

Ik wil de Maag Lever Darm Stichting steunen:

- Ja, natuurlijk steun ik het belangrijke werk van de MLDS en stort mijn gift op giro 2737.
- Ja, natuurlijk steun ik het belangrijke werk van de MLDS. Ik betaal na ontvangst van uw acceptgiro.
- Ik wil de MLDS actief helpen en geef mij op als collectant. Het kost slechts één keer per jaar maar 2 tot 3 uurtjes in onze Nationale Collecteweek (derde week van juni).

Ik wil de volgende brochures bestellen:

Maagbrochures

- Brandend maagzuur
- Maagklachten
- Maagzweer
- Slokdarmkanker*
- Vraag het je maag

Leverbrochures

- Hepatitis
- Levercirrose
- Leverkanker
- Voeding bij lever-aandoeningen

Darmbrochures

- Aambeien
- Coeliakie
- Crohn en Colitis
- Darmflora
- Darmkanker*
- Diarree
- Dikke darm poliep
- Divertikels
- Ontlastingsincontinentie
- Prikkelbare Darm Syndroom
- Verstopping
- Pouch*

Kinderen

- Buikpijn bij kinderen
- Diarree bij kinderen
- Rottige buiken boekje
- Verstopping bij kinderen

Onderzoek

- Colonoscopie
- Ercep
- Gastroscopie
- Proctoscopie
- Sigmoidoscopie

Sondevoeding

- Sondevoeding via een neussonde
- Sondevoeding via een stoma
- Sondevoeding bij u thuis

Voeding en spijsvertering

- Gezonde spijsvertering
- Spijsverteringskolder
- Spijsvertering bij 50+ ers
- Voeding bij chronische MLD-aandoeningen*

Algemeen

- MLDS in het kort*

* Beschikbaar vanaf 01-12-2003

Wilt u meer weten?

Wilt u naar aanleiding van deze brochure meer weten, dan kunt u terecht bij de Maag Lever Darm Stichting (MLDS). De MLDS wil patiënten met een ernstige ziekte een beter toekomstperspectief bieden met kans op genezing. Daarom financiert de MLDS onderzoek, geeft voorlichting en biedt zorg en ondersteuning aan patiënten en hun organisaties.

Hebt u specifieke of persoonlijke vragen over uw maag-, lever- of darmaandoening of wilt u een brochure aanvragen, bel dan de infolijn: **0900 - 20 25 625**.

Ook kunt u een e-mail sturen naar: voorlichting@mlds.nl

Maag Lever Darm Stichting

Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein

Telefoon 030 60 55 88 1

Fax 030 60 49 87 1

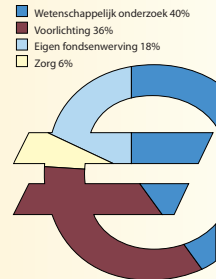
Internet www.mlds.nl

E-mail info@mlds.nl

Hoe kunt u ons helpen?

Met uw gulle gaven kunnen wij ons belangrijke werk voortzetten en hopelijk uitbreiden. Duizenden MLD-ers wezen wij al de weg via onze speciale infolijn en/of ons brede scala aan brochures.

In de eurometer kunt u zien dat gemiddeld 40% van onze uitgaven wordt besteed aan belangrijk medisch onderzoek. Ook zorg staat bij ons hoog in het vaandel. Het succes van onze Prinses Margriet Huizen in Groningen (opvanghuizen voor levertransplantatiepatiënten en hun familie) heeft er toe geleid dat we nu ook in Rotterdam en Leiden opvanghuizen gaan realiseren. De Maag Lever Darm Stichting knokt. Zonder subsidie van de overheid, maar gelukkig met uw financiële steun. Alvast veel dank voor uw support!



VERSTOPPING bij kinderen



Inhoudsopgave

Verstopping bij kinderen

Het verhaal van Chantal Kleiweg	3
Hoe werkt de spijsvertering?	5
Wat is normale ontlasting?	6
Wat is verstopping?	6
Wat zijn de klachten?	7
Wat zijn de oorzaken?	9
Wat kan de (huis)arts doen?	10
Tips bij verstopping	13
Wat kunt u als ouder doen?	14
Hoe verder?	15
Meer weten?	18

Hoe verder?

