



O.L.V. VAN LOURDES

ZIEKENHUIS WAREGEM

Secretariaat kinderartsen  
9u-13u en 14u-17u  
[pediatrie@ziekenhuiswaregem.be](mailto:pediatrie@ziekenhuiswaregem.be)  
056/62 35 50

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150- B-8790 Waregem  
T 056/62 31 11 – F 056/62 30 20  
[info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)  
[www.ziekenhuiswaregem.be](http://www.ziekenhuiswaregem.be)



## 7 vragen over constipatie



## **Beste ouders,**

Uw kind is gezien op raadpleging of is opgenomen in het ziekenhuis omwille van een stoelgangprobleem, ook wel obstipatie of constipatie genoemd.



Met deze brochure proberen we u wegwijs te maken in het ontstaan, de oorzaken, de symptomen en de behandeling van constipatie.

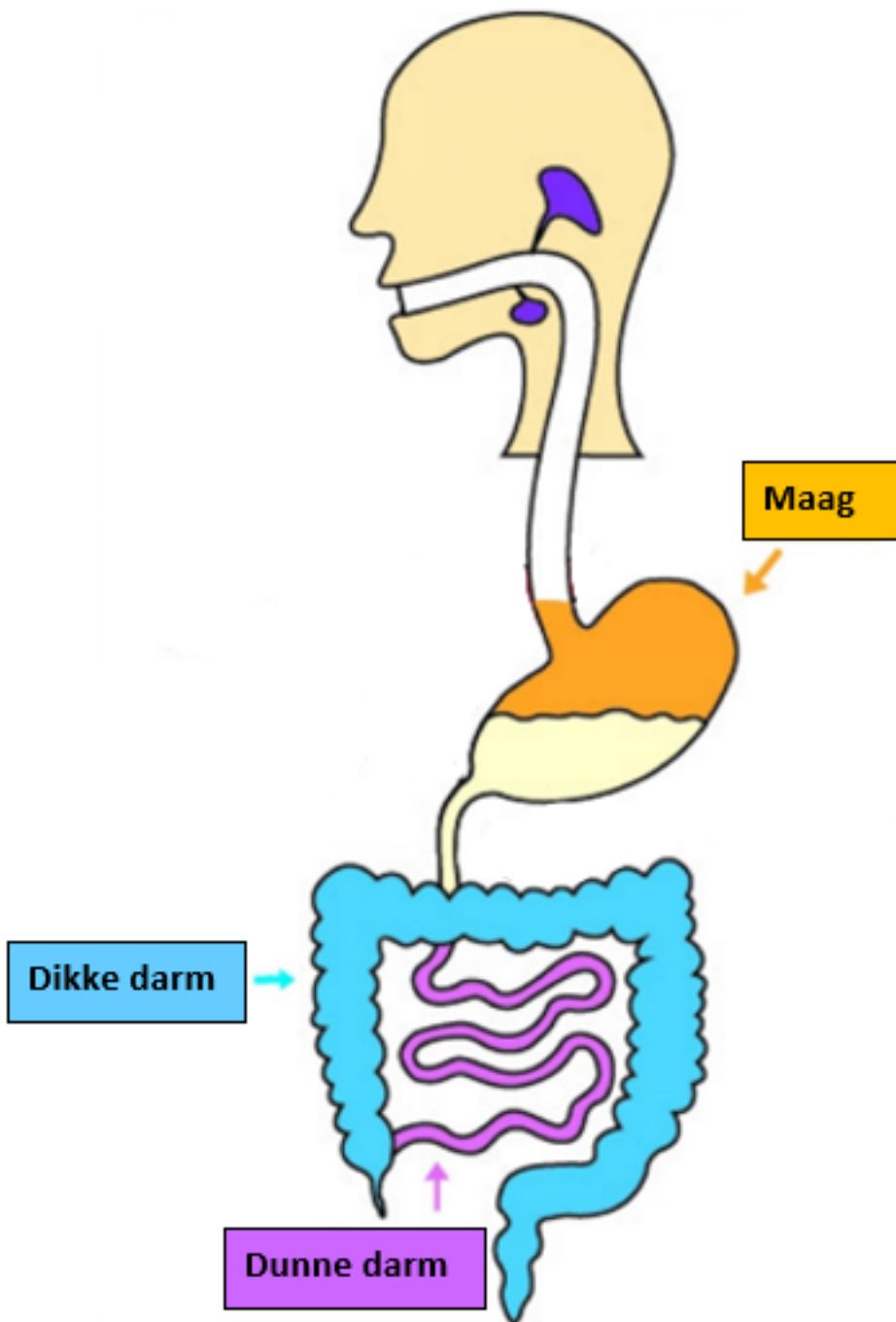
Constipatie is tegenwoordig een vaak voorkomende klacht, en heeft meestal een lange voorgeschiedenis. We mogen dus ook niet verwachten dat het probleem op enkele weken opgelost is. Meestal wordt een goed en blijvend resultaat slechts na 6 à 12 maanden bereikt.

