

Verstopping van de darmen - Obstipatie bij kinderen

Inleiding

Verstopping of obstipatie komt veel voor bij kinderen. We spreken van obstipatie als de ontlasting (poep) moeilijk, hard of pijnlijk is, of als de ontlasting wegblijft. Omdat uw kind ook (1 van) deze klachten heeft, krijgt u deze informatie. U kunt lezen wat obstipatie is. Wat de kenmerken ervan zijn. En wat de oorzaken kunnen zijn. Ook geven wij u informatie over de behandelingen die er zijn. Tot slot krijgt u tips voor drinken, voeding, bewegen en toiletgang.

Wat is obstipatie?

Voedsel komt via de slokdarm en de maag in de darmen. In de dikke darm wordt ontlasting (poep) gemaakt. Ontlasting bestaat uit niet verteerde voedselresten, bacteriën, darmsappen en water. Door beweging van de darm verplaatst de ontlasting zich. Als de ontlasting aan het einde van de dikke darm is, krijg je aandrang om te gaan poepen. Hoe vaak je aandrang krijgt, is voor ieder kind verschillend.

Bij obstipatie zitten de darmen vol met poep. Daardoor ontstaat er een opstopping, een filevorming. Er sluiten steeds meer nieuwe poepdeeltjes achter in de rij aan. Maar vóór in de rij stroomt het niet door.

De poep is vaak hard en kleiachtig. De darmen rekken uit en hierdoor voelt een kind vaak niet goed meer wanneer het moet poepen. Het kind moet persen en het poepen doet soms pijn. Door de pijn durven sommige kinderen niet meer te poepen. Om goed en zonder klachten te kunnen poepen, is het belangrijk om elke dag of om de dag te poepen.

Als uw kind voor lange tijd obstipatie heeft, rekt de darm uit. Een uitgerekte darm kan minder goed poep door de darm vooruit duwen. Hierdoor blijft ontlasting nog langer in de darm zitten en wordt nog droger.

Wat zijn de kenmerken van obstipatie?

- Minder dan 3x in de week naar de wc kunnen
- De darm leegt onvoldoende
- Harde en keutelvormige ontlasting
- Het poepen is moeilijk en pijnlijk
- Het verliezen van ontlasting (incontinentie)
- Vegen in de onderbroek
- Voor lange tijd of vaak het poepen ophouden
- Grote hoeveelheid poep ('olifantendrol'; het is nodig om 2x door te trekken)
- Buikpijn, pijn bij of na het poepen.
- Opgezette buik.

- Minder willen eten, misselijkheid en overgeven
- Door harde poep en persen kunnen kloofjes aan de anus (poepgat) ontstaan die soms wat bloeden

Wat zijn mogelijke oorzaken van obstipatie?

Lichamelijke oorzaken

Obstipatie kan verschillende oorzaken hebben. In de meeste gevallen is het geen lichamelijke oorzaak (ziekte).

Ons lichaam is een ingewikkeld systeem. Verschillende onderdelen zorgen ervoor dat voedsel in de vorm van ontlasting ons lichaam weer verlaat. Het zenuwstelsel, de spieren van de bekkenbodern, de darmen en de anus werken hiervoor samen. Als 1 van deze onderdelen niet goed werkt, kunnen er problemen ontstaan.

Gedragmatige oorzaken

Het (on)bewust 'tegenhouden' van ontlasting lijkt de belangrijkste oorzaak van obstipatie bij kinderen. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren

- als het kind niet genoeg tijd neemt om naar de wc te gaan
- omdat het kind het vervelend vindt om een vreemd toilet te gebruiken
- of omdat het drukken bijvoorbeeld eerder pijn heeft gedaan

Op hele jonge leeftijd kan de overgang van borstvoeding naar flesvoeding tijdelijke obstipatieklachten veroorzaken. Maar ook het eten/drinken van te weinig vezels en/of vocht en onvoldoende lichaamsbeweging kunnen obstipatie veroorzaken.

Hoe ziet de ontlasting eruit?

Op de polikliniek Kindergeneeskunde gebruiken we de Bristol-score. Hiermee kunnen we de vorm van de poep aantonen. Zie onderstaande afbeeldingen. Mensen met obstipatie hebben vaak type 1 tot en met 3.



- 1 harde losse keutels
- 2 samengekleefde keutels
- 3 worstvormige stoelgang, brokkelig van vorm
- 4 worstvormige stoelgang zacht, glad van vorm
- 5 zachte stoelgang met duidelijke scherpe lijnen
- 6 zachte tot zeer zachte stoelgang met onduidelijke lijnen
- 7 waterige stoelgang, geen vorm aanwezig (geheel vloeibaar)

Welke behandelingen zijn er?

De kinderarts overlegt met u welke behandeling voor uw kind het meest geschikt is.

