zuidvruchten, rozenbottelsiroop of sinaasappelsap. Als u last heeft van overgewicht, kunt u beter geen noten, pinda's, dadels, vijgen, stroop en ontbijtkoek eten. Deze voedingsmiddelen bevatten namelijk veel calorieën.

Geneesmiddelen
Zelfs als u al enige dagen geen ontlasting heeft, is dit geen reden tot behandeling. U hoeft pas maatregelen te nemen als u klachten heeft (pijn, druk, opgeblazen gevoel). Als ondanks vezelrijke voeding de stoelgang niet beter wordt, kunt u eventueel een laxeermiddel gebruiken.

Gebruik een laxeermiddel daarom nooit langer dan enkele dagen zonder doktersadvies. Gebruik ook geen laxeermiddelen als u last heeft van hevige buikpijn, waarvan de oorzaak niet bekend is.

Er is een groot aanbod van laxeermiddelen. Indien u regelmatig terugkerende klachten heeft, waarbij een aanpassing van uw eet- en leefgewoontes niet voldoende helpt, kunt u in eerste instantie zemelen of een ander vezelrijk product gebruiken. Hierbij is het belangrijk dat u voldoende drinkt. Voor incidentele klachten kunt u lactulose kortdurend gebruiken Kinderen mogen alleen laxeermiddelen gebruiken in overleg met een arts.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

alphega apotheek
altijd dichtbij
www.alphega-apotheek.nl



Verstopping

Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies

alphega apotheek
altijd dichtbij
www.alphega-apotheek.nl

Verstopping

Bij verstopping of obstipatie blijft de ontlasting te lang in de dikke darm. U heeft daardoor last van een uitblijvende, moeilijke, harde, pijnlijke of trage ontlasting.

Klachten en symptomen

Verstopping uit zich vaak in (buik)pijn en in een opgeblazen gevoel. Het is hierbij een misverstand te veronderstellen dat iedereen dagelijks ontlasting moet hebben. Ieder mens heeft een eigen ritme. Sommige mensen hebben dagelijks ontlasting, anderen een paar keer per week.

Oorzaken

Een kortdurende verstopping is geen reden tot paniek. Het is niet ongewoon of verontrustend als u enkele dagen geen ontlasting heeft. Verstopping is een klacht die verschillende oorzaken kan hebben. Verstopping kan bijvoorbeeld optreden tijdens de eerste dagen van een reis, bij verandering in de voeding of tijdens een ziekte waarbij bedrust moet worden gehouden. Ook tijdens de zwangerschap, na een bevalling of tijdens een vermageringsdieet kan sprake zijn van kortdurende obstipatie. In al deze gevallen moet het lichaam zich aanpassen aan de nieuwe situatie, wat enkele dagen kan duren. Een langdurige obstipatie kan wel een probleem zijn. Deze vorm van verstopping kan ontstaan door verkeerde voeding, te weinig lichaamsbeweging, het gebruik van vochtafdrijvende middelen en te weinig vochtopname. Als mensen depressief zijn of overdreven aandacht schenken aan hun stoelgang, kunnen ze eveneens last krijgen van langdurige obstipatie. Obstipatie kan ook het gevolg zijn van een ziekte, zoals een verminderde werking van de schildklier, aandoeningen aan de darmen, suikerziekte of een bijwerking van sommige geneesmiddelen.

De spijsvertering is een onbewust en spontaan verlopend proces. Als u veel bezig bent met uw ontlastingspatroon en dit wilt beïnvloeden, kan dit een averechtse uitwerking hebben. Hoe meer u nadenkt over uw stoelgang, des te moeizamer zal deze verlopen. Hierdoor loopt u het risico in een vicieuze cirkel terecht te komen. Het is belangrijk deze cirkel te doorbreken.

Er is geen reden voor paniek of voor behandeling als de ontlasting enige dagen uitblijft. Pas als u klachten krijgt, zoals pijn of druk in de buik kunt u maatregelen overwegen. Ga ook niet meteen laxeermiddelen gebruiken, maar probeer de oorzaak op te sporen. Deze is vaak te vinden in uw drink-, eet- en leefgewoonten.

Wanneer moet u een arts raadplegen?

- Bij kinderen die niet reageren op voedingsadviezen of laxerende limonadesiroop.
- Als het ontlastingspatroon veranderd bij gelijkblijvende leefstijl.
- Als na twee weken vezelrijk dieet, voldoende lichaamsbeweging en vochtinname de klachten niet verdwijnen.
- Bij regelmatig terugkerende problemen met de ontlasting.
- Bij pijnlijke buikkrampen, opgeblazen gevoel, misselijkheid of overgeven.
- Als er slijm of bloed bij de ontlasting zit.
- Als verstopping en diarree elkaar afwisselen.
- Als je het vermoeden hebt dat de verstopping door medicijnen wordt veroorzaakt.
- Als het gebruik van een laxeermiddel niet binnen enkele dagen effect heeft.
- Als de ontlasting opgehouden wordt door een fissuur of aambei.



Hoe voorkomt u verstopping?

Verstopping is te voorkomen door vezelrijk voedsel te eten en door voldoende te drinken. Voor volwassenen geldt minstens twee liter vocht per dag. Probeer regelmatig te eten en kauw uw voedsel goed. Zorg ook voor voldoende lichaamsbeweging. Als u meer vezelrijk voedsel gaat gebruiken, zal het maagdarmkanaal hieraan moeten wennen. U kunt de eerste tijd last krijgen van winderigheid.

Ga zodra u aandrang voelt naar het toilet en neem hiervoor rustig de tijd. Het ophouden van ontlasting kan ervoor zorgen dat de ontlasting hard wordt met verstopping tot gevolg.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is gezond om vezelrijke voeding te eten. Dit werkt prikkelend op de darmen en bevordert daardoor de stoelgang. Vezelrijke producten zijn volkoren, rogge, bruin, krenten en rozijnenbrood. Ook grove graanproducten zoals gort, havermout, boekweit, muesli, tarwekiemen en zemelen zijn rijk aan vezels. Dit geldt ook voor zilvervliesrijst, dadels, vijgen, noten, pinda's, sesam en maanzaad en peulvruchten (witte en bruine bonen, kapucijners en linzen). Gedroogde en geweekte zuidvruchten als abrikozen, krenten, pruimen, rozijnen en tutti frutti zijn eveneens vezelrijk.

Sommige voedingsmiddelen kunnen een laxerende werking hebben. Voorbeelden hiervan zijn karnemelk, yoghurt, stroop, ontbijtkoek, vocht van geweekte