Verstopping kan een hardnekkig probleem zijn. Met vezelrijke voeding, voldoende drinken en meer bewegen, worden de darmen al een stuk actiever. Als u daarnaast het kind positief benadert, zal het op den duur meer zelfvertrouwen krijgen en dit heeft weer een ontspannende uitwerking op zijn darmen. Geef de moeder niet op als het een tijdje weer mis is. Gewoon opnieuw beginnen en volhouden, dan komt ook uw kind van die vervelende klachten af.

Meer weten?

Voor ouders is er nog een andere brochure met nuttige informatie: 'Buikpijn bij kinderen'.

Voor kinderen van 6 tot 12 jaar is er een grappig en informatief boekje over buikproblemen: 'Het rottige buikenboekje'. Voor bestelinformatie, zie achter in deze brochure.

Dit is een uitgave van de afdeling voorlichting van de Maag Lever Darm Stichting.

© Maag Lever Darm Stichting
derde druk, juni 2003



Hierlangs afknippen 

Naam : _____ M/V
Adres : _____
Postcode : _____
Woonplaats : _____
Telefoon : _____
Geboortedatum : _____
E-mail : _____

Handtekening _____

Geen postzegel
plakken

Maag Lever Darm Stichting
Antwoordnummer 3141
3430 VP Nieuwegein

Zelfhulp bij verstoppingen

Wat kunt u als ouder doen?

- Zorg voor zoveel mogelijk regelmaat en rust in het gezin. Kinderen hebben daar behoefte aan. Uw kind zal zich ook meer ontspannen voelen.
- Laat uw kind naar het toilet gaan zodra het aandrang heeft, ook al is dit tijdens de maaltijd. Stimuleer het kind om telkens na een maaltijd enkele minuten op de wc te gaan zitten om te proberen te poepen. Zorg ervoor dat uw kind goed, ontspannen kan zitten. Neem voor kleine kinderen een aparte kinder-wc-bril en geef ze een voetenbankje zodat ze hun voeten kunnen neerzetten. Maak het gezellig op de wc. Leg er bijvoorbeeld een paar strips of kindertijdschriften neer.
- Licht de leerkracht in en maak speciale afspraken, zodat het kind op school meteen naar de wc kan gaan als het aandrang heeft.
- Geef uw kind liever een bruine boterham dan een witte en rijkelijk fruit en groente. Bied het ook regelmatig iets te drinken aan.
- Zorg ervoor dat het kind genoeg beweegt: doe hem/haar eens op een leuke sportclub en laat hem te voet of op de fiets naar school gaan.
- Misschien vindt uw kind het prettig als u zijn of haar buik masseert; hierdoor ontspannen de darmen en kunnen ze beter werken.
- Schenk niet te veel aandacht aan het probleem. Hamer er niet op dat het kind moet poepen. Dit maakt het probleem alleen maar erger.
- Pak het probleem positief aan. Geef het kind complimentjes als het probeert te poepen ook al lukt het niet. Laat merken dat u trots bent als het kind gepoept heeft.

Het verhaal van Chantal Kleiweg

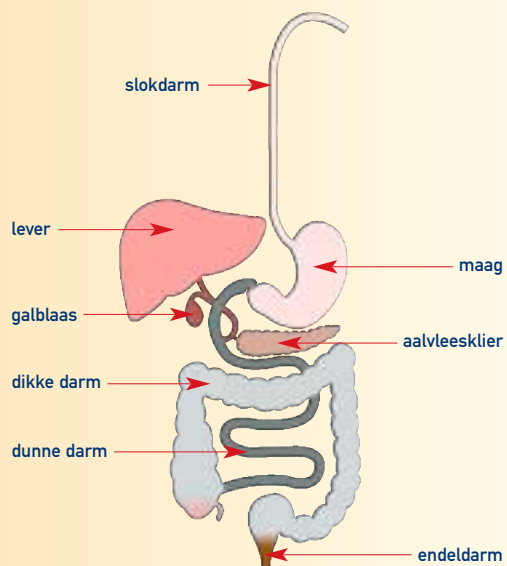
'Vanaf het moment dat ik met borstvoeding stopte, kreeg Dirk harde ontlasting. Heel naar om te zien hoeveel pijn het hem deed om te poepen. Soms ging het een tijdje goed maar vaak was het tobben. Toen hij een jaar of vier was, had hij vaak remsporen in zijn broek. Soms moest hij wel drie keer per dag een schone onderbroek aan, anders stonk hij vreselijk. Ik dacht dat hij steeds wat diarree had, maar de kinderarts legde me uit dat dit juist door harde poep kwam. Het probleem was dat hij niet veel dronk en wat ik ook deed of zei, hij wilde gewoon niet meer drinken. Pas toen hij een jaar of acht was, werd zijn ontlasting min of meer normaal. Dat kwam denk ik vooral, omdat hij toen met zijn vriendjes op hockey ging en vaak buiten aan het voetballen was. Altijd was hij in de weer, terwijl hij daarvoor juist liever rustig zat te tekenen of te spelen. Mijn Dirkie is heel erg opgeknapt en buit de situatie nog steeds uit. Als ik na het eten vraag of hij helpt met afwassen, zegt hij: 'Eerst even poepen mam' en dan blijft hij een halfuur weg. Om vervolgens met een triomfantelijke grijns de keuken binnen te komen en te roepen: 'Weer gescoord mam!' Tegen die tijd is de afwas klaar...' •



