

Obstipatie

VVT, Wijk

Patiënteninformatie

Obstipatie



Obstipatie betekent dat u problemen heeft om te poepen. Het poepen doet pijn of het lukt niet. U kunt hier veel last van hebben. Bij mensen die lange tijd zorg krijgen, komt obstipatie vaak voor. U hoeft zich er niet voor te schamen. Hieronder leest u waar obstipatie door komt en wat u kunt doen om het te voorkomen of minder last te hebben. Deze informatie kan ook handig zijn voor uw naasten.

Wat is obstipatie?

Obstipatie betekent dat u problemen heeft om te poepen. Het wordt ook wel verstopping of constipatie genoemd. Het is een vervelende klacht, waar u veel last van kunt hebben.



Wat merkt u?

Het doet vaak pijn wanneer u poept. Of u voelt dat u moet poepen, maar het lukt helemaal niet.



Hoe komt het?

Obstipatie kan door verschillende dingen ontstaan. Bijvoorbeeld:

- te weinig vezels in uw voeding
- te weinig drinken
- te weinig bewegen
- gebrek aan privacy, omdat u niet alleen naar de wc kunt
- er is niet altijd een wc in de buurt
- verschillende ziekten en syndromen, bijvoorbeeld dementie, een te trage schildklier en het downsyndroom
- bijwerkingen van sommige medicijnen, bijvoorbeeld morfine, ijzerpillen, antidepressiva, plaspillen en medicijnen tegen paniekaanvallen, parkinson of epilepsie

Tips

Hieronder staan tips om obstipatie te voorkomen. Deze tips helpen ook als u al obstipatie heeft. Als naaste kunt u helpen om deze tips uit te voeren. Bijvoorbeeld door samen te wandelen.



1. Voeding

Vezels zorgen ervoor dat uw poep vast maar soepel is. Daardoor beweegt uw poep makkelijker door uw darmen. Vrouwen hebben elke dag minimaal 25 gram vezels nodig en mannen minimaal 30 gram per dag. Vezels zitten vooral in groente, fruit, noten, bonen, zilvervliesrijst, volkorenbrood en volkorenpasta.

Het is belangrijk om drie (grote) maaltijden per dag te eten. Eén daarvan is het ontbijt. Door regelmatig te eten blijven de darmen aan het werk. Dit helpt om obstipatie te voorkomen.



Voorbeelden

- In een volkorenboterham zit ongeveer 2 gram vezels.
- In een peer zit ongeveer 3 gram vezels.
- In 2 opscheplepels bruine bonen zit ongeveer 7 gram vezels.
- In 2 opscheplepels gekookte sperziebonen zit ongeveer 3 gram vezels.

Bekijk de [vezelmeter](#) van de Maag Lever Darm Stichting om te kijken hoeveel vezels er in uw eten zitten.

2. Drinken

Als u te weinig drinkt, droogt de poep in uw darmen uit. Volwassenen moeten elke dag 1,5 tot 2 liter drinken. Dit kan bijvoorbeeld water, thee, koffie of melk zijn.

3. Beweging

Wanneer u beweegt, werken de darmen harder. Wanneer u weinig beweegt, bewegen uw darmen ook minder. Dan blijft de poep lang in uw dikke darm en wordt deze hard. Probeer elke week minstens 2,5 uur te bewegen. Hoe meer u beweegt en u daarbij inspant, hoe groter de voordelen zijn.

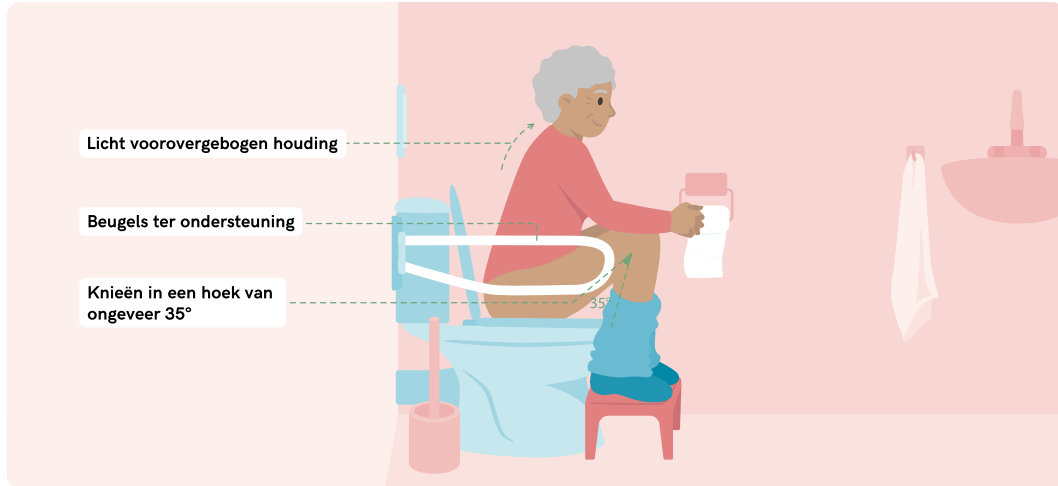


Voorbeelden

- Doe twee keer per week aan beweging die uw spieren en botten versterkt. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij fietsen, dansen, hardlopen en zwemmen.
- Er zijn ook speciale oefeningen die u in huis kunt doen. Voor 65-plussers wordt aanbevolen om deze aan te vullen met balansoefeningen. Vraag dit aan uw zorgverlener.