### ***1. Wat gebeurt er eigenlijk in je dikke darm?***

Nadat in de dunne darm alle voedingsstoffen zijn opgenomen komt wat overblijft (het afval dus) in vloeibare vorm toe aan het begin van de dikke darm. Al passerend langs de wand van de dikke darm wordt het vocht uit de stoelgang opgenomen.

Hoe meer onverteerbare resten (= vezels), hoe minder vocht er wordt opgenomen door de darm, en hoe zachter de stoelgang.

Hoe langer de stoelgang blijft zitten, hoe meer vocht eruit wordt opgenomen, hoe harder de stoelgang.

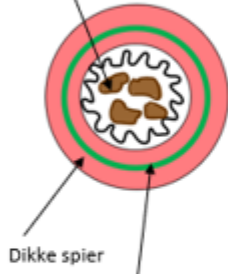


## 2. Hoe ziet de dikke darm er van binnen uit?

### NORMAAL

#### Normale dikke darm

Ontlasting



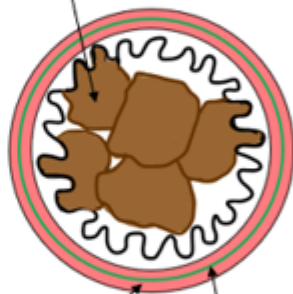
Dikke spier

Zenuwen die voelen wanneer ontlasting in de dikke darm komt en die ons verwittigen om naar het toilet te gaan.

### BIJ CONSTIPATIE

#### Sterk uitgerekte dikke darm

Ontlasting, harde grote bollen



Dunne, uitgerekte spier die de kracht niet meer heeft om te werken, de harde bollen blijven dus zitten.

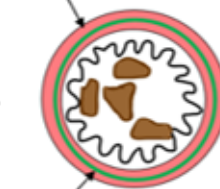
De zenuwen zijn heel de tijd uitgerekt en hebben opgehouden om te verwittigen dat de dikke darm vol is.

### NA START BEHANDELING

#### Uitgerekte dikke darm die regelmatig leeg gemaakt wordt: verbetering

Meestal leeg

Spier nog uitgerekt maar al minder erg



Zenuwen beginnen iets te voelen!

#### Dikke darm terug in normale toestand





ZOEK DE 7 VERSCHILLEN











### 3. Wat zijn de oorzaken van constipatie?

Het is niet altijd duidelijk waarom kinderen constipatie ontwikkelen. Slechts bij 5% van de kinderen kan een medische oorzaak gevonden worden.

Er zijn wel 2 momenten waarop de kans op het ontstaan van constipatie sterk toeneemt:

- Het begin van de zindelijkheidstraining
- Bij een stressvolle periode (zowel positieve als negatieve stress) zoals start van de school, op kamp, op vakantie, na ziekte.