Hoe werkt de spijsvertering?

spijsvertering

Verstopping komt vrij veel voor, ook bij kinderen. Vaak is er geen speciale oorzaak aan te wijzen en gaan de klachten na verloop van tijd vanzelf weer over. Soms zijn de problemen hardnekkiger. Dat is vervelend voor het kind, maar ook voor u als ouder, omdat u zich wellicht ongerust maakt. In verreweg de meeste gevallen is dit echter niet nodig en kan het probleem met wat aanpassingen in de voeding en leefwijze worden opgelost. In deze brochure krijgt u meer informatie over verstopping bij kinderen. U kunt lezen wat de oorzaken zijn, wat u er aan kunt doen en wat de huisarts doet. Ook krijgt u adviezen over eet- en leefgewoonten die bijdragen aan een betere darmwerking. Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, bespreek deze dan met uw arts of bel de Infolijn van de Maag Lever Darm Stichting (telefoonnummer achterin deze brochure).



De spijsvertering begint in de mond. Het voedsel wordt hier fijngekauwd en met speeksel vermengd. In het speeksel zitten stoffen, enzymen genoemd, die het voedsel helpen verteren. Eenmaal doorgeslikt komt het voedsel in de slokdarm, een 25 cm lange buis. Hier gaat het voedsel razendsnel doorheen en komt dan via een 'poortje' in de maag. Dit poortje is een sluitspier, de sfincter, die meteen weer sluit als het voedsel in de maag is aangekomen. Op deze manier kan geen voedsel van de maag terug de slokdarm instromen. Is het voedsel in de maag aanbeland, dan gaan de spieren van de maag zich samentrekken om het voedsel verder te verkleinen. Tegelijkertijd wordt er zuur maagsap aan het voedsel toegevoegd om het voor te bereiden op de vertering in de dunne darm. Na ongeveer drie uur gaat het mengsel, ook weer via een sluitspier, de portier genoemd, richting de twaalfvingerige darm. Hier wordt het maagzuur geneutraliseerd (minder zuur gemaakt) en worden spijsverteringssappen aan het voedsel toegevoegd, voor de vertering in de dunne darm. Vervolgens worden de belangrijke voedingsstoffen die bij de vertering vrijkomen via de darmwand aan het bloed afgegeven. Het restant, een dunne brij van onverteerbare resten, gaat door naar de dikke darm, waar water en zout aan de brij onttrokken worden. Wat overblijft komt in de endeldarm. Als deze vol is krijg je 'aandrang', het signaal om naar toilet te gaan.

Wat is normale ontlasting?

Normale ontlasting

Ontlasting bestaat uit onverteerde voedselresten, darmbacteriën en water en is donkerbruin van kleur. Door de voeding kan de ontlasting echter ook een soort 'kleurspoeling' ondergaan. Zo wordt hij bijvoorbeeld rood door het eten van bietjes en groen na het eten van spinazie. Ook dan is er niets aan de hand. Normale ontlasting is vrij soepel en kan gemakkelijk afgevoerd worden. Eenmaal buiten het lichaam ziet de ontlasting eruit als een drol.

