

De diëtist kan obstipatieklachten goed behandelen

Met drie tot vijf behandelingen kan de diëtist bij obstipatieklachten goede resultaten bereiken. Dat is de ervaring van José Tiebie, diëtist bij Dieetcompleet West-Friesland.

Diëtist José Tiebie: "Maag-darmproblemen zijn vaak heel effectief te behandelen."



Obstipatieklachten zijn over het algemeen te verhelpen door eet-, leef- en toiletgewoonten aan te passen. De diëtist kan daarbij de voeding analyseren, advies geven over het introduceren van meer voedingsvezels en vocht, en de patiënt zonodig informeren over aanvullende preparaten.

Wat iemand onder obstipatie verstaat, verschilt van persoon tot persoon. Medisch gezien is van obstipatie sprake bij een of meer van de volgende symptomen:

- een stoelgang van minder dan drie keer per week;
- een kleine hoeveelheid ontlasting;
- een moeilijke, pijnlijke stoelgang;
- onvolledige darmlediging;
- harde en keutelige ontlasting.

In het algemeen geldt dat bijna iedereen wel eens last heeft van een moeilijke stoelgang, bijvoorbeeld bij een verstoring van het normale eet- en beweegpatroon, zoals op vakantie, bij een zwangerschap of bij het gebruik van geneesmiddelen. Als de klachten langdurig aanhouden, is er sprake van chronische obstipatie.

De diëtistenpraktijk waar José Tiebie werkt, krijgt regelmatig te maken met obstipatieklachten, zeker sinds de praktijk is gevestigd in een huisartsenpraktijk. Sindsdien verwijzen de huisartsen patiënten met maag-darmklachten, waaronder obstipatie, vaker dan voorheen door naar de diëtist. "Ze kennen ons", vertelt Tiebie. "Vroeger schreef de huisarts de patiënt eerder een laxemiddel voor, of verwees hem of haar direct naar het ziekenhuis. Dan kwam iemand dus in een later stadium bij de diëtist. Nu merken we dat daar verandering in komt." Dat is

positief, stelt zij: "Maag-darmproblemen kunnen we vaak heel effectief behandelen. En de patiënt is er ook bij gebaat om niet naar het ziekenhuis te gaan."

Vezels, vocht en vet

Obstipatieklachten staan meestal op zichzelf. In de meeste gevallen is aanpassing van de eet- en leefgewoonten een afdoende maatregel. Bij obstipatieklachten zijn er drie cruciale factoren volgens Tiebie. Eén ervan is het vetgehalte in de voeding. "Dat is belangrijk om de ontlasting te laten 'glijden'. We krijgen wel eens jonge meiden met obstipatieklachten die heel vetarm eten om maar niet dikker te worden. Maar het is belangrijk dat ze wel margarine op hun brood doen, of desnoods mayonaise, als ze maar gezonde vetten binnenkrijgen."

Ook het vezelgehalte in de voeding speelt vanzelfsprekend een belangrijke rol. Voedingsvezels vergroten – in combinatie met vocht – het volume van de ontlasting. Dat stimuleert de darmen om zich regelmatig samen te trekken en vergroot zo de snelheid waarmee het voedsel het darmkanaal passeert. Ook maken ze de ontlasting zacht.

De aanbeveling van de Gezondheidsraad is 30 à 40 gram voedingsvezel per dag voor een volwassene. Voor kinderen van 4 tot 8 jaar is dat 20 tot 25 gram en voor oudere kinderen tot 13 jaar 25 tot 30 gram. Daarbij moet het gaan om zowel oplosbare vezels uit groente en fruit als onoplosbare vezels uit brood, peulvruchten en aardappelen. "Naar aanleiding van een voedingsanamnese leren we mensen hoe ze hun voeding kunnen verbeteren en kijken we hoe ze de vezels

geleidelijk omhoog kunnen krijgen. Dat vul-len we elke keer anders in", stelt Tiebie, "af-hankelijk van de persoonlijke voorkeuren en gewoonten. Als iemand per se geen brood wil eten, kan hij bijvoorbeeld tarwezemelen door de yoghurt doen of een vezelrijk ont-bijtproduct eten. Als hij maar op twee keer twintig gram vezels uitkomt."

