

Adviezen voor kinderen met verstopping (obstipatie)

Kindergeneeskunde

Inleiding

Obstipatie is de meest voorkomende maagdarmaandoening op kinderleeftijd. Geschat wordt dat tien tot veertig procent van alle schoolgaande kinderen hiermee te maken krijgt.

Kinderen hebben soms harde ontlasting of dagenlang geen ontlasting. Is de obstipatie opgelost, dan vindt er weer normale darmpassagetijd plaats. Deze tijd varieert per persoon: poept een kind minimaal driemaal in de week zonder daarbij klachten te hebben die passen bij obstipatie, dan is het een normale stoelgang.

Soms kan uw kind een vieze onderbroek hebben, omdat dunne ontlasting (diarree) vanuit de darm ongemerkt langs de harde ontlasting weglekt. Dit wordt overloopdiarree genoemd.

Verstopping is vervelend voor het kind dat hier last van heeft, maar ook voor de ouders* die zich hier ongerust over maken. Deze folder geeft adviezen voor kinderen die moeilijk de ontlasting kwijt kunnen en vaak harde ontlasting hebben.

Oorzaken verstopping

Echte ziekteoorzaken bij kinderen met verstopping worden zelden gevonden. De oorzaken liggen vaak op een ander gebied, zoals:

- ophoudgedrag. Tekenen, kleuren, lezen of buitenspelen zijn voor een kind vrijwel altijd belangrijker dan naar het toilet gaan. Daarnaast mogen kinderen op veel scholen niet naar het toilet tijdens de les. Kinderen komen dan vaak in een vicieuze cirkel terecht. Ze hebben - om verschillende redenen - ophoudgedrag ontwikkeld en raken verstopt. De eetlust vermindert, ze eten en drinken dan minder, waardoor de spijsvertering verslechtert. De ontlasting wordt hard, kinderen moeten meestal hard persen en hebben hierbij vaak pijn. Dat zorgt er weer voor dat ze liever hun ontlasting ophouden. Daarbij krijgen zij later de aandrang prikkel doordat de darmen zijn uitgezet door alle poep. Deze kinderen voelen dus vaak niet meer dat ze naar het toilet moeten, waardoor zij ongewild in hun broek poepen;
- emoties. Sterke emoties bij kinderen, bijvoorbeeld de geboorte van een broertje of zusje, actief verzet bij (te vroege) zindelijkheidsstraining, geplaagd worden, moeilijk meekomen op school of spanningen thuis, kunnen langdurig ophoudgedrag en dus obstipatie veroorzaken;
- pijn. Het kwijtraken van hardere ontlasting kan pijn doen. Er kunnen kleine scheurtjes in de anus komen, wat pijnlijk is en waardoor de ontlasting nog meer opgehouden wordt;
- vezelarme voeding. Langdurig vezelarme voeding en weinig drinken zorgen voor verstopping. Informatie hierover vindt u verderop in de folder bij 'voedingsadviezen' of bij het voedingscentrum;
- lichaamsbeweging. Krijgen kinderen onvoldoende lichaamsbeweging door bijvoorbeeld langdurig televisiekijken of computeren, dan ontstaat verstopping. Om een goede gezondheid te behouden, adviseert het NISB (Nederlands Instituut voor Sport en Beweging) kinderen en jongeren met overgewicht om tenminste 60 minuten matig intensieve beweging te hebben.

De minuten tellen alleen mee als:

het tenminste in blokken van tien minuten gebeurt. Traplopen of vijf minuten naar school fietsen, tellen dus niet mee;

het hart sneller gaat kloppen, bijvoorbeeld door stevig doorwandelen, fietsen en sporten.

Gewoon wandelen geldt dus niet. Meer informatie kunt u vinden op de website www.nisb.nl;

- blaasontsteking. Soms zijn er (verborgen) blaasontstekingen: door het schrijven van de plas gaat een kind onwillekeurig de plas en ontlasting ophouden, waardoor verstopping ontstaat;
- worminfectie. Door jeuk of irritatie bij een worminfectie kan een kind onwillekeurig enige tijd de ontlasting ophouden.

Behandeling

Verstopping is vaak te verhelpen door het gebruik van de volgende medicijnen:

- een drankje, dat de ontlasting zachter maakt, met een laxerende werking. Deze onderhoudsmiddelen zijn onschuldig in het gebruik en kunnen zonder problemen enkele maanden gebruikt worden;
- een klysma, een vloeistof die aan het eind van de darm (endeldarm) ingebracht wordt.

De ontlasting wordt hierdoor bevorderd.