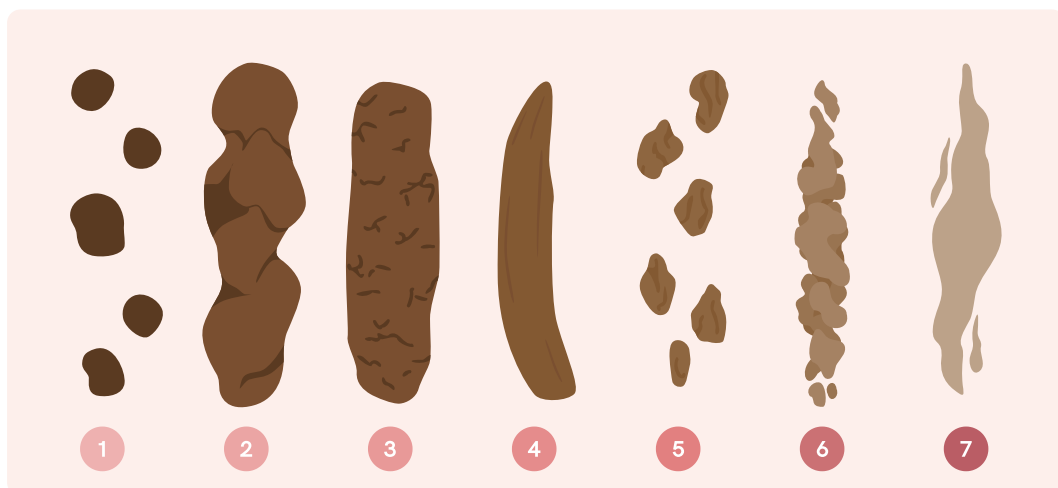
4. Goede houding op de wc

Neem een goede houding aan op de wc, zodat de poep er makkelijk uitkomt. Het beste is om een klein krukje te gebruiken waardoor uw knieën iets hoger staan dan uw heupen. Leun een klein stukje naar voren met een bolle rug. Neem dan rustig uw tijd.



Hoe ziet uw poep eruit?

Het is belangrijk om naar uw poep te kijken. Zo merkt u of u obstipatie heeft. Vergelijk uw poep met de soorten poep in de afbeelding hieronder.



- Heeft u type 1 of type 2 poep? U heeft misschien last van obstipatie. Vertel dit aan uw zorgverlener.
- Heeft u type 3 of 4 poep? Dit is hoe gezonde poep eruitziet. Blijf de leefstijladviezen volhouden.

- Heeft u type 5, 6 of 7 poep? Dan heeft u misschien last van diarree. Bespreek dit met uw zorgverlener, zodat deze u kan helpen. En blijf goed drinken, zodat u niet uitdroogt.

Misverstanden over obstipatie

Er bestaan veel misverstanden over obstipatie. Wilt u weten hoe het echt zit? Lees dan de verschillende uitspraken die niet waar zijn en daarna wat wél waar is.



Misverstand: Je moet extra water drinken bij obstipatie.

Je hoeft niet meer dan normaal te drinken als u obstipatie hebt. Drink tussen de 1,5 en 2 liter per dag. Meer dan 2 liter helpt niet tegen obstipatie.



Misverstand: Door koffie te drinken droog je uit.

Koffie zorgt net zo goed voor vocht in je lichaam als water. Behalve als je meer dan 7 koppen per dag drinkt.



Misverstand: In donker brood zitten meer vezels dan in licht brood.

De kleur van brood zegt niets over de hoeveelheid vezels. Wat er in het brood zit, bepaalt dit. Volkorenbrood heeft de meeste vezels en is gezonder.



Misverstand: Bananen veroorzaken obstipatie.

In bananen zitten veel vezels die goed zijn voor de darmen. Bananen helpen dus juist om goed te kunnen poepen.



Misverstand: Als je lang laxeermiddelen gebruikt, worden je darmen lui of raken ze eraan gewend.

Dit was vroeger soms wel zo. Maar de laxeermiddelen van nu kun je zonder problemen lang gebruiken. Deze medicijnen helpen de natuurlijke processen in de darmen.

Boekje met tips tegen obstipatie

Skilz heeft een boekje in eenvoudige taal ontwikkeld met tips tegen obstipatie. Ook kunt u in dit boekje opschrijven hoe uw poep eruitziet.

Boekje bekijken