De meest voorkomende oorzaken zijn :

-  te weinig vezels eten
-  te weinig water drinken
-  te weinig lichaamsbeweging
-  slechte toilethouding
-  stress
-  negatieve ervaring tijdens het stoelgang maken (vb pijnlijke stoelgang)
-  de stoelgang blijvend ophouden, geen stoelgang durven maken
-  onvoldoende tijd nemen om naar het toilet te gaan



#### 4. *Wat zijn de verschillende vormen van stoelgang?*

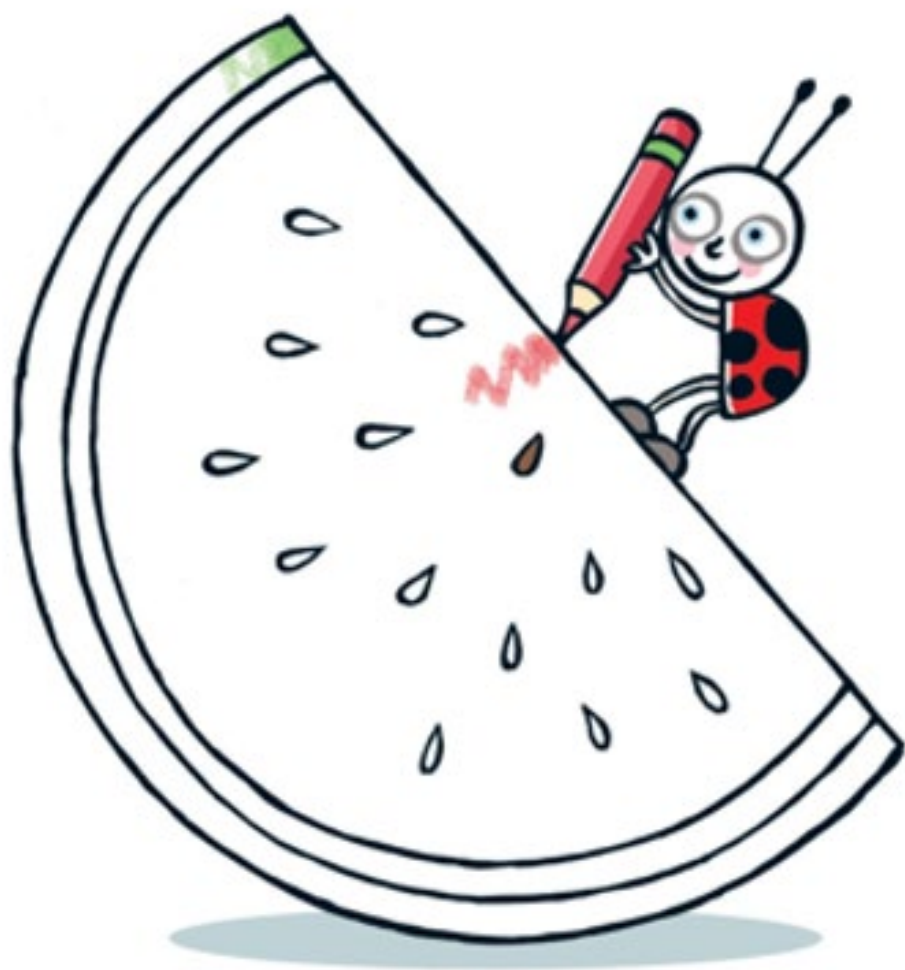
**Nr 1->3 : te harde stoelgang**

**Nr 4->5 : stoelgang van goede consistentie**

**Nr 6->7 : te slappe stoelgang - diarree**

### De Bristol stool scale

- |    |   |  |
|----|---|--|
| 1. |    | harde losse keutels<br>(moeilijke stoelgang)                         |
| 2. |    | samengestelde keutels  |
| 3. |  | worstvormige stoelgang<br>brokkelige structuur                       |
| 4. |  | worstvormige stoelgang<br>zacht en glad van structuur                |
| 5. |  | zachte stoelgang met<br>duidelijke scherpe contouren                 |
| 6. |  | zachte tot zeer zachte<br>stoelgang met onduidelijke<br>contouren    |
| 7. |  | waterige stoelgang, geen<br>structuur aanwezig (geheel<br>vloeibaar) |





## 5. Wat zijn de symptomen van constipatie?



pijnlijke of harde stoelgang



buikpijn



pijn aan de poep



ophoudgedrag



het aantal ontlastingen en de hoeveelheid is minder of juist meer (het kind heeft na het toiletbezoek nog steeds het gevoel dat het naar het toilet moet)



dunne stoelgang (overloopdiarree)



veegjes in de broek en/of stoelgang in de broek



frequenter gaan plassen (soms blaasontstekingen) en/of bedplassen



verminderde eetlust (met soms overgeven)



veranderd gedrag (stil, teruggetrokken of juist heel druk en ongedurig)



verstoord slaappatroon



...



