



verstopping hoe nu verder?



wat is verstopping?

Bij verstopping is je ontlasting hard en droog. Het poepen kost veel moeite en je moet vaak hard persen om je ontlasting eruit te krijgen.

Iedereen heeft zijn eigen ontlastingspatroon. Sommige mensen hebben drie keer per dag ontlasting en anderen drie keer per week. Dit is allemaal normaal. We spreken van verstopping wanneer je minder dan drie keer per week ontlasting hebt en het poepen moeilijk gaat. Verstopping wordt ook wel obstipatie genoemd.

Diagnose

De huisarts stelt vragen over je klachten en onderzoekt je buik. Soms voelt de arts of er veel harde ontlasting in de endeldarm zit. Dit wordt een rectaal toucher genoemd.

Soms verwijst de huisarts je door naar een MDL-arts voor vervolgonderzoek om andere aandoeningen uit te sluiten.

Oorzaak

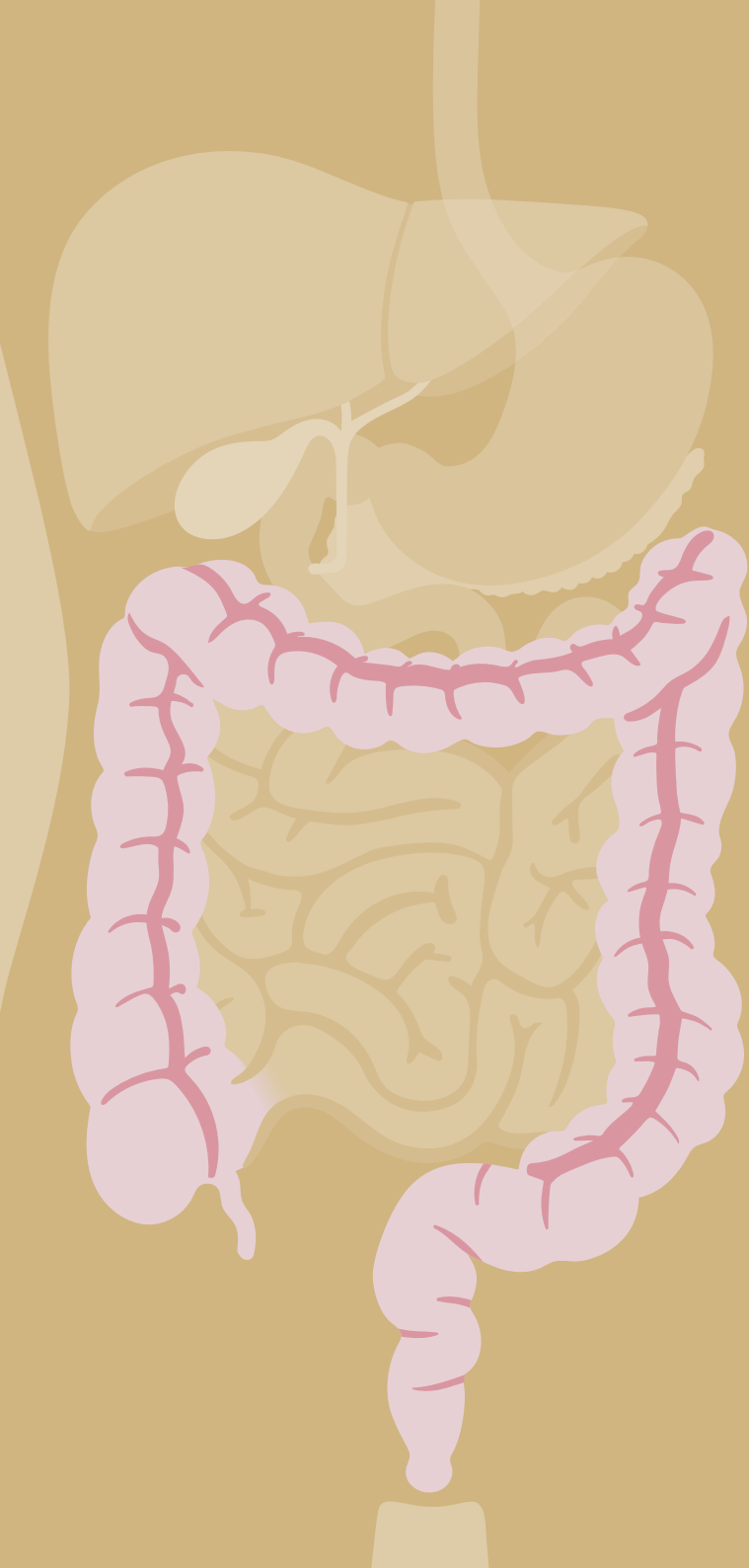
Verstopping wordt vaak veroorzaakt door een ongezonde leefstijl, zoals een lage vezelname, weinig drinken en onvoldoende beweging. Verstopping kan ook het gevolg zijn van sommige medicatie of een spijsverteringsaandoening, zoals het prikkelbare darm syndroom (PDS).

