

CONSTIPATIE BIJ KINDEREN EN ADOLESCENTEN

Brochure voor kinderen en ouders

Bron UZ Brussel: https://patinfo.uzbrussel.be/folder/pediatrie/constipatiekliniek_kids_nl.pdf

Wat is normale ontlasting?

Normale ontlasting is vrij zacht en soepel. Het kost geen moeite om deze ontlasting kwijt te raken.

Ontlasting bestaat uit onverteerde voedselresten, darmbacteriën en water. De ontlasting is meestal licht- tot donkerbruin van kleur. Door voeding kan ontlasting een andere kleur krijgen. Zo wordt de ontlasting rood door het eten van bietjes of groen-zwart na het eten van spinazie. Ontlasting die te veel water bevat, is dun of brijachtig. Als ontlasting te weinig water bevat is deze droog en hard.

Jonge kinderen hebben vaak brijachtige ontlasting. U hoeft zich daarover geen zorgen te maken. Veel kinderen hebben elke dag ontlasting. Sommigen zelfs een paar keer per dag. Er zijn ook kinderen die niet elke dag stoelgang hebben. Dit is allemaal 'normaal', want elk kind is anders. Kinderen vanaf de leeftijd van drie jaar kunnen van drie keer per dag tot drie keer per week ontlasting hebben.

Wat is constipatie?

Constipatie ontstaat doordat ontlasting te lang in de dikke darm blijft zitten. In de dikke darm wordt vocht onttrokken aan de ontlasting. Hoe langer de ontlasting in de dikke darm zit, hoe harder en droger de ontlasting wordt. We spreken pas van verstopping als een kind minder dan drie keer per week ontlasting heeft. Dit kan gepaard gaan met een pijnlijke en/of harde ontlasting, buikpijn en/of het onvrijwillig verliezen van ontlasting in het ondergoed.

Een andere naam voor constipatie is verstopping of obstipatie. Ook als het kind veel moeite heeft met maken van zijn dagelijkse stoelgang, omdat de ontlasting hard en droog is geworden, heeft het last van verstopping.

Wat zijn de oorzaken?

De oorzaak van verstopping is in de meeste gevallen onbekend, maar meestal is er ook geen onderliggende ziekte. We spreken dan van functionele constipatie. Te weinig drinken en/of een eenzijdig vezelarm voedingspatroon kan leiden tot constipatie. Ook weinig beweging, onregelmatig leven, stress en psychische factoren spelen mogelijk een rol. Bij kleine kinderen ligt de oorzaak meestal bij onvrijwillig of vrijwillig ophoudgedrag. Ze vergeten of willen geen stoelgang maken.

EEN VEZELARME VOEDING

Vezels stimuleren de darmbeweging en zijn nodig voor een gezonde spijsvertering en een goede stoelgang. In de darm werken vezels als een soort spons omdat ze water opnemen. Hierdoor zorgen ze ervoor dat de ontlasting zacht en soepel blijft. Vezels zitten bijvoorbeeld in groenten, fruit, volkoren producten, zemelen, bruin brood en muesli.

TE WEINIG DRINKEN

Voldoende drinken is nodig voor een soepele ontlasting en een goede stoelgang. Te weinig drinken kan harde en pijnlijke ontlasting veroorzaken. Sommige kinderen drinken bewust weinig om maar niet te moeten gaan plassen op school.

OVERGANG NAAR ANDER VOEDSEL

Bij baby's kan de overgang van borstvoeding naar flesvoeding of bij het starten van vaste voeding moeilijke stoelgang of andere darmklachten veroorzaken. Dit komt doordat de darmen moeten wennen aan ander voedsel.

HET NEGEREN VAN AANDRANG OF DEFECATIEDRANG

Sommige kinderen negeren het aandranggevoel en gaan niet naar het toilet. Dit gebeurt soms onbewust, omdat ze het te druk hebben met spelen of TV kijken, of onbewust. Het kan ook zo zijn dat uw kind, bijvoorbeeld op school, niet naar het toilet mag of durft als het aandrang voelt. Hierdoor blijft de ontlasting langer in de darm en wordt deze steeds harder. Als uw kind aandrang negeert en toiletbezoek uitstelt, blijft ontlasting langer dan noodzakelijk in de dikke darm. Hierdoor kan een harde en droge ontlasting ontstaan.

