

Chronische buikklachten

Informatie over oorzaak, voeding en behandeling

Inleiding

Chronische buikklachten komen vaak voor. De belangrijkste klachten zijn buikpijn en problemen met de ontlasting. De pijn kan zeurend zijn, maar ook krampend of stekend. Soms is de pijn zo heftig dat u even moet stoppen met uw bezigheden.

De ontlasting kan dun zijn (diarree), juist moeilijk gaan (verstopping), of een combinatie van beide. Deze klachten ontstaan niet door een ziekte, zoals een infectie of tumor, maar door een verstoring van de werking van de dikke darm.

De klachten verschillen per persoon. Ook kunnen de klachten per dag of week anders zijn. Sommige mensen hebben altijd klachten, anderen kunnen maanden klachtenvrij zijn.

Pas als de klachten drie maanden lang aanwezig zijn, kan de arts de diagnose 'chronische buikklachten' stellen. Daarbij gaat het om:

- > Pijn of een onaangenaam gevoel in de buik
- > Een opgeblazen gevoel
- > Problemen met ontlasting (diarree, verstopping of wisselend)
- > Verandering in de vorm of manier van ontlasten
- > Slijm bij de ontlasting (zonder bloed)
- > Winderigheid of drukpijn in de buik
- > Andere oorzaken van buikpijn moeten eerst worden uitgesloten.

Veel mensen met deze diagnose hebben vragen, zoals:

- > Heb ik een darmziekte?
- > Moet ik een dieet volgen?
- > Wat kan ik zelf doen?
- > Zijn er behandelingen?

In deze folder leest u meer over voeding, leefstijl en mogelijke behandelingen.

Hoe werkt de spijsvertering?

De spijsvertering begint in de mond. U kauwt het eten fijn en mengt het met speeksel. In het speeksel zitten stoffen (enzymen) die helpen bij het verteren van voedsel. Als u doorslikt, gaat het eten via de slokdarm naar de maag.

In de maag wordt het eten geknead door de spieren. Tegelijkertijd komt er zuur bij het eten om het verder af te breken. Het eten wordt daardoor een zachte brij. Als de stukjes klein genoeg zijn, verlaat het voedsel de maag en gaat het naar de twaalfvingerige darm, het eerste stuk van de dunne darm.





In de twaalfvingerige darm komt gal uit de galblaas en verteringssappen uit de alvleesklier bij het eten. In de rest van de dunne darm worden voedingsstoffen opgenomen in het bloed.

Wat overblijft, gaat naar de dikke darm. Daar wordt vocht uit de brij gehaald, zodat er vaste ontlasting ontstaat. Bacteriën in de dikke darm breken onverteerde resten af. Daarbij ontstaat gas. Hoe meer vezels u eet (zoals uit bonen of groente), hoe meer gas er wordt gevormd.

De ontlasting wordt verder geduwd naar de endeldarm. Als deze vol is, krijgt u aandrang om naar het toilet te gaan. De anus heeft twee spieren: eentje ontspant vanzelf, de andere ontspant u bewust. Zo komt de ontlasting naar buiten.

Een volwassene heeft gemiddeld 100 tot 200 gram ontlasting per dag.

Regels voor gezond eten en drinken in het algemeen

- > Eet gevarieerd, dus zo afwisselend mogelijk. Op deze manier krijgt u voldoende van alle benodigde voedingsstoffen binnen.
- > Let op vet. Eet zo min mogelijk verzadigd vet (in dierlijke producten als vet vlees, spek, roomboter, volle melk) en vervang dit vaker door onverzadigd vet (in plantaardige olie, vis). Verzadigd vet wordt hard in de koelkast; onverzadigd vet blijft zacht of is vloeibaar.
- > Eet genoeg groente en fruit. Dagelijks minimaal 200 gram groente en twee stuks fruit.
- > Eet veel vezels. Volkorenbrood, groente, fruit, aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenpasta en peulvruchten zijn vezelrijk (zie vezeltabel pagina 16).
- > Drink voldoende vocht, dagelijks minimaal 2 liter.
- > Wees zuinig met zout. Ons lichaam heeft zout nodig, maar de benodigde hoeveelheid zit al van nature in voedingsmiddelen. Zout toevoegen aan eten is dus niet nodig.
- > Wees matig met alcohol.
- > Eet drie maaltijden per dag. Probeer tussen de maaltijden in niet te vaak te eten, want dit vergroot de kans op overgewicht.
- > Sla geen ontbijt over. Het zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt. Zo'n ontbijt kan bestaan uit twee volkoren boterhammen en twee glazen drinken, yoghurt met muesli of een bord pap.
- > Houd uw lichaamsgewicht op peil. Eet niet te veel of de hele dag door. Als u te zwaar wordt, neemt de kans op ernstige ziektes toe.
- > Ga zorgvuldig en hygiënisch met eten om. Was uw handen voor het eten koken en voor u aan tafel gaat. Was groente en fruit goed en verhit vlees en vis door en door.
- > Lees wat er op de verpakking staat. Hierop vindt u nuttige informatie, onder andere over voedingswaarde en houdbaarheid. Eet geen voedingsmiddelen waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken.

