

# VERSTOPPING

- WAT IS VERSTOPPING
- WAT KUNT U ZELF DOEN
- WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN
- WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN



# VERSTOPPING

Regelmatig poepen vinden veel mensen een teken van goede gezondheid. Wat regelmatig is, verschilt van mens tot mens: de een heeft 3 keer per dag ontlasting, de ander 3 keer per week.

Als de ontlasting minder vaak komt dan u gewend bent, heeft u verstopping. U kunt de klachten bestrijden met de leefregels die u in deze folder vindt, en (soms) met een vrij verkrijgbaar medicijn.

## WAT IS VERSTOPPING

Verstopping wordt ook wel obstipatie, of een moeilijke stoelgang genoemd. De ontlasting komt minder vaak dan u gewend bent. Bij verstopping is ontlasting hard en droog en kost het moeite of pijn om te poepen. Mogelijke oorzaken:

- **te weinig vezelrijk eten, te weinig drinken en te weinig lichaamsbeweging.** Dit komt vaak voor bij ouderen, maar ook andere mensen met een zittend leven kunnen er last van hebben. Ook tijdens reizen en vakantie komt verstopping veel voor, door verandering van eetgewoonten.
- **te lang de ontlasting ophouden.** 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: uw darmen gaan de aandrang negeren en worden daardoor 'lui'. De ontlasting droogt 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.
- **stress** kan een rol spelen.
- **hormonale veranderingen.** Een op de drie zwangere vrouwen heeft last van verstopping (het progesteron-effect).

- **bijwerking van medicijnen.** Meestal gaat het dan om medicijnen die ijzer bevatten, om pijnstillers met *codeïne*, *morfine* of *tramadol*, en om sommige medicijnen tegen depressie of psychose.
- **symptoom van een bepaalde ziekte.** Zoals een chronische darmontsteking (bijvoorbeeld de ziekte van Crohn), de ziekte van Parkinson, diabetes, een langzame schildklier of het prikkelbaredarmsyndroom. Vaak houdt de verstopping dan lang aan. Bij het prikkelbaredarmsyndroom kan er ook sprake zijn van afwisselend verstopping en diarree.

## WAT KUNT U ZELF DOEN?

### LEEFREGELS EN ADVIEZEN

Voeding met veel vezels kan verstopping voorkomen. Eet volkorenbrood in plaats van wit brood, toast of beschuit. En vervang witte rijst door zilvervliesrijst. Ook verse groenten, peulvruchten (bonen, erwten, linzen) en fruit zijn aan te raden. De vezels in deze producten zorgen voor een betere darmwerking en een zachtere ontlasting.

Helpt dit onvoldoende? Dan kunt u zemelen eten. Deze koopt u in de supermarkt of natuurwinkel en ze bevatten veel vezels. U kunt ze bijvoorbeeld in de yoghurt eten. Gebruik driemaal per dag 1 eetlepel zemelen. Of, als de ontlasting te dun wordt, 1 of 2 eetlepels per dag. Regelmatig een glas water drinken (6 tot 8 glazen per dag) en meer lichaamsbeweging (wandelen en fietsen) zijn ook gunstig voor de stoelgang.

Krijgt u van de overstap op vezelrijke voeding een vol gevoel en moet u veel winden laten? Dan is het beter uw voedingsgewoonten wat geleidelijker te veranderen. Sla het ontbijt niet over. Daarmee brengt u de darmen op gang.

Verder 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.

Heeft uw kind last van verstopping? Dan gelden dezelfde adviezen: vezelrijke voeding, veel drinken en meer bewegen (buiten spelen). Eventueel kunt u een laxerende limonadesiroop proberen, bijvoorbeeld Roosvicee Laxo.

## **WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN**

Heeft u al enkele dagen niet gepoept en heeft u een opgeblazen gevoel? Of is de stoelgang pijnlijk? Dan heeft uw apotheek verschillende medicijnen tegen verstopping, die u zonder recept kunt kopen.

- Als u een paar dagen geen ontlasting heeft gehad, kunt u het beste *lactulose* of *macrogol* nemen. Een medicijn met *lactulose* of *macrogol* houdt vocht vast in de darmen, wat voor meer ontlasting zorgt. Dat stimuleert de darm om harder te gaan werken. Ook wordt de ontlasting zachter. Lactulose en macrogol beginnen na enkele uren te werken. Soms kan het enkele dagen duren voor het gewenste effect wordt bereikt. U mag *lactulose* of *macrogol* ook gebruiken als u zwanger bent of borstvoeding geeft. Ook bij ouderen zijn dit de meest gebruikte medicijnen tegen verstopping.
- Als u nog sneller effect wilt, dan kunt u een medicijn met *bisacodyl* of *natriumlaurylsulfoacetaat* via de anus toedienen. Een zetpil met *bisacodyl* werkt binnen een uur. Het werkt zo: *bisacodyl* prikkelt de darmwand. Daardoor komt er meer vocht in de darm, waardoor de darm harder gaat werken. Omdat dit medicijn de darmwand prikkelt, kan het soms darmkrampen veroorzaken. U mag een medicijn met *bisacodyl* niet langer dan 3 dagen achter elkaar gebruiken. Neemt u het langer, dan kan de darm eraan wennen en 'lui' worden. Met als

gevolg dat u weer een verstopping krijgt omdat de darm niet meer uit zichzelf werkt. Een klysma met *natriumlaurylsulfoacetaat* werkt binnen 20 minuten. *Natriumlaurylsulfoacetaat* verzacht de ontlasting.

- Heeft u ondanks een vezelrijke voeding vaak last van harde ontlasting of verstopping? Dan kunt u een vezelproduct met *psylliumvezels* of *sterculiagom* gebruiken. Deze vezelproducten zwellen op in de darm, wat voor meer ontlasting zorgt. Dat prikkelt de darm om harder te gaan werken. Het is belangrijk bij deze vezelproducten veel te drinken: 1.5 tot 2 liter per dag. Anders kan het product gaan klonteren in de darm en dit kan verstopping of afsluiting van de darm veroorzaken.

## **WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN**

Met goede voeding, veel beweging en voldoende drinken is verstopping meestal binnen enkele weken over. Soms kan een laxeermiddel (of bij kinderen een laxerende limonadesiroop) tijdelijk verlichting geven. Zijn uw klachten na 2 weken niet verbeterd, dan is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts. Doe dit ook:

- als u pijnlijke buikkrampen heeft, een opgeblazen gevoel heeft, misselijk bent en moet overgeven;
- als u vermoedt dat de verstopping wordt veroorzaakt door medicijnen;
- als u afwisselend verstopping en diarree heeft.

## **BELANGRIJK**

- Houd uw ontlasting niet op als u nodig moet en neem rustig de tijd om naar het toilet te gaan.
- Verstopping gaat meestal over 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 dit bestrijden met een medicijn dat u zonder recept kunt kopen. Uw apotheker kan u hierbij adviseren.
- Als u medicijnen op recept van uw arts gebruikt, vraag dan aan uw apotheker na welk medicijn 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 ze 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.

**Vraag over uw medicijnen? [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)**

Herzien augustus 2018.