

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 in de endeldarm wordt opgehoopt, zonder dat de stoelgangreflex wordt opgewekt. Veroorzakers hiervan zijn onder andere een verkeerde voedselkeuze, voedselintolerantie, geneesmiddelgebruik, te trage schildklierwerking, darmslijmvlies-problemen, te weinig beweging, adaptatieproblemen (zoals jetlag), sterke vermoeidheid en gebruik van stimulantia of alcohol. Suppletie is gericht op het bevorderen van de stoelgang.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Probiotica: multi-strain, multi-species Bevordert een gezonde darmflora	10 ⁹ -10 ¹⁰ cfu*	● ● ●
Prebiotica: bijv. psyllium (ispagula) of FOS Verhoogt de transportsnelheid door de darmen	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 maagdarmsbezwaren 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.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Johanson JF. Review of the treatment options for chronic constipation. MedGenMed Medscape General Medicine, 2007. 9(2).
- Miller LE et al. Probiotic supplementation decreases intestinal transit time: meta-analysis of randomized controlled trials. World J Gastroenterol, 2013. 19(29): p. 4718-25.
- Chmielewska A. et al. Systematic review of randomised controlled trials: Probiotics for functional constipation. World Journal of Gastroenterology, 2010. 16(1): p. 69-75.