TE WEINIG LICHAAMSBEWEGING

Regelmatig bewegen is noodzakelijk voor een goede darmwerking. Als een kind te weinig beweegt, beweegt de darm ook minder. Hierdoor blijft ontlasting langer in de dikke darm dan noodzakelijk en kan verstopping ontstaan.

PSYCHISCHE FACTOREN

Uw kind kan ook last krijgen van verstopping als:

- het kind te veel wordt gestimuleerd om naar het toilet te gaan;
- er te veel onrust en weinig regelmaat is in het dagelijks leven;
- het kind moeilijk mee kan op school;
- het kind veel gepest wordt;
- er te veel van het kind verwacht wordt;
- er spanningen zijn thuis, zoals ruzies of een scheiding;
- het kind nare gebeurtenissen meemaakt, zoals een ziekte of overlijden van familielid of huisdier.
- bij bepaalde gedragsstoornissen

PRIKKELBARE DARM SYNDROOM

Bij een prikkelbare darm is de darmwand overgevoelig voor prikkels en reageert hierop met krampen en pijn. De buikpijn gaat vaak samen met verstopping of met diarree. Ook kan het kind een wisselend ontlastingspatroon hebben; de ene keer is de ontlasting hard en droog en de volgende keer juist weer dun. De buikpijn verdwijnt vaak weer nadat het kind stoelgang heeft gemaakt of windjes heeft gelaten. De oorzaak van het prikkelbare darm syndroom is niet bekend. Spanning, verdriet, te weinig beweging en vezelarme voeding kunnen een rol spelen.

ANDERE ZIEKTE

Constipatie kan ook heel af en toe (< 2-3 %) een verschijnsel zijn van een onderliggende ziekte. Bijvoorbeeld een aangeboren aandoening, zoals de ziekte van Hirschsprung. Bij deze ziekte ontbreken de zenuwcellen in een deel van de wand van de dikke darm. Door het ontbreken van deze zenuwcellen zijn de darmbewegingen ernstig verstoord in dat deel van de darm. Ook bepaalde

voedselintoleranties (glutenintolerantie) of voedselallergieën en een schildklier problematiek kunnen verstopping veroorzaken.

Wat zijn de klachten?

De klachten bij verstopping kunnen verschillend zijn. De belangrijkste klachten zijn een te harde en vaak pijnlijke ontlasting, het onvrijwillig verliezen van ontlasting in de kleren, verminderde eetlust, buikpijn en soms urinewegproblemen zoals urineweginfecties en incontinentie voor urine. Behalve lichamelijke klachten kunnen ook psychische problemen het gevolg zijn van verstopping. Vooral wanneer de constipatie gepaard gaat met stoelgangverlies.

Hieronder worden de klachten die kunnen optreden besproken.

MOEILIK OF GEEN STOELGANG KUNNEN MAKEN

Het kind heeft met moeite slechts één of twee keer per week wat harde ontlasting. Soms komt de ontlasting zelfs nog minder dan één keer per week.

HARDE ONTLASTING

De ontlasting blijft te lang in de dikke darm. Hierdoor wordt de ontlasting steeds droger en harder.

PIJN BIJ DE DEFECATIE OF HET MAKEN VAN STOELGANG

Als gevolg van de verstopping kunnen klachten ontstaan zoals aambeien, (hemorroïde) kloofjes of scheurtjes in de anus. Dit veroorzaakt pijn bij het maken van stoelgang, soms met wat (helderrood) bloedverlies. Het kind legt vervolgens een verband tussen stoelgang maken en pijn. Hierdoor kan het kind, door angst voor pijn, een toiletbezoek uitstellen. Het gevolg hiervan is dat de ontlasting te veel indikt en hard en droog wordt.