## 6. Hoe behandelen we constipatie?

### A. Medische behandeling :

De medische behandeling bestaat uit 2 stappen :

- 1) eerst de darm volledig leeg maken, de resterende harde stoelgang weghalen

-> dat kan met lavementen

-> soms is een darmspoeling met een speciale vloeistof noodzakelijk.

Als het kind die niet kan drinken gebeurt dit via een maagsonde langs waar de vloeistof traag naar binnen loopt. De spoeling wordt gestopt zodra de stoelgang helder is. Gemiddeld duurt deze spoeling 2 à 3 dagen. Nadien zijn de darmen volledig leeg en kan een onderhoudstherapie opgestart worden.



- 2) opstarten van een onderhoudsbehandeling om te voorkomen dat er terug harde stoelgang wordt gevormd.



## B. Aanpassen van de voeding

### 1) Een gezonde, gevarieerde voeding met meer vezels :

Voldoende VEZELS innemen via de voeding is zeer belangrijk. Vezels zitten vooral in de niet-verteerbare delen van plantaardig voedsel: granen, fruit, groenten, noten.



Hierbij vindt u een lijstje met het vezelgehalte van enkele courante voedingsmiddelen. Vooral volkorenbrood levert veel vezels en wordt dus ook sterk aanbevolen. Meestal klopt het eenvoudige geheugensteuntje dat alles wat wit is, minder vezels bevat. We vinden er daarentegen veel van in rauwkost, gedroogde vruchten (rozijnen, pruimen, dadels, vijgen,...) en groenten of fruit gegeten met de pitjes of de schil (tomaten, appel, peer, citrusvruchten,...), niet in het sap ervan.

Vezels oefenen hun werking uit door veel water op te sloppen, zo maken ze de stoelgang zachter. Daarom is vochtinname de andere noodzakelijke maatregel bij aanpassing van de voeding.

### 2) Vochtinname :

Het is zeer belangrijk uw kind vaak en veel te laten drinken, tot 1,5 à 2 liter per dag. De voorkeur gaat naar ongezoete dranken. Melk wordt best beperkt tot een halve liter per dag.

GRAANPRODUCTEN	vezels/100g	vezels/100g	GROENTEN (vers, diepvries)	vezels/100g	vezels/100g		
beschuit	4	aardappelzetmeel	0	aardappel	2,1	paprika, rood	1,8
beschuit, volkoren	6,2	boekweitmeel	3,7	andijvie	1,5	pastinaak	4,3
brood, boeren	3	deegwaren, wit	3,2	artisjok	1,5	petenselie	9,1
brood, bruin	5,7	deegwaren, meergranen	3,6	asperge	1,5	peultjes	3
brood, ciabatta	4,1	deegwaren, spelt	3,8	aubergine	2,5	pompoen	1
brood, meergranen	4,3	deegwaren, volkoren	6,8	augurk (bokaal)	1,3	postelein	2,5
brood, meergranen donker	6,8	gerst, korrel	9,8	avocado	4,3	prei	3,1
brood, melk	2,7	granen, kamut	11,8	bamboespruit	0,5	prinsessenboon	2,9
brood, rogge	5,5	granen, quinoa	7,8	bieslook	2,3	raap	3,5
brood, rozijnen	3,7	granen, spelt	9,6	bleekselderij	1,8	radijs	1,2
brood spelt	5,9	granen, tarwe	2,1	bloemkool	2,9	rammenas	1
brood, suiker	2,4	maïzetmeel	0,5	boterboon	2,7	rode biet	2,5
brood, turks	3	paneemeel	2,5	broccoli	3,1	rode kool	2,6
brood, volkoren	6,4	rijst, basmati ongekookt	1,1	cantharel	2,5	schorseneer	17
brood, voltarwe	4,7	rijst, bruin ongekookt	1,5	champignon	1,5	sla	1,3
brood, voltarwe met rogge	6	rijst, zilvervlies ongekookt	4,4	chinese kool	2,5	snijboon	4,1
brood, wit	1	rijst, wilde ongekookt	3,3	courgette	1,1	sojascheut	2,4
brood, wit vezelverrijkt	6,8	roggebloem	5	doperwt	5,2	spinazie	1,3
crackers	7,4	sojameel, ontwet	14,4	flageolet	4,4	spruit	8,2
crackers, rijst	3,6	sojameel, volwet	3	groene kool	2,2	suikermais, gekookt	2,5
crackers, voltarwe met sesam	9	speltmeel	8,4	groene selder	1,6	tomaat	1,3
piccolo	3	tarwegriesmeel	2,4	kervel, vers	5,3	tuinkers	1,6
pistoleet	3,7	tarwemeel	1,9	kikkererwten, gekookt	5,5	ui	3
rijstwafel	4,3	voltarwemeel	10,3	knoflook	0,9	veldsla	2,5
sandwich	3,5	zelfrijzende bloem	2,2	knolselder	4,9	venkel	2,1
stokbrood	3,5			komkommer	0,7	waterkers	1,5
toast	4,2			koolraap	0,7	witloof	2,2
				koolrabi	2,8	witte boon, gekookt	11,4
cornflakes *	2,5			linzen, gekookt	4,2	witte kool	1,6
havervlokken	8,5	* afh. van merk, bij voorkeur ≥ 6g		molsla	1,3	wortel	3,2
muesli *, fijn +vruchten, verrijkt	10,3	vezels/100g en max. 16g snelle		paksoi	1,2	zuurkool	2,1
granola *	8,5	suiikers/100g		paprika, groen	2,2	zoete aardappel (bataat)	2,7
				paprika, geel	2		

