

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
- Dikkedarm poliep
- Divertikels
- Ontlastings-incontinentie*
- Prikkelbare Darm Syndroom
- Verstopping
- Pouch**

Kinderen

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

Onderzoek

- Colonoscopie
- Ercp
- Gastroscopie
- Proctoscopie
- Sigmoidoscopie

Sondevoeding

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

Voeding en spijsvertering

- Gezonde spijsvertering
- Spijsverteringskolder
- Spijsvertering bij ouderen
- Voeding bij chronische MLD-aandoeningen**

Algemeen

- MLDS in het kort

* Beschikbaar vanaf 01-01-2003

** Beschikbaar vanaf 01-06-2003

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, bel dan de infolijn:

0900- 20 25 625 op werkdagen van 14.00 tot 17.00 uur.

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

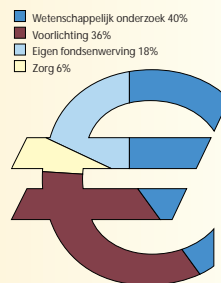
Fax 030 60 49 87 1

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 tussenthuisen 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!



MLDS

BUIKPIJN bij kinderen



Inhoudsopgave

buikpijn

De ervaring van Angelique Verhoef	3
Zo werkt de spijsvertering	5
Soorten buikpijn	6
Wat zijn de oorzaken?	8
Sociale gevolgen van buikpijn	12
Wat kunt u als ouder doen?	12
Wat kan de (huis)arts doen?	15
Meer weten?	22

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

© Maag Lever Darm Stichting
derde druk, juni 2002



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

Leefregels

- Leef zo regelmatig mogelijk. Eet op vaste tijden en zorg dat uw kind op tijd in bed ligt. Hierdoor voelt uw kind zich fit en uitgerust en kan het tegen een stootje.
- Stimuleer uw kind om actief te zijn. Laat hem lid worden van een sportclub, waar hij met anderen samen kan sporten. Lichaamsbeweging heeft een gunstig effect op lichaam en geest en hierdoor kan uw kind eventuele spanningen kwijtraken.

Medicijnen

Deze worden alleen voorgeschreven bij lichamelijke oorzaken. Heeft een kind bijvoorbeeld wormen, dan krijgt het een wormenkuur. Is er sprake van een ontsteking, dan zal het een antibioticakuur krijgen. In verreweg de meeste gevallen worden echter geen medicijnen voorgeschreven.

De ervaring van Angelique Verhoef

'Ik heb vaak buikpijn en dat vind ik heel vervelend,' zegt Angelique Verhoef (11). 'Soms heb ik 's morgens al pijn als ik opsta en soms krijg ik het zomaar opeens overdag. Mijn moeder heeft me al een paar keer meegenomen naar



de dokter, maar die kon niet echt iets vinden. Wel zei hij dat ik meer moest drinken, omdat ik vaak harde poep heb. Dus nu drink ik de hele dag door. Ook onder schooltijd, maar mijn juf weet ervan en die vindt het goed. Ik hoop dat dit helpt. Volgens de dokter gaat het vanzelf weer over. Ik hoop dat het waar is en dat het niet te lang duurt, want ik vind die eeuwige buikpijn helemaal niet leuk.' •

Kinderen klagen vaak over buikpijn: 10 tot 20% van de schoolgaande kinderen heeft er regelmatig last van en verzuimt hierdoor nogal eens van school. Buikpijn kan verschillende oorzaken hebben. In de meeste gevallen wordt echter geen duidelijke lichamelijke oorzaak gevonden.

In deze brochure krijgt u meer informatie over buikpijn bij kinderen. U kunt lezen wat zoal de oorzaken zijn; wat eraan te doen is en hoe u het beste kunt omgaan met de klachten van uw kind.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, bespreek deze dan met uw huisarts of bel de Infolijn van de Maag Lever Darm Stichting (zie achterin deze brochure).



Zo werkt de spijsvertering?

Werkingsvan spijsvertering

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 **slok darm**, een 25 cm lange buis. Het voedsel gaat hier 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 en zuur maagsap 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. Na ongeveer drie uur gaat het mengsel in kleine porties, ook weer via een sluitspier, de **portier** genoemd, richting de **twaalfvingerige darm**. Hier wordt het maagzuur geneutraliseerd (minder zuur gemaakt) en worden weer andere spijsverteringssappen aan het voedsel toegevoegd, voor de vertering in de **dunne darm**. In de dunne darm worden de belangrijke voedingsstoffen die bij de vertering uit het voedsel vrijkomen via de darmwand aan het bloed afgegeven. Het restant, een waterige brij van onverteerbare resten gaat door naar de **dikke darm**, waar water en zout aan de brij onttrokken worden. Wat overblijft gaat naar de endeldarm en verlaat tenslotte als ontlasting het lichaam via de anus, de sluitspier die de **endeldarm** afsluit.