Adviezen bij diarree

We spreken van diarree als u meer dan vier keer per dag een waterige, dunne ontlasting hebt. De stoelgang kan samengaan met krampen en buikpijn. Ook braken komt voor. Diarree kan het gevolg zijn van 'iets verkeerd eten', voedselvergiftiging, stress of overmatig alcoholgebruik. Soms kan een voedselovergevoeligheid de oorzaak zijn. Dit is echter zelden het geval als diarree de enige klacht is. Chronische buikklachten veroorzaken





soms een verandering van de soort en hoeveelheid bacteriën in de darm (de zogenaamde darmflora). Dit geeft gisting en kan ook dunne ontlasting veroorzaken.

Vroeger werd wel gezegd dat je bij diarree licht verteerbaar voedsel moest gebruiken, zoals beschuit, slappe thee en geraspte appel. Gebleken is dat dit absoluut geen nut heeft en dat juist vezelrijke voeding beter is. Indien de diarree veroorzaakt wordt door chronische buikklachten is vezelrijke voeding zeker van groot belang.

Blijf drinken, bij voorkeur met kleine slokjes tegelijk, ook al denkt u dat dit weinig zin heeft. Een beetje vocht is beter dan niets. Drinkt u niet, dan kan uw lichaam zoveel vocht verliezen dat u het risico loopt op uitdrogingsverschijnselen, vooral met warm weer. Normaal gesproken heeft een volwassen mens 2 liter vocht per dag nodig. Bij diarree moet u meer drinken: minstens 2 à 3 liter per dag. Daarnaast is het belangrijk om voldoende zout te gebruiken, bijvoorbeeld in de vorm van bouillon.

Probeer te blijven eten. U kunt eten waar u trek in hebt. Bruin- of volkorenbrood is in principe beter dan witbrood, omdat het meer voedingsvezels bevat. Vezels absorberen en binden vocht en kunnen dus de ontlasting dikker maken.

Hebt u zo nu en dan diarree zonder ernstige bijverschijnselen als braken en koorts, let dan eens op wat u hebt gegeten. Het kan zijn dat u bepaalde voedingsmiddelen niet zo goed verdraagt. Door deze één voor één een tijdje uit uw menu te schrappen, kunt u vaststellen of zij de diarree veroorzaken. Probeer deze middelen na een tijdje opnieuw uit, misschien heeft u er dan geen last meer van. Hiermee voorkomt u ook dat u te eenzijdig eet. Het is voor uw gezondheid namelijk goed om gezond en gevarieerd te eten.

Overloopdiarree of paradoxale diarree

Sommige mensen denken dat ze diarree hebben terwijl ze in feite last hebben van verstopping. Raar toch? Dit komt omdat dunne ontlasting langs harde proppen ontlasting weglekt. We noemen dit ook wel overloopdiarree of paradoxale diarree.

Wanneer contact opnemen met de huisarts

Als u, om onduidelijke redenen, langer dan een dag koorts heeft, moet braken en/of diarree heeft, last heeft van duizeligheid, weinig plast en uw urine een erg donkere kleur heeft.

Wat te doen bij verstopping (obstipatie)

U heeft verstopping als u minder dan drie keer per week naar het toilet kunt voor ontlasting. De ontlasting is dan vaak hard en droog. Het kost veel moeite of is pijnlijk om naar het toilet te gaan.