FRUIT	vezels/100g	vezels/100g	NOTEN/ZADEN	vezels/100g	
aardbei	1,3	nectarine	2,1	kiemzaad, alfalfa	1,6
abrikoos, vers	1,8	oliĳf, groen, in pekel	4	kiemzaad, linzen	3,1
abrikoos, gedroogd	7,3	papaja	2	kiemzaad, mungbonen	0,8
ananas	1,3	passievucht	10	kiemzaad, radijs	0,5
appel met schil	2,3	peer met schil	2,4	lijnzaad	20,4
appel zonder schil	1,5	peer zonder schil	2,2	maanzaad	20,5
appel, gedroogd	9,6	perzik met schil	2,2	noot, amandel, ongeroosterd	12,9
banaan	1,7	perzik zonder schil	1,3	noot, cashew	2,9
bosbes	7,3	physalis	4,2	noot, cashew, geroosterd, gezouten	3
braambes	7,3	pomelo	1,7	noot, hazelnoot	8,2
citroen	1,8	pompelmoes, rood	2,6	noot, kastanje	8,4
clementine	1,5	pompelmoes, wit	1,7	noot, kokosnoot	9
dadel, gedroogd	6	pruim zonder schil	1,4	noot, macadamia, geroosterd, ongezouten	8
druif, blauw, met schil	1,3	pruim, blauw met schil	1,7	noot, paranoot	9
druif wit, met schil	1,4	pruim, gedroogd	7,1	noot, pecan	9,5
framboos	7,4	pruim, geel met schil	2,7	noot, pijnboompitten	3,7
granaatappel	3,4	pruim, rood met schil	2,7	noot, pinda, gestoerd in olie, gezouten	6,5
guave	4,9	rabarber	1,8	noot, pinda, geroosterd, gezouten	8,4
kaki (sharonfruit)	0,5	rode bes	8,2	noot, pistache	10,3
kers	1,5	rozijn, gedroogd	4	noot, walnoot	6,7
kiwi, groen	3	sinaasappel	1,6	pompoenpitten, gedroogd	5,3
kiwi, gold	1,4	stervucht met schil	1,7	sesamzaadjes, bruine, ongepeld	11,2
kruisbes	3,2	tangerine	1,3	sesamzaadjes, geroosterd, witte, gepeld	3
limoen	1,8	vĳg	2,9	zonnebloempitten	6,3
lychee	1,4	vĳg, gedroogd	9,8		
mandarijn	1,9	watarmeloen	0,6		
mango	1,4	witte bes	3,2	<b>KOEK _ RICHTLIJNEN GEZONDE KOEK</b>	
meloen, cavailon	0,8	zwarte bes	8,7		
meloen, galia	0,6			suiikers < 1/2 van de totale koolhydraten	
nashipeer	2,1			vetten max. 17g/100g	
				vezels min. 3 à 6g/100g (hoe meer hoe beter)	