Ontlasting die te veel water bevat, is dun of brijachtig. Is de ontlasting droog en hard, dan betekent dit dat de ontlasting te lang in de dikke darm heeft gezeten en er te veel water uitgehaald is.

blokkeert dan de uitgang en pas als de darmen overvol zijn, worden deze gelegegd. Vaak gaat het hierbij om een enorme hoeveelheid! Het kan ook zijn dat het kind zogenaamde 'remsporen' in de broek heeft. In dit geval is er een klein beetje dunne poep langs de harde broeken weggelekt. Veel mensen denken dat het kind in zo'n geval diarree heeft, terwijl in feite juist het tegenovergestelde aan de hand is. We noemen dit ook wel overloopdiarree of paradoxale diarree.



Wat is verstopping?

Verstopping

Veel kinderen hebben elke dag ontlasting, sommigen zelfs een paar keer per dag. Er zijn echter ook kinderen die niet zo vaak hoeven te poepen. Dit is allemaal 'normaal', want elk kind is anders en wat voor de één geldt, hoeft voor een ander niet zo te zijn. We spreken pas van verstopping of obstipatie als een kind minder dan drie keer per week poept. Of als het veel moeite heeft met poepen, omdat de ontlasting hard en droog is geworden. Jonge kinderen moeten vaak huilen als ze harde ontlasting hebben, omdat het pijn doet deze kwijt te raken. Als kinderen die al zindelijk zijn weer in de broek gaan poepen, is er vaak ook sprake van verstopping. Een grote harde prop ontlasting in de endeldarm

Wat zijn de klachten bij verstopping?

Klachten bij verstopping

De klachten bij verstopping zijn heel uiteenlopend. Slechts met moeite kunnen poepen is de meest in het oog springende klacht, maar ook problemen op school kunnen het gevolg van verstopping zijn. De klachten op een rij:

- Niet kunnen poepen. Het kind produceert met moeite één of twee keer per week wat harde ontlasting. Soms komt de ontlasting slechts één keer in de 10 dagen.

- Harde ontlasting. De ontlasting zit te lang in de dikke darm en wordt hierdoor steeds droger en harder.
- Pijn bij het poepen. Pijn ontstaat omdat de ontlasting die naar buiten komt vaak groot en hard is. Omdat het kind deze pijn vervelend vindt, wordt de volgende keer nog langer gewacht om naar de wc te gaan. De ontlasting kan daardoor nog verder indikken, waardoor het poepen de volgende keer nog pijnlijker wordt. Door de harde ontlasting ontstaan soms scheurtjes in de anus.
- Buikpijn. Dit komt omdat er grote hoeveelheden harde, droge poep in de darm zitten.
- Weinig eetlust.
- Poepvegen in de broek. Als de darm heel vol is, kunnen dunne beetjes poep langs de harde brokken weglekken. Dit heet ook wel overloopdiarree.
- Broekpoepen. Het kind produceert één keer in de tien dagen een enorme hoeveelheid ontlasting. Vaak in de broek, soms op het toilet.
- Psychische problemen. Ernstige verstopping, vooral als die gepaard gaat met overloopdiarree, kan leiden tot faalangst en sociaal isolement. Het kind durft niet meer naar school, uit angst daar te moeten poepen. Logeren bij vriendjes is er niet bij. Zijn er 'remsporen', dan ontstaan vieze luchtjes wat weer aanleiding kan zijn tot pesterijen van andere kinderen. Hierdoor nemen angst en isolement toe. De kinderen met deze klachten ruiken de vieze lucht zelf niet meer, omdat ze er aan gewend zijn.
- Schoolproblemen. Kinderen kunnen zich door alle problemen niet meer goed concentreren en lopen een leerachterstand op.

Oorzaken van verstopping

Wat zijn de oorzaken?

Er zijn heel wat oorzaken aan te dragen voor verstopping. Deze kunnen zowel van lichamelijke als van psychische aard zijn. Natuurlijk kan ook een combinatie van meerdere factoren de oorzaak zijn. Jammer genoeg wordt er bij de meeste kinderen geen oorzaak voor de poepproblemen gevonden.