meest voorkomende oorzaken

- vezelarm voedingspatroon
- te weinig (water) drinken
- onvoldoende lichaamsbeweging
- aanleg: sommige mensen hebben minder actieve darmen
- uitstellen van naar de wc gaan bij aandrang
- medicijnen met verstoppende (bij-)werking
- verkeerd gebruik van je bekkenbodemspieren
- stress en spanningen
- PDS

klachten

- buikpijn
- harde opgezette buik



je kunt ook last krijgen van

aambeien

Door verstopping en het harde persen kunnen aambeien, kloofjes of scheurtjes bij de anus ontstaan. Het poepen doet dan pijn en soms is er wat helderrood bloedverlies.

overloopdiarree

Als de darm heel vol is, kan er dunne ontlasting langs de harde ontlasting naar buiten lekken.

hoe ga je daar mee om?

Vaak helpen leefstijladviezen al om verstopping te verhelpen. Het is belangrijk om gezond en vezelrijk te eten, voldoende te drinken en voldoende te bewegen.

Leefstijl en voeding

Om verstopping te verhelpen is het volgen van een gezond en vezelrijk voedingspatroon belangrijk. Vezels nemen vocht op en helpen zo de ontlasting soepel te maken. Ook stimuleren vezels de darmbeweging. Vezels zitten in volkorengraanproducten, peulvruchten en in groente en fruit. Als je je vezelinname verhoogt, is het belangrijk om daarbij voldoende te drinken. En daarnaast is het belangrijk om dagelijks voldoende te bewegen.

Gezonde zithouding

Een goede zithouding op het

toilet is belangrijk. De juiste houding creëer je gemakkelijk met een voetenbankje. Hierdoor zit je gehurkt en kan de kringspier zich volledig ontspannen. Het poepen gaat makkelijker.

Medicijnen

Als deze leefstijladviezen niet helpen kan de huisarts nog verschillende medicijnen voorschrijven tegen verstoppingen.

Is een spijsverterings-aandoening de oorzaak, dan moet deze behandeld worden. De arts kan je hierover adviseren.

wat kun je zelf doen?

1

eet gezond, gevarieerd en vezelrijk

2

drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag

3

sla je ontbijt niet over

4

beweeg dagelijks voldoende

5

ga naar het toilet bij aandrang en neem hier rustig de tijd voor

6

gebruik je bekkenbodemspieren goed

een gezonde spijsvertering voor iedereen

wij
zijn
er
voor
je

Je spijsvertering werkt keihard. Dag in, dag uit. Je spijsvertering is van levensbelang. Als je gezond bent, kan je spijsvertering je beste vriend zijn. Maar je spijsvertering kan ook je vijand zijn: ze kan je bang of eenzaam maken, je laten schamen, je uitputten, slopen of je wereld klein maken. Voor bijna twee miljoen Nederlanders is hun spijsvertering geen vriend.

Voor hen strijden wij dan ook. Dag in, dag uit. Samen met artsen, met wetenschappers, met onderzoekers, met donateurs gaan we voor oplossingen. En wij strijden samen met patiënten. Met hen delen wij onze strijd lust maar ook lief en leed.

Help mee

Jij kunt helpen in deze strijd. Door een actie te starten, te doneren of je verhaal te delen en zo anderen te inspireren. Wil je weten hoe? Kijk op mlds.nl/help-mee. Want alleen samen kunnen we tot echte oplossingen komen.

Een gezonde spijsvertering voor iedereen, dat is onze droom.

meer weten?
[mlds.nl/
verstopping](https://mlds.nl/verstopping)

Postbus 800
3800 AV
Amersfoort

033 752 35 00
info@mlds.nl
mlds.nl



Deze brochure
is ontwikkeld in
samenwerking met de
Nederlandse Vereniging
van Maag-Darm-
Leverartsen

redactie

Maag Lever Darm
Stichting

ontwerp

Erik olde Hanhof
& Judith Schoffelen

illustratie

Erik olde Hanhof

foto's

Maag Lever Darm
Stichting

september 2019

Overleg altijd met je
arts voor een juiste
beoordeling van je
eigen situatie. De Maag
Lever Darm Stichting
aanvaardt geen
aansprakelijkheid voor
mogelijke onjuistheid
en/of onvolledigheid van
de in deze brochure
verstrekte informatie.
Aan deze brochure
kunnen geen rechten
worden ontleend.



foto voorkant

Gonneke

'Door de
verstopping zit
mijn buik me
soms letterlijk
dwars. Gelukkig
heb ik in de loop
der jaren steeds
beter geleerd
wat wel en niet
werkt voor mij.'