Om verstopping te voorkomen, is het belangrijk dat u gezond eet, genoeg drinkt en voldoende beweegt. Laxeermiddelen kunnen helpen, maar gebruik deze nooit op eigen initiatief. Ook 'natuurlijke' laxeermiddelen zoals producten met sennapeulen kunnen schadelijk zijn als u ze te lang gebruikt. Ze kunnen uw darmen blijvend beschadigen.

Bespreek altijd met uw huisarts of arts op de polikliniek of u laxeermiddelen nodig heeft.





Belang van drinken

Als u meer vezels eet, heeft u ook meer vocht nodig. Vezels nemen namelijk veel water op. Als u te weinig drinkt, kunnen de vezels hun werk niet doen. Dan blijft de ontlasting hard en komt het alsnog moeilijk naar buiten.

Drink daarom elke dag ongeveer 2 liter vocht. Dat is bijvoorbeeld:

- > 16 kopjes thee
- > of 13 glazen limonade

Tips om aan 2 liter per dag te komen:

- > Start de dag met een groot glas water of thee
- > Neem bij elke maaltijd iets te drinken
- > Zet een fles water klaar en zorg dat deze aan het einde van de dag leeg is
- > Wissel af met soep, kruidenthee, bouillon of vruchtensap
- > Drink ook als u geen dorst heeft, zeker bij warm weer of bij veel beweging

Voedingsmiddel – vocht	Liter
1 bord Cornflakes met melk	0,25
5 kopjes thee	0,625
2 kopjes koffie	0,250
2 bekertjes melk	0,30
2 glazen fris/sap	0,30
1 glas water	0,15
1 schaaltje vla	0,15
Totaal	2,025

Het kan ook handig zijn om 's morgens een lege 1½ liter fles met water te vullen en dit water te gebruiken om te drinken of voor het zetten van koffie of thee. U ziet dan vanzelf hoeveel u gebruikt op een dag.

Zorg voor voldoende beweging

Bewegen helpt de darmen goed te laten werken. Het is beter om elke dag een beetje te bewegen dan één keer per week intensief te sporten. Probeer elke dag minstens 30 minuten actief te zijn. Voorbeelden van beweging:

- > Wandelen of fietsen
- > Werken in de tuin
- > Traplopen in plaats van de lift nemen
- > Zwemmen
- > Huishoudelijk werk

Bewegen helpt ook tegen stress. En minder stress is goed voor uw darmen. Bovendien voelt u zich lichamelijk en geestelijk fitter.





Negeer aandrang niet

Soms heeft u aandrang om naar het toilet te gaan, maar u stelt het uit. Bijvoorbeeld omdat u druk bent. Doe dit liever niet. Als u aandrang negeert, raakt de darm 'in de war'. U krijgt dan minder snel weer aandrang. Dit maakt de stoelgang nog moeilijker. Ga daarom naar het toilet zodra u aandrang voelt. Neem er rustig de tijd voor.

Andere behandelmethoden

Hypnotherapie

Soms helpt hypnotherapie om buikklachten te verminderen. Bij deze behandeling leert u onder begeleiding van een hypnotherapeut uw darmen op een positieve manier te beïnvloeden. Er zijn therapeuten die hierin gespecialiseerd zijn. Vraag bij uw zorgverzekeraar of deze behandeling wordt vergoed.

Medicijnen bij buikklachten

1. Bulkvormers

Deze middelen maken harde ontlasting zachter en dunne ontlasting wat steviger. Voorbeelden zijn: Metamucil, Normacol, Volcolon. Ze binden vocht in de darm. Daarom moet u altijd extra drinken als u ze gebruikt. Deze middelen hebben weinig bijwerkingen en kunnen lang worden gebruikt. Soms ontstaat winderigheid of een opgeblazen gevoel.

2. Laxeermiddelen

Gebruik deze middelen alleen in overleg met uw arts. Sommige laxeermiddelen irriteren de darm en kunnen de klachten juist verergeren.

- > Movicolon: maakt de ontlasting zachter. Soms bijwerkingen zoals buikpijn, diarree of misselijkheid.
- > Magnesiumoxide: trekt water aan in de darm, waardoor de ontlasting dunner wordt. Te veel kan diarree veroorzaken.

