

De poepfabriek

Tips en adviezen bij verstopping

Uw kind heeft last van obstipatie (verstopping) en is daarvoor onder behandeling bij de PIPO poli of de digitale poeppoli. Obstipatie komt vrij veel voor bij kinderen. Vaak is er geen speciale oorzaak aan te wijzen en gaan de klachten na verloop van tijd weer over. De regelmaat van ontlasting hebben verschilt van kind tot kind. De een heeft 3 keer per dag ontlasting, de ander 3 keer per week. Om u en uw kind goed te kunnen helpen, is het belangrijk dat u en uw kind weten hoe het poepen eigenlijk gaat. Als u het weet, begrijpt u beter wat het probleem is en hoe dit op te lossen is. Wij geven u graag meer informatie.

Hoe werkt de spijsvertering?

De mond

De spijsvertering begint al in de mond. Het voedsel wordt hier fijngekauwd en vermengd met speeksel. In het speeksel zitten stoffen (enzymen) die het voedsel helpen verteren.

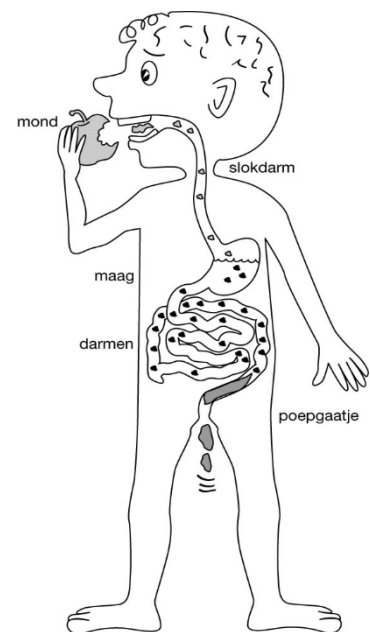
De slokdarm

Het voedsel gaat vervolgens razendsnel door de slokdarm en komt dan via een 'poortje' in de maag terecht. Dit poortje zorgt ervoor dat er geen voedsel meer in de slokdarm terugstroomt. In de maag wordt het voedsel fijn gemalen.

Tegelijkertijd komt er zuur maagsap bij om het voor te bereiden op de vertering in de dunne darm. Na ongeveer drie tot vier uur gaat het mengsel (sapje) ook weer via een poortje naar het begin van de dunne darm.

De dunne darm

Aan het begin van de dunne darm worden spijsverteringssappen aan het voedsel toegevoegd, voor de vertering in de dunne darm. Hier worden belangrijke voedingsstoffen via de darmwand opgenomen en afgegeven aan het bloed. Het restant, een dunne brij (soepje), gaat vervolgens naar de dikke darm.



De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

De dikke darm

In de dikke darm wordt zout en vocht aan de dunne brij onttrokken, waardoor de brij dikker wordt.

De endeldarm

Op het einde van de dikke darm zit de endeldarm (een soort wachtkamer voor de poep) hier verzamelt de ontlasting zich, dat uiteindelijk als poep het lichaam uitkomt.

De anus/ poepgaatje

De anus (=kringspier) houdt de ontlasting tegen. Als een kind zindelijk is, heeft het controle over de kringspier en kan het bewust de ontlasting ophouden.

Wat is obstipatie?

We spreken van obstipatie (verstopping of hardlijvigheid) als een kind 2 of meer van onderstaande kenmerken heeft:

- 2 keer (of minder) per week poept;
- > 1 keer per week ongewild poep verliest in de onderbroek;
- ophouden van de ontlasting;
- pijnlijke of harde, keutelige poep heeft;
- grote hoeveelheden poept die de toilet verstopt;
- flinke massa aan poep voelbaar is door de arts of verpleegkundige in de buik.

Obstipatie ontstaat wanneer de ontlasting in de dikke darm blijft steken. De dikke darm neemt vocht op uit de ontlasting waardoor de ontlasting droger en harder wordt. Hoe langer de ontlasting in de darm blijft, hoe harder deze wordt. Tevens kan de teveel, harde ontlasting de endeldarm 'uitrekken', met als gevolg dat een kind hierdoor de aandrang om te poepen niet bij de anus voelt, maar de aandrang pas als buikpijn voelt.

Kinderen kunnen door eerdere negatieve ervaringen omtrent het poepen, hun poep bewust of onbewust gaan ophouden.

Welke klachten ontstaan er bij obstipatie?

De klachten zijn zeer uiteenlopend. Misschien herkent u één of juist alle klachten:

- niet of moeilijk kunnen poepen;
- harde ontlasting hebben, wat erg pijnlijk kan zijn;
- poepvegen in de broek;
- minder eetlust;
- buikpijn;
- verminderd / geen gevoel van aandrang voelen aan de billen om te poepen;
- lusteloosheid;
- vermoeidheid;
- om de zoveel tijd een enorme hoeveelheid dikke, zware ontlasting hebben (de zogenaamde 'olifantendrol').