Gemiddeld krijgt de Nederlander niet meer dan 20 gram vezels binnen per dag. Laat staan dat mensen 20 gram oplosbare ve-zels uit groente en fruit binnenkrijgen. Tie-bie: "Zelfs als je gezond eet, is er nog vaak een 'groente-en-fruitgat'. Dan adviseer ik bijvoorbeeld een fruitontbijt of een extra royale portie groente om eens te kijken wat het effect is, of een aanvulling als een pakje Stimulance." Ook zwelmiddelen zoals Me-tamucil, dat de ontlasting zacht maakt, zijn een mogelijkheid.

Het derde aandachtspunt waar de diëtist naar kijkt, is vocht. "We vragen cliënten al-tijd wat ze drinken. Soms is het bij obstipatie alleen al voldoende om meer te drinken. Met het oog op de stoelgang adviseren we circa anderhalf tot twee liter per dag, zeker als we het vezelgehalte in de voeding verhogen."

Andere factoren

Ook andere factoren kunnen invloed heb-ben op de stoelgang. Zo adviseert Tiebie cli-enten minimaal een halfuur per dag te be-wegen, zéker als gewichtsvermindering ook

"Wie minder ontlasting heeft, valt minder snel af, is onze ervaring."

een doel is. "Wie minder ontlasting heeft, valt minder snel af, is onze ervaring." Verder is regelmaat in de voeding aan te raden. Een volumineus, niet vetarm en vezelrijk ontbijt is van belang om de darmwerking op gang te brengen, een glas water drinken op de nuchtere maag of een kop koffie kunnen extra behulpzaam zijn. Vijgen en pruime-danten (geweekte blauwe pruimen) eten is een recept uit de oude doos. En uiteraard is het belangrijk gehoor te geven aan *nature's call*. Ook een goede houding op het toilet wordt wel genoemd, al is dat een advies

Ontbijten is belangrijk om de darmwerking op gang te brengen.



waar deskundigen het niet over eens zijn. Na de intake doet de Tiebie verslag aan de huisarts en vermeldt daarbij de diëtistische diagnose. "We vragen wanneer de obstipatie is ontstaan, kijken naar de gevolgen van de klachten voor het functioneren van de per-soon, wat de voedingsinname is, wat het doel is en hoe we daaraan gaan werken. Meestal volstaan drie tot vijf behandelingen, daarna brengen we een eindverslag uit. In negentig procent van de gevallen zijn de klachten dan opgelost." Mochten de klachten nog niet helemaal over zijn, zoals een opgeblazen ge-voel, dan kunnen probiotica soelaas bieden. "Na een tot twee maanden voelen cliënten zich vaak al een heel stuk beter."

Karin Lassche

Literatuur

- 1 Tiebie, J. Diëtist buiten het ziekenhuis. *VoedingsMagazine* februari 2008, nr. 1.
- 2 *Voeding bij maagdarmstoornissen in de di-etistenpraktijk*. Presentatie van José Tiebie vanuit de Nederlandse Vereniging van Di-etisten, gehouden op donderdag 6 decem-ber 2007 tijdens het symposium Voeding & Darmgezondheid: Theorie en praktijk te Ede. Zie: www.zuivelengezondheid.nl.
- 3 Lassche, K. Vezels: onverteerbaar maar van onschatbare waarde. *Voeding & Visie* 2007 (jrg. 20).
- 4 Former, M. Vezels, vocht en bekkenfysio-therapie ter behandeling van obstipatie. *Voeding & Visie* 2006 (jrg. 19).



Adviezen bij obstipatie

- Eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijd over.
- Eet vezelrijke producten en varieer daar-bij. Eet dus zowel brood als groente en fruit, eventueel aangevuld met twee tot vier eetlepels (grove) zemelen per dag.
- Neem bij voorkeur een groot, vezelrijk ontbijt, bijvoorbeeld twee volkoren bo-terhammen met een glas sinaasappel-sap en koffie of thee. Dit zet de darmen in werking. Alleen een bakje yoghurt met wat muesli is niet voldoende.
- Neem elke ochtend voldoende tijd om naar het toilet te gaan (bijvoorbeeld na het ontbijt).
- Drink zeker 1,5 tot 2 liter per dag.
- Zorg elke dag voor voldoende lichaams-beweging.
- Gebruik laxemiddelen alleen op advies van de arts. Laxemiddelen nemen de oorzaak van een verstopping niet weg, ze lossen de klachten alleen tijdelijk op.
- Zwelmiddelen, zoals Metamucil, kunnen een aanvulling zijn op de voedings- en leefstijladviezen.
- Geef toe aan het gevoel van aandrang en houd de ontlasting niet te lang op.
- Zorg voor een goede toilethouding.

Aardappels zijn een bron van oplosbare vezels.