BUIKPIJN EN EEN HARDE EN OPGEZETTE BUIK

Doordat er een grote hoeveelheid harde en droge stoelgang in de darm zit, kan buikpijn ontstaan.

OVERLOOPDIARREE OF PARADOXALE DIARREE

Als de darm vol blijft zitten met veel harde ontlasting, dan kan dunne stoelgang langs de harde ontlasting lekken. Uw kind kan dan geen stoelgang maken, maar toch zitten er telkens poepvegen (veegjes stoelgang), of 'remsporen' in het ondergoed. Veel mensen denken dan dat het kind diarree heeft. Maar eigenlijk is het tegenovergestelde aan de hand. Het kind heeft juist last van constipatie ondanks meerdere platte en meestal slecht ruikende stoelgangen per dag.

STOELGANGVERLIES

Een van de meest voorkomende klachten is het verlies van stoelgang in de onderbroek. Soms zijn het gewoon remsporen (Soiling) en soms is het een grotere hoeveelheid stoelgang (Encopresis). Door de constipatie, en vooral bij ophoudgedrag zit het laatste stukje darm overvol harde bollen stoelgang. Hierdoor heeft het kind geen bufferruimte meer om zich eventjes op te houden, maar voelt het vooral geen nieuwe stoelgang meer aankomen. Bij de minste inspanning vloeit er dan onvrijwillig wat stoelgang in de broek. Omdat het onvrijwillig is kan het kind er echt niets aan doen en is het sterk afgeraden om hem uit te lachen, beschuldigen of straffen.

VERMINDERDE EETLUST

Als de darm vol blijft zitten met veel harde ontlasting neemt deze zo veel plaats in dat de maag weggedrukt wordt en de eetlust afneemt. Buikpijn kan de eetlust nog verder doen afnemen.

PSYCHISCHE PROBLEMEN

Constipatie kan invloed hebben op het sociale leven van uw kind. Het kind durft bijvoorbeeld niet meer naar school, omdat het bang is om daar stoelgang te moeten maken. In de meeste scholen kunnen de toiletten geen voldoende intimiteit garanderen, en de properheid laat soms te wensen over. Zijn er 'remsporen' in het broekje, dan kunnen er vieze geuren ontstaan. Als kinderen zich moeten omkleden voor de turn- of zwemles en andere kinderen zien de vuile broekjes, dan is dat heel erg frustrerend. Hierdoor kan uw kind gepest worden door andere kinderen. Door alle problemen kunnen kinderen zich minder goed concentreren op school.

Veel kinderen doen alsof het hen niets kan schelen dat ze vuile broekjes hebben. Dit is meestal maar schijn. Deze houding is een overlevingsstrategie omdat ze er echt niets aan kunnen doen hoewel ze zich zeer slecht voelen hierbij. Als ouders of andere mensen dan pijnlijke of negatieve opmerkingen maken gaat het kind zich dubbel zo slecht voelen.

Wat kunt u als ouder doen?

Het is belangrijk om op een aantal dingen te letten als uw kind last van constipatie heeft. Vaak kan het probleem worden opgelost met aanpassingen in de voeding en leefwijze. De volgende tips en adviezen helpen u hierbij.

GEZONDE VEZELRIJKE VOEDING

Voedingsvezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering en een goede ontlasting. Vezels werken als een spons en houden vocht vast waardoor de ontlasting zacht blijft. Groenten, fruit, volkorenbrood, zemelen en muesli zijn voorbeelden van gezonde en vezelrijke voeding. Een gezonde en gevarieerde voeding bevat alle voedingsstoffen die uw kind dagelijks nodig heeft.

