Verstopping - constipatie

Wat is constipatie?

Bepaalde chemotherapie kan de beweeglijkheid van uw darmen verminderen. Daardoor kunt u last krijgen van constipatie of verstopping. Constipatie is een verstoring van het ontlastingspatroon waarbij de frequentie van de stoelgang is afgenomen, met als gevolg een harde, moeizame of pijnlijke ontlasting. Daarnaast kunt u last krijgen van een vol gevoel of buikpijn.
Tekenen die op een verminderde darmwerking kunnen wijzen, zijn: minder stoelgang hebben, een opgezette buik, buikkrampen, hardere stoelgang. U kunt ook last krijgen van misselijkheid bij lang uitblijven van de stoelgang.
Er kunnen verschillende oorzaken aan de grondslag liggen bij het ontstaan van constipatie.

Oorzaken

- Te weinig beweging of bedlegerigheid.
- Uitdroging (te weinig drinken).
- Afsluiting van de darm (obstructie) of vernauwing na chirurgie en/of radiotherapie en/of chemotherapie.
- Afname van de darmbeweging.
- Medicijnen
- Slechte voedingstoestand.
- Verminderde inname van voeding, dan wel onvoldoende vezels en vocht in de voeding.

Wat raden wij u aan?

Bij klachten van constipatie is het belangrijk te streven naar de inname van voldoende **vezels en vocht.** Indien mogelijk kan ook wat **lichaamsbeweging** een positief effect uitoefenen op de darmbewegingen.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 13/01/2023 0520 1099-NL

1. Kies vezelrijke voeding

Deze voedselbestanddelen zijn voornamelijk aanwezig in:

- ongeraffineerde voedingsmiddelen
  - bruin brood, volkorenbrood, roggebrood, meergranenbrood, volkorenbeschuit, havervlokken, tarwevlokken, gerstvlokken, roggevlokken, All Brann plus (Kellog's), All Brann Flakes (Kellog's).
  - volkorendeegwaren of volle rijst in plaats van witte deegwaren of gepelde rijst
- aardappelen
- groenten: probeer 2 keer perdag groenten te eten, liefst een deel rauw omdat dit meer de darmen prikkelt.
- fruit : indien mogelijk met schil, vers fruitsap (met pulp) bij het ontbijt, kiwi, dadels, vijgen, pruimen...
- oliën: olijfolie, lijnzaadolie, maïsolie...
- overige: kandijsiroop, peperkoek, speculoos...

2. Voldoende vocht innemen

Water zorgt ervoor dat de voedselresten in de darm voortglijden. Een glas lauw water of een glas vruchtensap vóór het ontbijt werkt zeer gunstig. Zorg echter later op de dag ook voor een goede vochtvoorziening (water, soep, koffie, thee, vruchtensap...). Sulfaat-en magnesiumrijk water kan helpen. (Hépar, Contrex)
Behoefte: 1,5 tot 2 liter water per dag, gespreid in te nemen over de dag.

3. Lichaamsbeweging

Probeer indien mogelijk ook dagelijks beweging in te schakelen (+/- 30 minuten). Voldoende lichaamsbeweging heeft een stimulerende werking op de darmfunctie.

4. Het toiletgebeuren

Probeer zo regelmatig mogelijk stoelgang te maken (minstens 1 maal per dag). Dit gaat vaak samen met andere regelmatige gewoonten.
Zorg voor voldoende privacy en een goede positionering op het toilet.
Stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.
Neem voldoende tijd voor het toiletbezoek.

5. Algemeen

Doordat bepaalde geneesmiddelen constipatie kunnen bevorderen neemt u best geen medicatie zonder uw (huis)arts te raadplegen. Als u vaststelt dat de stoelgang harder wordt, meld dit best aan uw arts. Zo nodig zal uw arts bepaalde laxeermiddelen voorschrijven. Laat dit zeker ook weten aan uw arts bij de start van de volgende behandeling.

Contact

Nog vragen? Neem gerust contact op.
Zie contactinfo in uw mapje.

Bron:
Larkin, P., Cherny, N., La Carpia, D., Guglielmo, M., Ostgathe, C., Scotté, F., . . . ESMO Guidelines Committee. (2018). Diagnosis, assessment and managemnt of constipation in advanced cancer: ESMO Clinical Practice Guidelines. Annals of Oncology, 111-125.
Gezondheid en Wetenschap. (2018, december 21). Obstipatie of verstopping bij volwassenen. Opgehaald van https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/obstipatie-of-verstopping-bij-volwassenen
Dupont, C., & Hébert, G. (2020, July 10). Magnesium sulfate-rich natural mineral waters in the treatment of functional constipation-a review. MDPI.