

# Suppletierichtlijn Constipatie

Constipatie, ook wel obstipatie of verstopping genoemd, is een stoornis in de passage van de darminhoud, waardoor harde ontlasting lange tijd in de darmen achterblijft. Bij ouderen en kinderen ligt de oorzaak in veel gevallen bij een te lage vochtinname en/of een vezelarme voeding. Andere oorzaken zijn darmproblemen waarbij het voedsel buitengewoon langzaam de dikke darm passeert en/of waarbij de ontlasting zich in de endeldarm ophoopt, zonder dat er een stoelgangreflex plaatsvindt. Veroorzakers hiervan zijn onder andere voeding, stress, onregelmatig leven, psychologische, fysieke of secundaire oorzaken door een ziekte en/of door medicijngebruik. Suppletie is gericht op het bevorderen van de stoelgang.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Probiotica: multi-strain, multi-species</b> Verlaagt de darmpassagetijd, verhoogt de ontlastingsfrequentie en verbetert de consistentie van de ontlasting.	10 <sup>9</sup> -10 <sup>10</sup> cfu*	● ● ●
<b>Voedingsvezels, bij voorkeur de oplosbare en fermenteerbare, bijv. psyllium, inuline, oligosaccharides, pectine, bèta-glucanen, guargom</b> Bevordert de bacteriële massa en daarmee de darmpassage; elke 100 g niet-verteerbare koolhydraten verhoogt de bacteriële massa met ongeveer 30 g.	2 x daags 5-10 g voor de maaltijd met een ruime hoeveelheid water	● ●

\*cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden

## Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Prikkelbare Darm Syndroom
- Hypothyreoïdie
- Lactose-intolerantie
- Coeliakie

## Aandachtspunten

- Per individu kan het soort en dosering van een probioticum dat helpt verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica vergroot de kans op succes.
- Een vezelrijke voeding met een hoge vocht inname, helpt constipatie te verminderen.
- Extra voedingsvezels kunnen maagdarmbezwaren geven. Bouw de dosis daarom langzaam op. Zoek naar een therapeutische dosis die bij de patiënt past. Bovendien is het van belang om voldoende vocht binnen te krijgen, omdat voedingsvezels anders een averechts effect kunnen hebben. Adviseer minimaal 2 liter vocht per dag.
- Adviseer de cliënt op regelmatige tijdstippen naar de wc te gaan, liefst na een maaltijd. Het is belangrijk te luisteren naar een gevoel van aandrang en niet te hard te persen.
- Lichaamsbeweging stimuleert de darmmotiliteit.
- Stoppen met roken is gunstig voor de stoelgang.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

## Belangrijkste referenties

- Bharucha, A. E., & Lacy, B. E. Mechanisms, evaluation, and management of chronic constipation. *Gastroenterology*, 2020, vol. 158, no 5, p. 1232-1249. e3.
- Zhang, C., Jiang, J., Tian, F., et al. Meta-analysis of randomized controlled trials of the effects of probiotics on functional constipation in adults. *Clinical Nutrition*, 2020, vol. 39, no 10, p. 2960-2969.