## C. Toilethouding / kinesitherapie / stoelgangskalender

1) Een juiste toilethouding en perstechniek zijn heel belangrijk. Om stoelgang te maken moeten we onze houding aanpassen zodat de stoelgang gemakkelijk kan passeren. Dit doen we door ons bekken achterwaarts te kantelen of te hurken. Een stabiele houding is hierbij heel belangrijk. Een peuter gaat het best op een 'potje', een ouder kind op toilet mits aanpassingen (verkleinbril, voetenbankje).

2) Voor sommige kinderen zal een meer specifieke oefentraining noodzakelijk zijn. Die wordt aangeleerd door de kinesist.

### 3) Bijhouden stoelgangskalender

Kinderen met constipatie moeten leren tijd maken en rustmomenten inbouwen om stoelgang te maken.

Drie maal per dag dient het kind minstens 5 minuten op het WC te zitten in de juiste houding, eventueel aangeleerd door de kinesist. Dit bij voorkeur na de maaltijd. Maak van het toiletmoment een leuk moment met een muzikje, boekje, wekker,...

In de beginperiode zullen de ouders hun kinderen telkens moeten herinneren aan deze opdracht. Het kan helpen een kalender te gebruiken waarbij het kind kan aanduiden dat het naar het toilet is geweest en samen met de ouders opschrijft welke soort stoelgang het gemaakt heeft aan de hand van de Bristol Stool form Scale.



Fout



Goed



## D. Psychologische begeleiding

Bij kinderen duiken soms bijkomende psychologische problemen op.

Sommige kinderen worden uitgelachen of gepest op school.

Anderen krijgen dan weer veel negatieve opmerkingen

(vb “Wanneer zal jij nu eens leren groot worden?” of “Hoeveel onderbroeken zal me dit nog kosten?”).

Dit kan leiden tot een negatief zelfbeeld (minderwaardigheidscomplex) en depressief gedrag bij kinderen.

Soms kan het stoelgangprobleem zelf het gevolg zijn van een onderliggend psychologisch probleem en toont het kind op deze wijze dat het hulp nodig heeft (vb bij een echtscheiding).



## E. Voldoende beweging

Als je niet genoeg beweegt, kunnen je darmen trager gaan werken. De ontlasting verplaatst zich dan minder makkelijk door de darm en dit kan leiden tot verstopping.

Beweging kan dus verstopping tegengaan.







Al deze adviezen lijken voor volwassenen eenvoudig maar ze zijn het zeker niet voor kinderen. Willen we dat de kinderen dit blijven volhouden, dan moeten we deze inspanningen ook belonen.

Daarnaast is positieve aandacht belangrijk bij elk gedrag dat het kind stelt om zijn stoelgangprobleem op te lossen (bv drinken, zelfstandig naar het toilet gaan, medicatie innemen, ...)

## ***7. Hoe voorkomen we problemen in de toekomst ?***



1. Lees deze brochure geregeld opnieuw door.
2. Volg het advies van de arts nauwkeurig op, stop of verander nooit de medicijnen op eigen houtje.
3. Pas de voeding aan.
4. Help uw kind zich aan de afspraken te houden.
5. Maak een kalender voor de stoelgangtraining en vul deze stipt in.
6. Werk met een beloningssysteem.
7. Zoek tijdig hulp als u ziet dat het probleem onvoldoende verbetert.

Wij hopen in deze brochure de belangrijkste vragen over constipatie te hebben beantwoord.



Indien u nog vragen of opmerkingen heeft, kan u steeds contact opnemen met de kinderarts of met een verpleegkundige van de kinderafdeling.

Tel secretariaat pediatrie : 056/62 35 50

Tel kinderafdeling : 056/62 31 70