Soorten buikpijn Wat voor buikpijn

Kinderen klagen nooit zomaar over buikpijn. Er is altijd een reden, maar dikwijls is die moeilijk te achterhalen. Soms is de buikpijn hevig, maar weer snel over; dit noemen we *acute* buikpijn. De pijn kan echter ook maandenlang doorzeuren; de klachten zijn dan *chronisch*.

Acute buikpijn

Heeft een kind vrijwel nooit buikpijn en plotseling wel, dan kan er sprake zijn van een infectie, bijvoorbeeld 'buikgriep'. Vaak heeft het kind dan ook koorts, is misselijk, moet braken en heeft soms ook diarree. We spreken in dit geval van acute buikpijn. De pijn is hevig maar kortdurend en is meestal na een paar dagen helemaal verdwenen. Een blindedarmonsteking gaat ook gepaard met dit soort klachten; alleen zit de pijn dan vooral rechtsonder in de buik. Een blaasontsteking kan ook buikpijn en koorts veroorzaken.



Chronische buikpijn

Als een kind regelmatig buikpijn heeft, de ene keer hevig, een andere keer wat zeurend en de klachten minstens drie maanden aanhouden, dan spreken we van chronische buikpijn. Chronische buikpijn kan een lichamelijke oorzaak hebben, maar meestal is niet duidelijk waar de klachten vandaan komen. Ook psychische problemen kunnen een rol spelen bij het optreden van chronische buikpijn bij kinderen. Het kind zit misschien niet lekker in zijn vel, wordt gepest op school of heeft het moeilijk thuis, bijvoorbeeld door een scheiding of het overlijden van opa of oma.



Wat zijn de oorzaken van buikpijn

Mogelijke lichamelijke oorzaken van buikpijn bij kinderen zijn:

Bij baby's

Het huilen van zuigelingen wordt meestal veroorzaakt door darmkrampjes. Krijgt een baby borstvoeding dan kan hij darmkrampjes krijgen als de moeder iets eet waar hij niet goed tegen kan. Beruchte voorbeelden zijn alle koolsoorten, spruitjes, ui en paprika. Baby's die flesvoeding krijgen, maar ook baby's die borstvoeding krijgen, kunnen allergisch zijn voor koemelk of een bestanddeel daarvan. Als baby's op vaste voeding overgaan, moeten hun darmpjes vaak wennen aan deze nieuwe voedingsmiddelen en dit kan ook weer buikpijn geven.

Bij peuters en schoolgaande kinderen

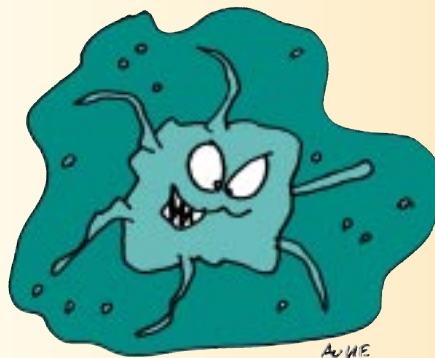
Bij deze groep kinderen kan buikpijn veroorzaakt worden door:

Verstopping. Het kind heeft droge, harde ontlasting, die slechts met moeite kan worden uitgepoept. (Voor meer informatie, zie onze brochure 'Verstopping bij kinderen'.)



Blaasontsteking. Meestal gaat deze infectie gepaard met pijn bij het plassen en het vaak moeten plassen van kleine beetjes urine. Soms heeft een kind echter alleen maar een vervelende, zeurderige buikpijn.

Helicobacter pylori. Dit is een bacterie die zich in het maagslijmvlies heeft genesteld en daar een ontsteking en pijn kan veroorzaken. De maagpijn kan uitstralen naar de buik. De kinderen worden vaak wakker van de buikpijn. (Voor meer informatie, zie onze brochure 'Maagzweren').



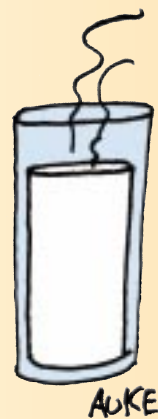
Coeliakie (glutenintolerantie); een ziekte die veroorzaakt wordt door overgevoeligheid van de dunne darm voor gluten. Gluten is een eiwit dat voorkomt in de granen; tarwe, haver, gerst, rogge en spelt. (Voor meer informatie, zie onze brochure 'Coeliakie').