Adviezen bij winderigheid

Winden laten is normaal. Iedereen doet dit meerdere keren per dag.

De gassen ontstaan door:

- > Darmbacteriën die vezels en suikers afbreken
- > Ingeslikte lucht
- > Gas dat via het bloed in de darmen komt
- > Bij klachten zoals een opgeblazen buik, rommelingen of krampen kunt u dit proberen:
- > Eet rustig, kauw goed en praat niet tijdens het eten
- > Drink geen koolzuurhoudende dranken
- > Kauw geen kauwgom
- > Wees voorzichtig met producten zoals bonen, kool, ui, spruiten, prei, knoflook, vet of suiker
- > Let op zoetstoffen zoals sorbitol (kan winderigheid en diarree geven)
- > Laat niet zomaar voedingsmiddelen weg. Overleg bij twijfel met een arts of diëtist.

Vezels: belangrijk voor uw darmen

Voedingsvezels zijn plantaardige stoffen die niet worden verteerd. Ze blijven in de dikke darm en verlaten het lichaam via de ontlasting. Vezels zorgen voor soepele en regelmatige ontlasting — zowel bij diarree als bij verstopping.





Twee soorten vezels:

1. Oplosbare vezels

Deze zitten in groente, fruit en peulvruchten. Deze:

- > voeden de goede darmbacteriën
- > zorgen voor een zachte, luchtige ontlasting
- > houden voedsel langer in de maag
- > vertragen opname van suiker, vet en cholesterol.

2. Niet-oplosbare vezels

Deze zitten in volkorenbrood, zemelen, havermout en volkorenpasta's. Deze:

- > werken als een spons en nemen vocht op
- > zorgen voor een groter volume in de darm
- > geven sneller een vol gevoel
- > helpen bij een vlotte stoelgang.

Hoeveel vezels heeft u nodig?

U heeft per dag 30 tot 40 gram vezels nodig. Eet daarom elke dag:

- > Volkorenproducten
- > Groente en fruit
- > Peulvruchten en noten

In de bijlage (pagina 18) vindt u een overzicht met vezelrijke producten.

Tip: langzaam opbouwen

Zijn uw darmen nog niet gewend aan veel vezels? Begin dan rustig. U kunt anders last krijgen van winderigheid of krampen. Geef uw darmen de tijd om te wennen aan meer vezels.

Vitamine D

Waarvoor is vitamine D nodig?

Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden. Tijdens de groei helpt vitamine D om calcium en fosfor uit de voeding op te nemen. Ook zorgt het ervoor dat deze stoffen goed worden vastgelegd in de botten en tanden. Als u ouder wordt, helpt vitamine D om botontkalking (osteoporose) zoveel mogelijk te voorkomen.

Hoe krijgt u voldoende vitamine D?

Uw lichaam kan zelf vitamine D aanmaken in de huid, onder invloed van zonlicht. Maar dit is vaak niet genoeg. Daarom is het belangrijk om ook via voeding vitamine D binnen te krijgen. Sommige mensen hebben extra vitamine D nodig via tabletten of druppels. Dit geldt voor:

- > Mensen die weinig buiten komen
- > Mensen die hun huid bedekken in de zon
- > Mensen met een donkere huidskleur
- > Kinderen tot 4 jaar
- > Zwangere vrouwen
- > Vrouwen tussen de 50 en 70 jaar
- > Iedereen vanaf 70 jaar

Overleg met uw arts of u extra vitamine D nodig heeft.





In welke voeding zit vitamine D?

U vindt vitamine D in:

- > Halvarine, margarine en bak- en braadproducten
- > Vette vis zoals zalm, haring, makreel, paling en bokking
- > Er zit minder vitamine D in vlees, eieren en melkproducten.

Probiotica

In uw darmen leven veel bacteriën. Dit noemen we de darmflora. Er zijn goede en slechte bacteriën. Een gezonde darmflora helpt bij een goede spijsvertering. Soms raakt de darmflora uit balans, bijvoorbeeld door antibiotica of ziekte. Dan kunnen probiotica helpen. Dat zijn producten met extra goede bacteriën. Ze kunnen een positief effect hebben, ook bij wisselende ontlasting zoals bij chronische buikklachten. Voor een goed effect is het belangrijk dat u elke dag een portie probiotische zuivel gebruikt, en dit langere tijd volhoudt. Voorbeelden van producten met probiotica:

- > Actimel
- > Activia
- > Vifit
- > Yakult

Deze producten zijn verkrijgbaar in de supermarkt.

