmen veroorzaken. Na oraal gebruik werkt het binnen 5 uur als het 's morgens op de nuchtere maag wordt ingenomen en binnen 10-12 uur bij gebruik 's avonds. Bij rectaal gebruik begint de laxerende werking al na 15-60 minuten.

Gebruik van bisacodyl gedurende meer dan 3 dagen achtereen wordt ontraden, gezien de kans op het ontstaan van een luie darm. Hierdoor is het risico hoog dat bij stoppen van het laxemiddel onmiddellijk weer verstopping ontstaat, waardoor de klant in een vicieuze cirkel terechtkomt. Stoppen na chronisch gebruik van een darm prikkelend middel kan alleen onder intensieve begeleiding.

EERSTEKEUZEMIDDELEN VOOR EFFECT OP LANGERE TERMIJN BIJ VERSTOPPING

Plantago ovatapreparaat

Plantago ovatapreparaat (psylliumzaad) is een volumevergroterend laxans. Het mengt met de darminhoud, neemt water op en maakt de ontlasting zacht. Door toename van de darminhoud neemt de peristaltiek toe. Het is belangrijk om voldoende te drinken, om samenklonteren van de psylliumvezels tegen te gaan. Door samenklonteren kan een gevaarlijke darmafsluiting ontstaan.

- **Niet gebruiken:** bij plotseling optredende buikpijn (blindedarmontsteking, darmblokkade). Dit product kan suiker bevatten, adviseer een laxans zonder suiker aan klanten met diabetes mellitus.
- **Dosering oraal volwassenen:** 1-3x per dag 1 maatlepel/maatbeker/sachet oplossen in een glas water, direct innemen en nog een glas water drinken. Het kan ook met vla en yoghurt ingenomen worden. Neem niet in voor het slapen gaan. De kans op een darmafsluiting neemt dan toe.
- **Aanvang/duur van de werking:** de laxerende werking begint binnen 1 dag, het effect is na enkele dagen optimaal.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** onaangenaam gevoel in de bovenbuik dat vanzelf overgaat. Soms allergische reacties (met astma-achtige verschijnselen).

EERSTEKEUZEMIDDELEN VOOR EFFECT OP LANGERE TERMIJN BIJ VERSTOPPING (vervolg)

Sterculiagom

Sterculiagom is een volumevergroterend laxans. Het mengt zich met de darminhoud, neemt water op en maakt de ontlasting zacht. Door toename van de darminhoud neemt de peristaltiek toe. Het is belangrijk om voldoende te drinken, om samenklonteren van sterculiagom tegen te gaan. Door samenklonteren kan een gevaarlijke darmafsluiting ontstaan.

- **Niet gebruiken:** bij plotseling optredende buikpijn (blindedarmonsteking, darmblokkade). Dit product kan suiker bevatten, adviseer een laxantia zonder suiker bij klanten met diabetes mellitus.
- **Dosering oraal volwassenen:** 2x per dag na het eten 1-2 maatlepels of 1 sachet met een glas water innemen. Daarna nog een glas water drinken. Neem het in na de maaltijd en niet voor het slapen gaan. De kans op een darmafsluiting neemt toe bij inname voor het slapengaan.
- **Aanvang/duur van de werking:** de laxerende werking begint binnen 1 dag.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** onaangenaam vol gevoel in de bovenbuik.

Toelichting

Bij verstopping die terugkeert ondanks aanpassing van de voeding is er sprake van een chronisch probleem. Dit is vaak bij ouderen het geval, doordat zij minder (kunnen) bewegen en vaak minder drinken. Hierbij zijn de vezelproducten plantago ovatapreparaat (= psylliumvezels) en sterculiagom eerste keuze.

De volumevergroterende middelen werken door binding van water, ze zwellen daardoor op in de darm. De toegenomen darminhoud stimuleert de peristaltiek. Het laxerende effect treedt meestal binnen 1 dag op, soms pas na enkele dagen. Ze zijn dus minder geschikt bij acute verstopping.

De volumevergroterende middelen benaderen het beste de fysiologische mechanismen die een rol spelen bij de stoelgang. Ze zijn vooral nuttig als de klant de in te nemen hoeveelheid voedingsvezel in de dagelijkse voeding niet kan of wil vergroten.

Het is erg belangrijk te adviseren een ruime hoeveelheid te drinken (1,5-2 liter per dag). Deze bulkvormers, meestal in de vorm van poeder, moeten in de meeste gevallen voor innemen met een glas water of vruchtensap worden gemengd en onmiddellijk daarna worden opgedronken. Sommige producten kunnen met voedsel worden gemengd, maar ook dan blijft voldoende drinken essentieel.

Als het met te weinig vloeistof wordt ingenomen, kan namelijk indikking van de ontlasting optreden, wat kan leiden tot een volledige darmblokkade, vooral bij klanten bij wie de darmperistaltiek niet goed meer functioneert (bijvoorbeeld door misbruik van laxeremiddelen of door gebruik van medicijnen, zoals morfine).

AFGERADEN MIDDELEN

Sommige klanten willen graag een laxeremiddel op natuurlijke basis omdat ze denken dat dat veiliger is. Bij anthraceenderivaten, zoals aloë-, rhamnus-, rheum- of sennaproducten, is dat beslist niet het geval. Ze kunnen ernstige buikkramp veroorzaken. Het is absoluut af te raden van sennablaadjes thee te zetten. Er wordt dan sennigrine geëxtraheerd, dat ernstige buikkramp kan veroorzaken. Anthraceenderivaten verminderen bij chronisch gebruik de gevoeligheid van de darm door aantasting van het zenuwstelsel van de darmen. Hierdoor reageert de darm niet meer op normale prikkels.

AANVULLENDE INFORMATIE

- Publieksfolder Verstopping
- Apotheek.nl
- KennisTest Aambeien en Verstopping
- Thuisarts.nl

Zie ook de bronvermeldingen achterin dit boek.