Vezel- en vochtinname en beweging

Voor ieder kind, met of zonder obstipatie, is het heel belangrijk dat de voeding voldoende vezels heeft. Daarnaast moet het kind voldoende drinken. Ook is voldoende lichaamsbeweging belangrijk. Bewegen zorgt ervoor dat de darmen bewegen. Daardoor kan het poepen beter gaan. Het is belangrijk uw kind aan te moedigen om voldoende vezels te eten, voldoende te drinken en te bewegen. Hoe u dat kunt doen, leest u in het hoofdstuk 'Tips'.

Toilettraining

Het ophouden van de ontlasting kan de oorzaak zijn van obstipatieklachten bij kinderen die helemaal zindelijk zijn. Toilettraining kan hierbij helpen. Het kind moet dan na elke maaltijd vijf minuten op de wc gaan zitten. Het is belangrijk hiervoor voldoende tijd te nemen. Zorg er ook voor dat uw kind geen afleiding heeft op dat moment. Bij de toilettraining letten we er ook op of uw kind bang is om naar het toilet te gaan of om de ontlasting los te laten. Om het voor uw kind allemaal wat minder vervelend te maken, helpt het uw kind na elk bezoek aan het toilet te belonen.

Poepdagboek

Als u een poepdagboek bijhoudt, krijgt u meer inzicht in hoe vaak uw kind ontlasting heeft. In dit dagboek kunt u ook mogelijke buikpijnklachten en het aantal toilettrainingen opschrijven. Zo'n dagboek kan belangrijke informatie geven.

Medicatie/laxeermiddelen

Het kan zijn dat het poepdagboek, de toilettraining en de aandacht voor voeding, vochtinname en beweging niet leiden tot het minder worden van de klachten. Het kan ook zijn dat de klachten heftiger worden. De kinderarts zal dan medicijnen voorschrijven die een laxerende werking hebben en die uw kind helpen om naar de wc te kunnen.

Het meest voorgeschreven middel is macrogol. Dit middel voorkomt dat er vocht uit de ontlasting gaat. Daardoor blijft de ontlasting soepeler. Bij hevige klachten zal de kinderarts eerst een hoge dosis macrogol voorschrijven. Hiermee proberen we alle harde ontlasting uit de buik weg te krijgen. De eerste paar dagen kan uw kind hier (meer) buikpijn door krijgen. Hier kunt u paracetamol voor geven. Die klachten gaan vanzelf weer over.

In de 2e fase van de behandeling geeft de kinderarts een lagere dosis. Dit is nodig om de ontlasting in de vorm van appelmoes te houden. De uitgerekte en niet goed werkende darm krijgt dan weer de kans langzaam smaller te worden. Dit duurt meestal drie tot zes maanden. Het kan ook langer duren. Als de darm weer slank is, wordt deze vanzelf ook weer actiever. Dan kan de darm steeds beter wat meer gevormde ontlasting aan zonder vast te lopen. In de meeste gevallen bouwt de kinderarts de dosis macrogol af tot nul.

Let er bij het gebruik van macrogol op dat uw kind dit met voldoende vocht inneemt: een zakje van 10 gram oplossen in minstens 120 - 150 ml **heldere** drank (**liever geen melk**).

Het blijft altijd belangrijk te letten op vocht, vezels, beweging en gedrag. Hiermee gaat de obstipatie sneller over. En belangrijker nog: deze komt dan niet meer terug.

Tips

Onderstaande tips kunnen de obstipatie verminderen, laten verdwijnen, of voorkomen.

Tips op het gebied van toiletgang

Juiste toilethouding (als uw kind hieraan toe is)

- Voeten plat op de grond zetten en de knieën in een hoek van negentig graden houden.
- Als uw kind niet met de voeten bij de grond kan, gebruik dan een krukje of plankje.
- Handen op de knieën leggen.
- Als de bril te groot is, gebruikt u een brilverkleiner.
- De buik slap houden. Dat gaat het best als u uw kind een pluisje laat wegblazen of als u het een liedje laat neuriën.
- Laat uw kind de tijd nemen om rustig te poepen. Er moet ook af en toe een 'persmoment' zijn, om het poepen te helpen.
- Laat uw kind meteen gaan poepen als het voelt dat het moet.
- Laat uw kind na elke maaltijd ('s morgens, 's middags en 's avonds) naar de wc gaan (als het hieraan toe is).
- Laat uw kind rustig op de wc zitten.
- Laat uw kind (maximaal) vijf minuten op de wc zitten.
- Neem de keukenwekker mee om de tijd goed in de gaten te houden.
- Laat uw kind proberen te poepen. Soms moet het een beetje mee persen. Het laten van zoveel mogelijk windjes helpt ook mee.
- Wanneer het gelukt is, mag uw kind eerder van de wc af.

Tips voor drinken

Laat uw kind voldoende drinken, verspreid over de dag.