- Bij baby's kan de overgang van borstvoeding naar ander voedsel problemen geven. Dat komt omdat de darmpjes van het kind aan het andere voedsel moeten wennen.
- Vezelarme voeding. Hoe meer vezels er in het eten van een kind zitten, hoe beter de darmen werken. Vezels stimuleren de darmwerking en bovendien houden ze vocht vast, waardoor de ontlastingsbrij niet te snel uitdroogt.
- Te weinig drinken. Veel kinderen drinken niet genoeg, waardoor de ontlasting te droog wordt.
- Weinig lichaamsbeweging. Veel lichaamsbeweging stimuleert de werking van de darmen.
- Niet op tijd naar het toilet gaan. Jonge kinderen gaan vaak zo op in hun spel, dat ze de aandrang negeren en niet naar het toilet gaan. Soms, op school bijvoorbeeld, mogen ze niet altijd naar het toilet. Hierdoor blijft de ontlasting langer in de darm en wordt harder.
- Niet durven poepen. Soms veroorzaakt harde poep een scheurtje in de anus. Dit doet pijn, vooral als er weer ontlasting langs gaat, dus houdt een kind zijn poep liever op. Er zijn ook kinderen die bang zijn dat het toch weer niet zal lukken en het dus ook niet proberen.
- Veel onrust en weinig regelmaat in het gezin.

- Psychische factoren zoals: moeilijk meekomen op school; veel geplaagd worden; te veel moeten doen (werkstukken, clubjes); spanningen thuis (ruzies, scheiding); nare gebeurtenissen (ziekte of overlijden van familielid of huisdier).

Wat kan de (huis)arts doen? Hulp vragen bij de dokter

Als de klachten wekenlang aanhouden is het verstandig eens naar de huisarts te gaan. Verstopping komt vrij vaak voor en in de meeste gevallen is er geen duidelijke oorzaak aan te wijzen. De kans is dus groot dat uw huisarts ook niets zal kunnen vinden bij uw kind. Maar gaat de verstopping gepaard met slijm en/of bloed in de ontlasting of met koorts, dan moet u meteen naar uw huisarts gaan. In deze gevallen kan er sprake zijn van een ontsteking of een andere onderliggende ziekte.

Onderzoek

De huisarts zal eerst met u en uw kind praten om zich een beeld te vormen van de klachten. Daarna zal hij uw kind lichamelijk onderzoeken. Hij zal op de buik drukken om te voelen of er ergens harde stukken ontlasting zitten. Als er echt aanleiding toe is, doet de arts ook een rectaal onderzoek om te voelen of er veel harde poep in de endeldarm zit. Dit doet hij door voorzichtig een vinger in de anus van uw kind te brengen. De meeste kinderen vinden dit een vervelend onderzoek en u kunt uw kind helpen door tijdens dit onderzoek zo gewoon mogelijk tegen hem te praten en hem af te leiden.

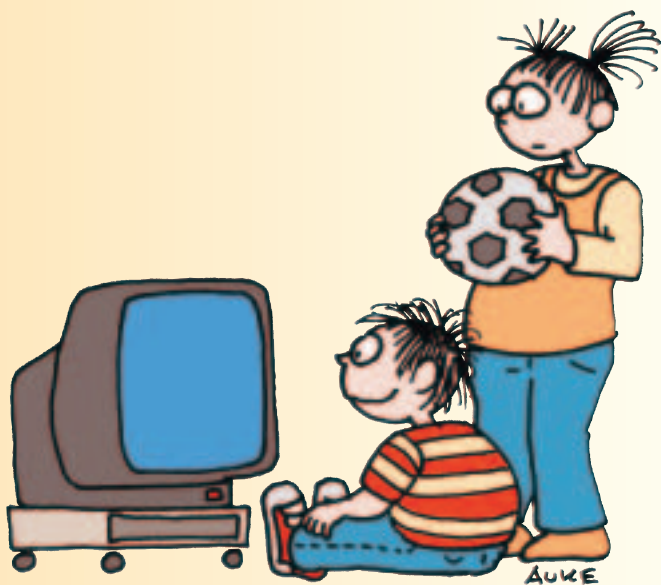
In de meeste gevallen zal de arts u verschillende adviezen geven over voeding en leefregels. Hij zal u vragen na een tijdje terug te komen als de klachten aanhouden en in de tussentijd een 'poepdagboekje' bij te houden. Hierin noteert u wanneer en hoeveel uw kind poept. Merkt de huisarts na een paar gesprekken dat de problemen nog niet verbeterd zijn, dan kan hij uw kind eventueel doorverwijzen naar een kinderarts. In zeldzame gevallen is ook de hulp van een psycholoog of pedagoog nodig.