Wormen. Veel voorkomend bij kleinere kinderen zijn de zogenaamde 'aarsmaden'. Dit zijn lange, dunne, witte wormpjes. Sommige kinderen merken er niets van, anderen kunnen klachten hebben als misselijkheid en buikpijn. De klachten kunnen soms een tijdje verdwijnen en dan weer terugkomen. Besmetting via de mond met de eitjes van deze aarsmaden kan onder andere plaatsvinden door te spelen in zandbakken die niet afgesloten zijn voor honden en katten.



Prikkelbare darm. In dit geval is de darmwand overgevoelig voor prikkels en reageert hierop met krampen en pijn. Vaak gaat deze buikpijn gepaard met verstopping of diarree. Ook kan de ontlasting juist heel wisselend van samenstelling zijn. De buikpijn verdwijnt vaak nadat uw kind gepoept heeft of veel windjes heeft gelaten. De oorzaak van het prikkelbare darm syndroom is nog steeds niet achterhaald. (Voor meer informatie, zie onze brochure 'PDS').

Voedselovergevoeligheid. Overgevoeligheid voor een bepaalde voedingsstof kan buikpijn veroorzaken, vaak vergezeld van diarree. Vrij veel voorkomend is een overgevoeligheid voor melkproducten, zoals een koemelkallergie en lactose-intolerantie. Bij een koemelkallergie raakt de dunne darmwand beschadigd als deze in contact komt met melkeiwitten. Diarree, pijn en krampen zijn het gevolg. Op den duur wordt het kind mager omdat de beschadigde darmwand niet voldoende voedingsstoffen aan het bloed kan afgeven. Lactose-intolerantie is ook een bekend voorbeeld. Hierbij zorgen melk en melkproducten voor darmklachten, buikkrampen en buikpijn. Dit komt doordat de dunne darm het in melk en melkproducten voorkomend melksuiker (lactose), niet kan verteren. Dit heeft tot gevolg dat de melksuiker in de dikke darm terechtkomt en daar gaat gisten. Het gevolg is dan een groenige, schuimende en zurig ruikende diarree.



Sociale gevolgen Wat zijn de gevolgen

Als een kind acute buikpijn heeft, is het meestal flink ziek. Door een goede behandeling zal het zich na enkele dagen weer goed voelen en weer gewoon met alles meedoen.

Bij kinderen die chronische buikklachten hebben, ligt het niet zo eenvoudig. Weliswaar zijn ze niet hevig ziek, maar desondanks kunnen ze in het dagelijks leven veel last hebben van hun klachten. Ze slapen vaak slecht waardoor ze ook overdag sneller moe worden; ze zullen wat vaker van school verzuimen en zich minder goed kunnen concentreren. Hierdoor kunnen hun schoolprestaties achteruit gaan. Ook zullen ze misschien minder met vriendjes en vriendinnetjes kunnen spelen, waardoor ze een beetje alleen komen te staan. Redenen genoeg om de klachten serieus te nemen en er iets aan te doen.

Wat kunt u als ouder doen? Zelfhulp bij buikpijn

U kent uw kind het beste. U voelt wel aan of er echt iets met hem of haar aan de hand is. Kinderen klagen nooit zomaar over buikpijn. Er is altijd een reden, dus is het belangrijk de klachten serieus te nemen. Steeds terugkerende buikpijn kan het gevolg zijn van spanningen. Probeer daarom samen met uw kind na te gaan of het zich ergens druk over maakt. Zijn er moeilijkheden thuis? Hebt u het druk en krijgt uw kind daardoor weinig aandacht? Zijn er spanningen op school? Kan het kind goed meekomen, of moet het altijd op zijn tenen lopen? Wordt het misschien gepest? Als u dit ver-

moedt of als er andere redenen zijn waarom uw kind niet graag naar school gaat, is het verstandig om met de leerkracht te gaan praten. Daarnaast kan het zinnig zijn om samen met uw kind een 'pijndagboek' bij te houden. Hierin noteert u wat het kind eet, hoe vaak het poept en wanneer het buikpijn heeft en hoe erg. Als graadmeter voor de pijn kunt u de pijn een cijfer geven van 1 tot 10. Door dit consequent een aantal weken te doen, is het soms mogelijk de oorzaak van de buikpijn op te sporen.