Algemene tips voor kinderen met obstipatie

- Een vezelrijke, gezonde voeding, heeft een gunstige invloed op obstipatie. Er is (helaas) geen bewijs dat enkel vezelrijke voeding helpt bij obstipatie. Regelmatig blijkt ook medicatie noodzakelijk. Hierover wordt u geadviseerd door uw behandelend kinderarts en/of gespecialiseerd verpleegkundige.
- Voldoende drinken, dat wil zeggen 6-7 bekers per dag.
- Voldoende bewegen (= een soort fitness voor de darmen) Kinderen bewegen tegenwoordig minder dan vroeger, dit komt mede door de komst van televisie en computers. Stimuleer uw kind om buiten te spelen en probeer lopend of met de fiets naar school te gaan.
- Het bijhouden van een poepdagboek maakt het poeppatroon inzichtelijk en zorgt voor meer bewustwording bij uw kind.
- 1-2 keer per dag toiletzit, dat wil zeggen dat uw kind gedurende 5 minuten per dag op de wc gaat zitten (voor toilethouding zie folder toiletadviezen) om te proberen om te poepen. Dit is het beste om dit na de maaltijd te doen, dan is de darmbeweging namelijk het hoogst. Uw kind hoeft niet te poepen, maar u zult zien dat dit (indien enkele weken volgehouden) een vast ritueel gaat worden
- Spanningen kunnen verstopping veroorzaken. Ook ander voedsel of een vreemd toilet kunnen het ontlastingspatroon verstoren.
- Sommige geneesmiddelen kunnen als bijwerking hebben dat ze verstopping veroorzaken. Dit kunt u bespreken met uw kinderarts of de gespecialiseerd verpleegkundige.
- Voldoende rust en ontspanning tijdens de maaltijden.
- Rustig eten en goed kauwen.
- Het ontbijt is heel belangrijk, dit stimuleert de darmwerking.
- Probiotica lijkt een gunstig effect te hebben bij chronische obstipatie. Vooralsnog is hier nog niet genoeg wetenschappelijk bewijs voor. Probiotica zijn bacteriën met een gezondheidsbevorderend effect (bijvoorbeeld Vifit en yakult).

Wat zijn voedingsvezels?

Voedingsvezels zijn onverteerbare stoffen die voorkomen in plantaardige producten. Bij het bewerken van voedingsmiddelen, zoals het malen van graan tot bloem en het pellen van rijst, worden de meeste vezels verwijderd. Witbrood en witte rijst bevatten daarom minder vezels dan bruinbrood en zilvervliesrijst. Onbewerkte producten zoals volkorenbrood, groente, fruit en aardappelen bevatten meer voedingsvezels en hebben dus de voorkeur. Vezels hebben de positieve eigenschap vocht vast te houden, waardoor de ontlasting smeùiger wordt. Harde ontlasting wordt daardoor zachter en soepeler, terwijl dunne ontlasting juist indikt. Vezelrijke voeding wordt daarom geadviseerd bij zowel obstipatie als diarree.

Vezelrijke voedingsmiddelen

Hieronder vindt u een overzicht van vezelrijke voedingsmiddelen:

- volkorenbrood, roggebrood, bruinbrood, krenten- en rozijnenbrood en mueslibrood;
- volkoren ontbijtproducten: havermout, muesli, Brinta;
- volkorenbiscuits, volkorenbeschuit en (volkoren)ontbijtkoek;
- aardappelen, zilvervliesrijst en volkorenpasta;
- peulvruchten: bruine bonen, witte bonen, kapucijners, groene erwten, linzen, sojabonen;
- alle soorten groenten en rauwkost;
- alle soorten vers fruit;
- gedroogde en geweekte zuidvruchten zoals: krenten, rozijnen, pruimen, abrikozen, en tutti-frutti;
- dadels en vijgen;
- noten en pinda's.

Vezeltest

Met de onderstaande getallen kunt u kijken of uw kind voldoende vezels binnenkrijgt:

Leeftijd

0-6 maanden
6 maanden - 2 jaar
2-18 jaar

Behoefte aan voedingsvezels per dag

geen
geleidelijke introductie tot max. 5 gram
minimum: leeftijd in jaren + 5
(gram per dag) maximum:
leeftijd in jaren + 10 (gram per dag)

Brood en graanproducten:

1 snee volkorenbrood
1 snee witbrood
1 snee roggebrood donker
1 snee roggebrood licht
1 snee krentenbrood
1 snee volkoren krentenbrood
1 volkoren knäckebröd
1 knäckebröd
1 beschuit
1 volkoren beschuit
1 plak ontbijtkoek

Gram vezels:

3
1
4
2
1
3
2
1
0
1
1

Andere ontbijtproducten:

1 portie (4-5 eetlepels) Brinta	4
1 portie (4-5 eetlepels) Bambix groeipap	2
1 portie (4-5 eetlepels) Bambix peer/banaan	1
1 portie Nutrix rijstebloem	0
1 portie (30 g) cornflakes	1
1 portie (30 g) Cruesli kids aardbei&appel	1
1 portie (30 g) Choco loops	0
1 eetlepel muesli	1
1 eetlepel havermout	1

Gram vezels:
Warme maaltijd:

1 aardappel (50 g)	2
1 opscheplepel pasta (45 g*)	0
1 opscheplepel volkoren pasta (45 g)	2
1 opscheplepel witte rijst (55 g)	0
1 opscheplepel zilvervliesrijst (55 g)	1
1 groentelepel groenten (50 g)	1
1 paprika	2
komkommer (schaaltje van 115 g)	1
wortel (schaaltje van 70 g)	2
1 tomaat	1
ijsbergsla (schaaltje van 45 g)	1
1 groentelepel peulvruchten (60 g)	7

Gram vezels:
Tussendoortjes:

1 peer	3
1 sinaasappel	2
1 kiwi	2
1 banaan	3
1 appel met schil	4
1 appel zonder schil	3
1 schaalte aalbessen	8
1 schaalte pruimen/abrikozen geweekt	8
1 eetlepel noten	2
1 volkoren biscuit	1
1 mueslikoek	2
1 doosje rozijntjes	2
1 Kapitein koek rozijnen	1
1 pakje Milkbreak	1
1 Fruitkick	2
1 pakje Liga appel	2
1 pakje Continue choco&granen	3

Gram vezels:

Vragen?

Als u vragen heeft dan kunt u contact opnemen met de polikliniek kindergeneeskunde via telefoonnummer (040) 888 82 70 of via een consult in MijnMMC.nl.