- Peuter/kleuter tot en met 6 jaar: minimaal één liter = 5 bekers.
- Schoolgaand kind vanaf 7 jaar: minimaal anderhalve liter = 7 bekers.

Als voldoende drinken lastig is, pas dan de 'truc-met-de-fles' toe:

- vul elke dag een lege anderhalf liter frisdrankfles met water;
- zet deze fles op een zichtbare plaats in de woonkamer of keuken neer;
- elke keer als uw kind gedronken heeft, bijvoorbeeld een kop thee of glas limonade, vult u het lege kopje of glas weer met water uit de fles en gooit dat weg;
- zo ziet u samen met uw kind hoeveel het nog moet drinken die dag;
- water kan rechtsreeks uit de fles genomen worden.

Tips voor bewegen

Het is belangrijk dat uw kind 3x per dag vóór de hoofdmaaltijd goed beweegt. Dat betekent minimaal tien minuten touwtjespringen, lopen, rennen, traplopen, fietsen enzovoort. Eet daarna rustig. Laat uw kind na het eten verplicht naar het toilet gaan.

Tips voor vezelinname

Het is belangrijk dat uw kind elke dag voldoende verschillende soorten vezels binnen krijgt. Vezels zitten onder andere in groente, ongeschild fruit, volkorenbrood, volkorenpasta, en zilvervliesrijst. Eet liever geen wit brood, geen witte pasta, en geen witte rijst.

Hoeveel vezels heeft uw kind nodig?

Voor een kind van twee jaar of ouder geldt: de leeftijd van uw kind plus vijf tot tien gram voedingsvezel per dag. Dus bij een kind van vier jaar betekent dit: negen tot veertien gram voedingsvezel per dag. Hieronder ziet u hoeveel vezels in verschillende producten zitten:

Product	Eenheid	Vezels (gram)
Wit brood	1 snee	1
Bruin brood	1 snee	2
Volkorenbrood	1 snee	2,5
Beschuit	1 stuk	0
Beschuit, volkoren	1 stuk	1
Cracker	1 stuk	0
Cracker, volkoren	1 stuk	1
Croissant	1 stuk	1

Knäckebröd	1 stuk	1
Knäckebröd, volkoren	1 stuk	2
Krentenbol	1 stuk	1
Krentenbrood, volkoren	1 snee	2,5
Ontbijtkoek	1 plak	0,5
Ontbijtkoek, volkoren	1 plak	1
Rijstwafel	1 stuk	0
Roggebrood, donker	1 snee	4
Roggebrood licht	1 snee	2

Ontbijtproducten		
Brinta	4 eetlepels	2,5
Cornflakes	6 eetlepels	1
Havermout	5 eetlepels	2
Muesli	3 eetlepels	2
Rice crispies	5 eetlepels	1
Weetabix	1 stuk	2
Vezelproducten		

All Bran	5 eetlepels	7
Fibrex	3 eetlepels	18
Lijnzaad	5 eetlepel	5
Nutrigran	3 eetlepels	8
Tarwekiemen	4 eetlepels	8
Zemelen	5 eetlepels	12
Aardappelen en vervangers		
Aardappelen	1 stuk	2
Frites	1 grote lepel	1.5
Macaroni, spaghetti	1 grote lepel	0
Macaroni, spaghetti, volkoren	1 grote lepel	2
Rijst, gekookt	1 grote lepel	0
Zilvervliesrijst, gekookt	1 grote lepel	1
Peulvruchten		
Bruine, witte bonen e.d.	1 grote lepel	6
Erwtensoup	1 bord	10
Groenten		
Groente, gekookt	1 grote lepel	1

Rauwkost	1 grote lepel	1
Fruit		
Appel, zonder schil	1 stuk	2
Appel, met schil	1 stuk	3
Bessen	1 schaalpje	7
Fruit, geen citrus	1 stuk	4
Fruit, citrus	1 stuk	2
Gedroogde zuidvruchten	1 schaalpje	8
Dadels, gekonfijt	10 stuks	5
Krenten, rozijnen	1 eetlepel	1
Vijgen, gedroogd	3 stuks	11
Vruchtensap, geen vruchtvlees	1 glas	0
Vruchtensap, met vruchtvlees	1 glas	1
Diversen		
Kokosmakroon	1 grote	5
Mueslikoek	1 stuk	3
Noten, pinda's	1 eetlepel	2
Pindakaas	1 snee	1
Popcorn	1 zakje	1

Sesamzaad	1 eetlepel	0
Studentenhaver	1 eetlepel	2
Volkorenbiscuitje	1 stuk	1
Zonnebloempitten	1 eetlepel	1

Meer informatie

Meer informatie over verstopping vindt u op:

www.voedingscentrum.nl

www.mlds.nl

<https://mijnkinderarts.nl/ziekten/maag-darmziekten/verstopping-bij-kinderen>

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

225415052023