Vraagt u zich ook eens af of de buikpijn niet 'nuttig' is voor het kind. Krijgt het hierdoor extra aandacht? Wordt het veel vertroeteld en verwend als het pijn heeft? Reageert u overbezorgd?



Hulp vragen

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

Probeer dit te vermijden, omdat u hiermee de klachten juist in de hand werkt. Het is immers heerlijk als je lekker wordt verwend, terwijl je klasgenootjes op school zitten? En wie tekent er niet voor om op de bank te liggen en vertroeteld te worden in plaats van te moeten helpen met de afwas? Er is natuurlijk niets mis met het extra verwennen van een ziek kind, maar als het zijn klachten gaat 'gebruiken' om meer aandacht te krijgen, is dat niet goed.

Tips

- Als u een druk gezin hebt of een baan buitenshuis, neem dan eens de tijd om uw kind extra aandacht te geven. Ga eens met z'n tweetjes iets gezelligs doen.
- Klagen over buikpijn kan een gewoonte worden, die weer moet worden afgeleerd. Prijs het kind daarom als het niet klaagt over buikpijn.
- Reageer kort en neutraal op de buikpijnklachten en leid het kind af. Ga bijvoorbeeld een spelletje doen en besteed er verder geen aandacht aan.
- Stimuleer geen 'ziektebevestigend gedrag', zoals thuisblijven van school, medicijngebruik en steeds naar de dokter gaan (nadat deze heeft vastgesteld dat er geen lichamelijke oorzaken zijn).

Als uw kind behalve buikpijn ook koorts heeft, misselijk is en moet braken of ernstige diarree heeft, is het zaak meteen de huisarts in te schakelen. Heeft uw kind steeds terugkerende buikpijn, dan is het ook verstandig om eens naar de huisarts te gaan. De arts zal dan onderzoeken waar de klachten vandaan komen.

Onderzoek

Allereerst zal de arts uw kind lichamelijk onderzoeken. Ook kan de dokter u en uw kind vragen om twee weken lang een pijndagboek bij te houden. Daarna moet u met uw kind terugkomen voor een tweede afspraak. Indien nodig wordt dan ook bloed-, urine- en ontlastingsonderzoek gedaan. Aan de hand van de uitslagen stelt de huisarts een plan op en bespreekt dit met u en uw kind. Worden geen duidelijke oorzaken gevonden, dan zal de dokter vaak een wat afwachtende houding aannemen. In de meeste gevallen verdwijnen de klachten op een gegeven moment vanzelf.

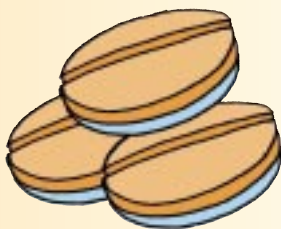
Soms vindt de arts het nodig om het kind door te sturen naar de kinderarts of een kinder-gastro-enteroloog (maag-, darm-, leverspecialist). Dit gebeurt met name als er na verloop van tijd geen verbetering optreedt en de klachten aanhouden of verergeren.

De kinderarts zal uw kind ook weer lichamelijk onderzoeken en eventueel ook een echografie en/of een röntgenfoto van de buik laten maken. Beide onderzoeken zijn pijnloos en worden poliklinisch gedaan.

Behandeling

Al naar gelang de diagnose stelt de arts een behandelplan op. Dit kan bestaan uit:

- voedingsadviezen
- leefregels
- medicijnen



Voedingsadviezen

Een speciaal dieet is meestal niet nodig. Gewoon gezond eten is goed. Dit betekent gevarieerd en vezelrijk eten met veel groente en fruit.



Tips

- **Eet vezelrijk.** Voedingsvezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering en een regelmatige stoelgang. Vezels stimuleren de darmwerking en nemen, net als een spons, water op waardoor de ontlasting zacht blijft en de darmen goed kunnen blijven werken. Vezelrijke voedingsmiddelen zijn o.a. fruit, groente, volkorenbrood en ontbijtgranen. De normale hoeveelheid vezels voor kinderen is de optelsom van leeftijd + 5 gram. Een kind van tien jaar moet dus dagelijks 15 gram vezels eten.
- **Drink voldoende.** Dit is afhankelijk van de leeftijd van uw kind, maar dat betekent ongeveer 1 tot 1 1/2 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 ook voor dat het nog meer drinkt. Vezels absorberen vocht, en dat moet dus ruimschoots aangevuld worden anders krijgt het kind juist meer last van verstopping.
- **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. Maak de maaltijden gezellig; dit bevordert een goede spijsvertering.