

Wat is een darmpolieep?

Darmpoliepen

Video voice-over

Tijdens een darmonderzoek zijn er in uw darm poliepen gevonden. Een poliep is een soort uitstulping in het slijmvlies van de darm. Poliepen kunnen verschillen in grootte. Ze zijn vaak enkele millimeters groot, maar kunnen ook centimeters groot zijn. Bij sommige mensen wordt er maar één poliep gevonden. Bij anderen kunnen het meerdere zijn.

De meeste poliepen zijn goedaardig. Maar sommige poliepen kunnen langzaam uitgroeien tot darmkanker. Daarom worden poliepen die tijdens een darmonderzoek gevonden zijn bijna altijd direct verwijderd. De verwijderde poliepen worden onderzocht in het laboratorium. Daar wordt vastgesteld om wat voor soort poliep het gaat. Er bestaat een kans dat er nieuwe poliepen ontstaan in uw darm. Dat hangt af van het soort poliep. Daarom worden uw darmen in sommige gevallen periodiek gecontroleerd. Zo kunnen eventuele nieuwe poliepen op tijd ontdekt en verwijderd worden.

Risicofactoren



Er zijn een aantal zaken die de kans op het ontstaan van poliepen en dikke darmkanker verhogen:

- Een ongezonde leefstijl;
- Wanneer er eerder darmpoliepen zijn gevonden;
- Wanneer er een erfelijke aanleg voor poliepen is;
- Wanneer er darmkanker in uw familie voorkomt;
- Ontstekingsziekten van de darm.

Behandeling

Poliepen verwijderen



De meeste poliepen worden direct tijdens een darmonderzoek verwijderd. Wanneer er tijdens het darmonderzoek één of meerdere (grote) poliepen worden gevonden, kan de arts besluiten om deze niet direct allemaal te verwijderen tijdens het onderzoek. U krijgt dan een nieuwe afspraak. In uitzonderlijke gevallen kan het nodig zijn om een poliep met een operatie te verwijderen.

Het verwijderen van een poliep uit de darm wordt poliepectomie genoemd. De techniek die hiervoor gebruikt wordt is in de meeste gevallen eenvoudig en veilig. Via de endoscoop wordt een metalen lusje (snaar) ingebracht dat om de poliep wordt gelegd. Met deze snaar wordt de poliep verwijderd. Soms wordt hierbij gebruik gemaakt van een zwakke elektrische stroom om de poliep weg te branden. Het verwijderen van de poliep doet geen pijn, omdat het darmslijmvlies gevoelloos is.

Uitslag van het onderzoek



De poliep wordt tijdens de behandeling opgevangen en na de behandeling opgestuurd voor onderzoek onder de microscoop (pathologisch onderzoek).

De uitslag hiervan krijgt u meestal binnen 3 weken van uw arts of de verpleegkundig specialist.

Controles

Controles



Er bestaat altijd een kans dat er nieuwe poliepen ontstaan in uw darm. Daarom kan het zo zijn dat de arts besluit om darmen periodiek te controleren. Dat hangt af van het soort poliep of uw medische geschiedenis. Het kan ook zijn dat er erfelijke ziekten in uw familie voorkomen waardoor de arts kan besluiten om uw darmen vaker te controleren.

Deze controle-afspraken zijn erg belangrijk. Door uw darmen te laten controleren op poliepen kan voorkomen worden dat poliepen uitgroeien tot darmkanker. En als een poliep toch uitgroeit tot een kwaadaardige poliep wordt de darmkanker in een vroeg stadium ontdekt.

Vragen voor de controleafspraak

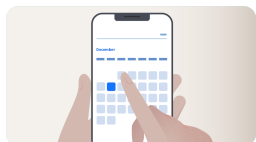


Voordat de controle plaatsvindt, heeft u een afspraak waarin u een aantal vragen wordt gesteld. Deze vragen gaan over de volgende onderwerpen:

- Uw medische voorgeschiedenis
- Uw medicatie
- Of er darmklachten zijn en over uw ontlastingspatroon
- Allergieën
- Familie (eventuele erfelijke aandoeningen)
- Sociale situatie

Zo weten we of er aandoeningen, medicatie of omstandigheden zijn waar we rekening mee moeten houden voorafgaand, tijdens of na het onderzoek. Of dat het misschien nodig is om andere acties te ondernemen zoals een verwijzing naar een klinisch geneticus of het stoppen met antistollingsmiddelen.

Hoe vaak vinden de controles plaats?



Hoe vaak deze controles plaatsvinden, hangt af van uw omstandigheden. Meestal is dit na 3 of na 5 jaar.

Leefregels

Door gezond te leven, kunt u de kans op darmpoliepen verkleinen. Daarom geven we u de volgende adviezen:

Eet vezelrijk, gezond en gevarieerd



Een gezonde voeding bevat alle voedingsstoffen die uw lichaam dagelijks nodig heeft. Eet gevarieerd, dus zo afwisselend mogelijk. Op deze manier krijgt u voldoende van alle benodigde voedingsstoffen binnen.

Eet veel vezels (30 tot 40 gram per dag). Een vezelrijke voeding is erg belangrijk bij poliepen in de dikke darm. Vezelrijke voeding helpt om de darm gezond te houden, waardoor het kan helpen om het ontstaan van poliepen te voorkomen.

Probeer zo min mogelijk rood vlees en bewerkt vlees te eten.

Drink minimaal 1,5 tot 2 liter per dag



Als u vezelrijke voeding gebruikt, is het verstandig om voldoende te drinken. Vezels hebben namelijk vocht nodig om goed te kunnen werken. Drink daarom dagelijks minstens anderhalf tot twee liter vocht.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging



Zorg voor voldoende matig intensieve lichaamsbeweging. Dagelijks minimaal een half uur aangesloten wandelen of fietsen is heel gezond.

Zowel overgewicht als te weinig lichaamsbeweging zijn risicofactoren voor het ontstaan van dikkedarmkanker en waarschijnlijk ook voor poliepen in de dikke darm.

Streef naar een gezond gewicht



Eventueel kan een diëtist u hierbij helpen.

Drink alcohol met mate



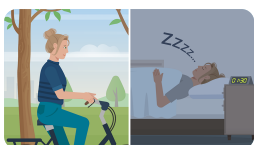
Alcohol kan het spijsverteringskanaal irriteren en uw klachten erger maken. Overmatig alcohol gebruik is daarnaast een risicofactor voor darmkanker. We raden het daarom af om alcohol te drinken.

Stop met roken



Stop met roken. Roken heeft een negatieve invloed op het darmslijmvlies. Roken is daarnaast een risicofactor voor het ontstaan van darmpoliepen.

Rust en regelmaat



Een regelmatig leven is goed voor uw lichaam. Probeer altijd op dezelfde tijden te eten en houd u aan regelmatige slaaptijden.

Meer informatie

Meer weten?



Meer informatie over darmpoliepen vindt u op de website van de [Maag Lever Darm Stichting](https://www.mlds.nl/ziekten/poliepen-in-de-dikke-darm). (<https://www.mlds.nl/ziekten/poliepen-in-de-dikke-darm>).