Soms is het lastig om door middel van 'gewone' voeding voldoende vezels binnen te krijgen. Er zijn tegenwoordig veel producten in de supermarkt verkrijgbaar, waaraan extra vezels zijn toegevoegd. De hoeveelheid vezels die een kind per dag nodig heeft, is afhankelijk van de leeftijd, namelijk:

- 1 t/m 3 jaar : 15 gram
- 4 t/m 8 jaar : 20 gram (meisjes), 25 gram (jongens)
- 9 t/m 13 jaar : 25 gram (meisjes), 30 gram (jongens)

Onoplosbare vezels zitten vooral in volle graanproducten en noten, binden water waardoor ze uitzetten en extra volume geven aan de darminhoud.

Oplosbare vezels zitten vooral in groenten, fruit en peulvruchten, en binden ook water om er een gel mee te vormen, waardoor de darminhoud niet alleen toeneemt, maar ook zachter wordt. Sommige oplosbare vezels hebben een prebiotisch effect, wat betekent dat ze de ontwikkeling van gezonde darmflora bevorderen. Verschillende soorten vezels hebben een verschillend effect in het lichaam:

VARIEREN IS DE BOODSCHAP!

Volle graanproducten:

- Volkoren brood, roggebrood, notenbrood, bruine pistolets, volkoren krisprolls, knäckebröt, volkoren beschuiten...

- Vezelrijke ontbijtgranen zoals All Bran Plus, Fruit 'n fibre, muesli,.....
- Havervlokken, havermout, lijnzaad
- Vezelrijke koeken zoals Speculoos 6 granen, Sultana, Granny,...
- Peperkoek
- Zilvervliesrijst, volkoren deegwaren, aardappelen Groenten:
- Dagelijks voldoende groenten zowel rauw als gekookt
- Dagelijks groentesoep
- Regelmatig peulvruchten zoals witte en bruine bonen, erwten, linzen,... Fruit:
- Minstens 2 stukken per dag en liefst ongeschild
- Aangewezen zijn kiwi, ananas, aardbei, framboos, meloen, ,...
- Regelmatig gedroogde fruitsoorten zoals dadels, vijgen, pruimen, abrikozen,... - Banaan werkt niet constiperend, en mag dus zeker gebruikt worden.

Noten en studentenhaver

VOLDOENDE DRINKEN

Veel kinderen drinken te weinig. Per dag heeft een kind ongeveer 1 tot 1½ liter nodig. Als uw kind veel of extra vezels eet, is het belangrijk dat het ook extra veel drinkt. Vezels nemen namelijk veel vocht op. Dit vocht moet aangevuld worden, anders wordt de ontlasting droog en hard.

Voor kinderen van 2 tot 6 jaar: 1 liter per dag 5 volle glazen

Voor kinderen van 6 tot 12 jaar: 1.5 liter per dag 7 volle glazen

Voor kinderen vanaf 40 kg: 2 liter per dag 10 volle glazen

SLA HET ONTBIJT NIET OVER

Het ontbijt is heel belangrijk. Een vezelrijk ontbijt zorgt ervoor dat de werking van de darmen op gang komt en de darmen in beweging blijven.

VOLDOENDE LICHAAMSBEWEGING

Zorg dat uw kind voldoende beweegt en beperk de tijd dat kinderen voor een scherm zitten. Dit zorgt namelijk ook voor een goede darmbeweging.

GEZOND TOILETGEDRAG

Negeer de aandrang om stoelgang te maken (defecatie-drang) nooit. Laat uw kind meteen naar het toilet gaan als het aandrang heeft. Ook wanneer dit tijdens het eten is. Door de ontlasting op te houden, wordt deze verder ingedikt en uitgedroogd. Hierdoor kan verstopping ontstaan. Geef het kind de tijd om rustig op het toilet te zitten. Gebruik steeds een bankje als de voeten de grond niet raken. Het is zelfs aangeraden om een lichte hurkhouding aan te nemen.



Bij kleinere kinderen is het soms aangewezen om ze na elke maaltijd naar het toilet te sturen om te proberen stoelgang te maken. Kort na de maaltijd zijn de darmen namelijk actief en lukt het soms makkelijker. Bovendien is het ook een referentiepunt in de tijd voor kinderen die de klok nog niet kunnen lezen.