Behandeling

De behandeling van verstopping is vaak langdurig, tenminste 3 maanden, en bestaat uit verschillende onderdelen:

- **Voedingsadviezen**, zie onder 'Tips'.
- **Toilettraining**. Leer uw kind regelmatig naar het toilet te gaan. Laat het na het eten een paar minuten oefenen op de wc. Het kind kan hierbij afwisselend de sluitspieren aantrekken (poep ophouden) en loslaten (poep wegduwen).
- **Medicijnen**. In sommige gevallen zal de arts een laxeermiddel (bijvoorbeeld lactulose) voorschrijven. Dit maakt de ontlasting dunner zodat deze beter kan worden afgevoerd. Een laxeermiddel moet tenminste 3 maanden worden gebruikt. Daarna wordt het gebruik ervan langzaam afgebouwd, zodat de darmen eraan wennen ook zonder medicijnen goed te werken. Als een kind erg verstopt is, kan de arts een klysma voorschrijven. Bij een klysma wordt vloeistof in de endeldarm gespoten die de harde ontlasting zachter maakt.

- **Leefregels.** Kinderen bewegen tegenwoordig veel minder dan vroeger. Na een schooldag gaan ze thuis televisie kijken of op de computer spelen. Stimuleer uw kind om meer buiten te spelen met anderen. Nodig vriendjes of vriendinnetjes mee uit van school en laat ze actief bezig zijn. Laat uw kind naar een sportclub gaan. Breng het niet steeds met de auto naar school, maar laat het lopen of fietsen. Lichaamsbeweging is heel belangrijk voor goed werkende darmen. Zorg ervoor dat uw kind meteen naar het toilet gaat en kan gaan als het aandrang heeft. Bespreek het probleem met school en de trainers van de sportclub. Houd uw kind niet te snel thuis van school. Dit kan tot gevolg hebben dat het kind zijn kwaal gaat koesteren, omdat het hierdoor een voorkeursbehandeling krijgt.



Tips bij verstopping

- **Eet vezelrijk.** Voedingsvezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering. Vezels stimuleren de darmwerking en binden water aan zich waardoor de ontlasting zacht blijft. Vezelrijke voedingsmiddelen zijn: fruit, groente, volkorenbrood, zilvervliesrijst en ontbijtgranen. Onlangs zijn nieuwe richtlijnen opgesteld voor het gebruik van vezels. Dit houdt in dat kinderen evenveel grammen vezels moeten gebruiken als hun leeftijd plus 5 gram. Een kind van 3 jaar moet dus 3 gram vezels per dag gebruiken plus 5 gram = 8 gram. Een kind van 10 jaar moet 15 gram vezels per dag eten enzovoorts. Dit zijn de minimale hoeveelheden. De maximale hoeveelheden zijn: leeftijd + 10 gram.
- **Drink voldoende.** Dit betekent minstens 1 ½ liter per dag. Dat mag in de vorm van water, melk, karnemelk, vruchtensap etc. Als u uw kind meer vezelrijk eten geeft, zorg er dan voor dat het voldoende drinkt. Vezels absorberen vocht, en dit moet dus ruimschoots aangevuld worden anders krijgt het kind juist meer last van verstopping. Veel kinderen drinken te weinig; dus geef uw kind regelmatig iets te drinken. Ook baby's moeten ruim voldoende drinken. Geef uw kleintje tussen de voedingen door zo nu en dan een flesje water.
- **Eet op regelmatige tijden en neem er de tijd voor.** Het ontbijt is heel belangrijk, omdat dit meteen aan het begin van de dag de darmwerking activeert.
- **Ga meer bewegen.** Dit stimuleert de darmwerking. Te veel zitten maakt de darmen lui.

Pas op!

Wees voorzichtig met zogenaamde natuurlijke laxeremiddelen of kruidentheeën die sennapeulen bevatten. Regelmatig gebruik hiervan kan leiden tot darmbeschadiging!