Meer informatie

U kunt extra informatie vinden via deze organisaties:

Maag Lever Darm Stichting

0900 – 202 56 25 (ma, wo, do van 10.00 – 14.00 uur)

www.mlds.nl

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging (PDSB)

088 – 737 46 36

(ma & do van 14.00 – 16.00 uur / di & wo van 19.00 – 21.00 uur)

www.pdsb.nl en www.pdsb.nl/keuzehulp/

Tot slot

Heeft u vragen of zorgen? Neem dan contact op met de verpleegkundig specialist van de polikliniek voor chronische buikklachten via het MDL-secretariaat.

Wij zijn bij voorkeur bereikbaar op maandag of dinsdag.

U kunt ook uw telefoonnummer achterlaten bij de secretaresse van de polikliniek MDL.

U wordt dan teruggebeld.





Vezeltabel

Gebruik elke dag 30-40 gram vezels.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Gram vezel
BROODMAALTIJD		
Volkorenbrood	1 snee	2,5
Bruinbrood	1 snee	2
Witbrood	1 snee	1
Krentenbrood	1 snee	1
Donker roggebrood	1 snee	4
Licht roggebrood	1 snee	2
Wit beschuit	1 stuk	0,5
Volkoren beschuit	1 stuk	1
Licht knäckebröd	1 stuk	1
Donker knäckebröd	1 stuk	2
Cream-cracker	1 stuk	0
Rijstwafel	1 stuk	0
Ontbijtkoek	1 plak (25 gram)	0,5
Volkoren ontbijtkoek	1 plak (25 gram)	1
Wit bolletje	1 stuk	1
Bruin bolletje	1 stuk	3
Cornflakes	6 eetlepels (30 gram)	1
Cruetli	3 eetlepels (30 gram)	2
Muesli	3 eetlepels (30 gram)	1,5
Zemelen	5 eetlepels (30 gram)	13,5
Hero's drinkontbijt	1 fles (250 ml)	5
Goedemorgen drinkontbijt	1 fles (200 ml)	1,5
WARME MAALTIJD		
Gekookte aardappelen	1 stuk (50 gram)	1
Frites	1 opscheplepel (50 gram)	1,5
Gekookte pasta	1 opscheplepel (50 gram)	0,5
Gekookte volkoren pasta	1 opscheplepel (50 gram)	2
Gekookte witte rijst	1 opscheplepel (50 gram)	0,5
Gekookte zilvervliesrijst	1 opscheplepel (50 gram)	1





Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Gram vezel
Gekookte bruine- of witte bonen	1 opscheplepel (50 gram)	5,5
Gekookte groenten	1 opscheplepel (50 gram)	1,5
Rauwkost	1 schaaltje (50 gram)	1
TUSSENDORTJES		
Appel	1 stuk (125 gram)	3
Citrusfruit	1 stuk (125 gram)	2,5
Bramen / bessen / frambozen	1 schaaltje (100 gram)	7,5
Overig fruit	1 stuk (100 gram)	2
Gedroogde appels / peren / krenten	50 gram	4,5
Gedroogde pruimen	25 gram	4
Gedroogde vijgen	20 gram	6
Tutti-frutti	80 gram	10
Vruchtensap met vruchtvlees	150 ml	1
Stimulance vezeldrank	1 pakje (200 ml)	6,5
Stimulance Multi Fibre Mix	1 maatschepje	5
Biscuitje	1 stuk (10 gram)	0
Volkoren biscuitje	1 stuk (10 gram)	0,5
Kokosmakroon	1 stuk (50 gram)	4,5
Mueslikoek	1 stuk	3
Noten/pinda's	1 eetlepel (20 gram)	1,5
Chips	1 handje (10 gram)	0,5
MEDICIJNEN		
Metamucil	1 zakje	3,5

Wilt u weten of u voldoende vezels eet? Dan kunt u de test doen op www.vezeltest.nl