GA POSITIEF MET DE KLACHTEN VAN UW KIND OM

Schenk niet te veel aandacht aan het probleem. Word niet kwaad als het kind echt een inspanning doet en toch een vuil broekje heeft. Zeg niet om de 5 minuten dat uw kind naar het toilet moet, maar maak duidelijk afspraken om te gaan na de maaltijden. Geef uw kind complimentjes als het probeert, ook als het niet lukt. Geef geen negatief beeld van de stoelgang, stoelgang maken is normaal en iedereen doet het. Zeg niet Kaka is vies of stinkt. Misschien vindt uw kind het prettig als u zijn buik masseert. Hierdoor ontspant de darm waardoor deze beter werkt.

VERMIJD MIDDELTJES DIE BEWEREN TE HELPEN ZONDER DE MINSTE EVIDENTIE

Er zijn veel zogenaamde 'natuurlijke' producten verkrijgbaar, om de stoelgang te verbeteren. Vaak bevatten deze natuurlijke middelen kruiden die de darm prikkelen, zoals bijvoorbeeld senna (peulen). Voorbeelden hiervan zijn laxeerthee en soms ontbijtthee. Wees hiermee voorzichtig, omdat er nog veel onduidelijk is over het effect van senna op de darmwand. Voor vragen over laxermiddelen kunt u het beste uw huisarts, kinderarts of apotheker raadplegen.

Wat kan de arts doen?

Als de klachten van uw kind aanhouden, dan is het verstandig om naar uw huisarts of kinderarts te gaan. In een gesprek met u en uw kind krijgt hij een beeld van de klachten en zal hij het kind lichamelijk onderzoeken. In eerste instantie geeft de arts adviezen over het leef- en voedingspatroon.

Als uw kind deze adviezen opvolgt kunnen de klachten al verminderen. Hij zal daarna een behandeling voorschrijven.

STOELGANGVERZACHTERS

Bij heel kleine baby's zal dat meestal lactulose zijn. Vanaf 6 maand kan (een beter werkende stoelgangsverzachter, macrogol zonder zouten worden gebruikt worden) en vanaf 2 jaar macrogol met zouten (elektrolyten).

Indien er harde bollen stoelgang (fecalomen) vastzitten in de dikke darm (fecale impactie) zal de arts eerst gedurende 3 à 6 dagen een hoge dosis voorschrijven om de darm leeg te maken. Als de darm

niet volledig leeg is zal de constipatie steeds terug komen of nooit volledig genezen. Deze bollen moet eerst afgebroken worden in de darm alvorens het kind ze kan uitpersen.

Heel af en toe, als de bollen echt hardnekkig blijven vastzitten, of als het kind de darmreiniging niet wil drinken thuis, moet worden gedacht aan een opname in het ziekenhuis. Dan wordt een sonde (naso-gastrische sonde) via de neus tot in de maag gebracht en kan een heel grote hoeveelheid spoelstof (stoelgangsverzachter) worden toegediend om de darm helemaal te ledigen. Het kind blijft dan opgenomen tot er heldere vloeistof uitkomt en geen enkele harde bol meer aanwezig is. De aanwezigheid van harde bollen kan worden vastgesteld via buikpalpatie of een radiografie van de buik.

MEDICATIE

Soms zijn de bewegingen van de darm (de peristaltiek) om de stoelgang vooruit te doen bewegen verstoord door een langdurige constipatie. Dan gebeurt het dat de arts echte medicatie voorschrijft zoals Laxoberon of Dulcolax.

KLYSMA OF LAVEMENT

In uitzonderingsgevallen wordt een klysma of lavement met fysiologisch serum of laxerende stoffen voor geschreven om de constipatie op te lossen. Bij een klysma wordt vloeistof via de anus in de endeldarm gespoten. Deze vloeistof maakt de harde ontlasting zachter. Dat is vooral nodig wanneer het laatste deel van de dikke darm vastgelopen is door ophoudgedrag.

PSYCHOLOGISCHE ONDERSTEUNING

In sommige gevallen is ook de hulp van een psycholoog of pedagoog nodig.