

Obstipatie

Patiënteninformatie chirurgie

Obstipatie

Inleiding

Sommige mensen hebben 3 keer per dag ontlasting, anderen 3 keer per week. Bij verstopping (obstipatie) komt de ontlasting minder dan 3 keer per week. De ontlasting blijft te lang in de dikke darm en wordt daardoor hard en droog. Door het ophopen van de ontlasting ontstaat een verstopping in de dikke darm.

Klachten

Obstipatie kan verschillende lichamelijke klachten geven:

- buikpijn en buikkrampen;
- aambeien door te hard persen;
- blijvende aandrang;
- pijn in de anus door kloofjes.

Oorzaken

De darmen kneden en verteren het voedsel. Zij nemen het vocht uit de ontlasting op. De ontlasting wordt zo ingedikt. De darmen stuwen de ontlasting in de richting van de anus totdat u aandrang voelt om te poepen.

Verstopping kan verschillende oorzaken hebben:

- weinig drinken;
- onvoldoende vezelrijk voedsel;
- te weinig lichaamsbeweging;
- ontlasting ophouden;
- haastige stoelgang;
- stress;
- bekkenbodemspieren werken niet goed mee;
- medicijnen met een stoppende werking.

Meestal is er geen lichamelijke oorzaak te vinden. In zeldzame gevallen kan verstopping komen door een trage werking van de schildklier of door een gezwel in de dikke darm.

Adviezen

Voor een normale en regelmatige stoelgang gelden de volgende adviezen:

- Drink ten minste 1,5 tot 2 liter per dag.
- Eet gezonde en vezelrijke voeding.
Vezels zitten in graanproducten, groenten en fruit. Vezels houden vocht vast in de darm. U krijgt hierdoor meer en zachtere ontlasting. De werking van de darm wordt gestimuleerd. Voor een normale ontlasting heeft u ongeveer 30 gram vezels per dag nodig. Kijk zo nodig op de verpakking hoeveel gram vezels er in voedingsmiddelen zit.
- Zorg elke dag voor voldoende intensieve lichaamsbeweging (minimaal 30 minuten).
Lichaamsbeweging stimuleert de darmen. De ontlasting komt dan beter op gang.
- Houd uw ontlasting niet op. Voelt u aandrang? Ga dan gelijk naar het toilet.

Behandeling

Er zijn verschillende middelen om verstopping te behandelen of te voorkomen. Laxeermiddelen kunt u zonder recept bij de drogist of apotheek kopen. Houd er rekening mee dat uw darmen hierdoor sneller werken en dat u dunnere ontlasting krijgt. Bij aandrang zult u snel naar het toilet moeten gaan.

- Lukt het niet om voldoende vezels te eten? Dan kunt u als aanvulling op uw voeding Psylliumzaad of zemelen innemen. Dit zijn natuurlijke vezels die ervoor zorgen dat de ontlasting meer vocht vasthoudt.
- Laxeermiddelen
Lactulose, Macrogol en Movicolon helpen om meer vocht naar de darmen te trekken. De ontlasting wordt dan dunner en de darmen kunnen het beter kneden.

Lees bij alle middelen eerst goed de gebruiksaanwijzing. Wilt u stoppen met laxeermiddelen? Doe dit dan geleidelijk aan om een nieuwe verstopping te voorkomen. De darmen moeten wennen om zonder medicijnen te werken.

Vragen

Gebruikt u de BeterDichtbij app en is uw vraag niet dringend? Stel uw vraag dan aan polikliniek chirurgie via de BeterDichtbij app.

Polikliniek chirurgie is telefonisch te bereiken op 088 - 70 67 368.

Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van [polikliniek chirurgie](#).

03/25