Maar er zijn ook andere behandelingen mogelijk, zoals:

- toilettraining. Na iedere maaltijd en eventueel na schooltijd uw kind vijf minuten op het toilet laten zitten in een ontspannen houding;
 - het aanpassen van het voedingspatroon;
 - meer lichaamsbeweging;
 - een bezoek aan de poepgoedpoli. De poepgoedpoli is vooral bedoeld voor kinderen met langdurige obstipatieklachten waarbij eenvoudige maatregelen onvoldoende effect hebben.
- De huisarts of kinderarts kan een kind hiernaartoe verwijzen.

Is het ophoudgedrag van uw kind moeilijk te doorbreken, dan wordt de psycholoog ingeschakeld. Deze neemt eerst de tijd om te begrijpen waarom uw kind ophoudgedrag ontwikkeld heeft.

Ook wordt er gekeken naar manieren om zo met uw kind om te gaan, dat het minder angstig wordt om ontlasting te laten komen. Vervolgens leert uw kind om zelf weer aandrang te voelen en hierop te reageren door naar het toilet te gaan.

Doel van de behandeling in ons ziekenhuis is herstel van de verstoorde darmwerking en het krijgen van een normaal en gezond ontlastingspatroon.

Voedingsadviezen

De volgende adviezen helpen om verstopping te voorkomen:

- eet regelmatig en neem er de tijd voor. Neem de tijd om ongestoord en rustig te eten en laat uw kind het eten goed kauwen. Eet minimaal drie maaltijden per dag en in elk geval een ontbijt, omdat dit meteen aan het begin van de dag de darmwerking stimuleert;
 - eet voldoende voedingsvezels. Voedingsvezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering, ze stimuleren de darmwerking. De vezels houden vocht vast en zwellen daardoor op.
- De hoeveelheid ontlasting neemt toe, zodat de aandrang sterker wordt.

Er bestaan twee soorten voedingsvezels:

- de oplosbare voedingsvezels, die zorgen dat de darmbeweging gestimuleerd wordt en dat de ontlasting zacht en volumineus (groot) blijft. Deze vezels zitten vooral in groente, fruit en peulvruchten, zoals bonen, erwten en linzen;
- de onoplosbare voedingsvezels, die zich binden aan water, waardoor de ontlasting zacht blijft en makkelijk de darmen passeert. Deze vezels zitten in noten en volkoren graanproducten, zoals brood en roggebrood.

Het is goed om voor uw kind verschillende soorten vezels te kiezen. Voedingsvezels komen voor in alle plantaardige voedingsmiddelen. Veel kleuters krijgen vezelarme tussendoortjes, zoals rijstwafels en soepstengels. Ook oudere kinderen eten vaak vezelarme producten, zoals witbrood, beschuit, witte rijst en macaroni. Deze producten verhogen de kans op verstopping. Bedenk dat bruinbrood meer vezels bevat dan witbrood, zilvervliesrijst meer vezel dan witte rijst, fruit met schil meer vezel dan geschild of uitgeperst fruit. Rauwe groente, krenten, rozijnen en noten zijn erg vezelrijk;

- drink voldoende. Het is belangrijk om voldoende vocht te drinken. Voedingsvezels hebben vocht nodig om op te zwellen en werkzaam te zijn. Een kind moet 100 ml vocht per kg lichaamsgewicht gebruiken. Bijvoorbeeld bij 15 kg is dit $15 \times 100 = 1500$ ml per dag.

Het maximum is 2000 ml per dag. Onder vocht worden alle dranken verstaan, zoals water, ranja, thee, (karne)melk, yoghurt en vruchtensap. Maar ook vocht in fruit en toetjes.

Veel kinderen drinken te weinig dus geef uw kind regelmatig iets te drinken. Een glas water voor het ontbijt is erg goed. Ook baby's moeten ruim voldoende drinken.

Koolzuurhoudende dranken zorgen voor gasvorming in de darmen en dat is erg vervelend als je last hebt van obstipatie.

Kinderen verzetten zich soms tegen drinken. Het helpt om dan af te spreken met uw kind hoeveel er per dag gedronken wordt. Neem een liter- of anderhalve literfles. Vul deze met water en iedere keer als uw kind een beker thee, melk of andere drankjes gedronken heeft, mag uw kind die hoeveelheid uit de waterfles halen. Op deze wijze wordt zichtbaar gemaakt hoeveel uw kind die dag gedronken heeft en wordt het een soort spelletje;

- normaal gebruik van vetten in het eten. Besmeer het brood met dieetmargarine, eet minimaal een boterham per dag met kaas of vleeswaren, gebruik bij de warme maaltijd wat jus, saus of een klontje margarine;
- neem elke dag fruit en / of sap. Eet ongeschild en ongeperst fruit. Dit bevat meer vezels dan geschild of geperst fruit.

Begeleidingsadviezen

Naast de voedingsadviezen zijn de volgende adviezen voor kinderen met verstopping belangrijk:

- wees actief. Lichaamsbeweging stimuleert de beweging van de darmen en is noodzakelijk voor een goede darmwerking, dus laat uw kind bijvoorbeeld op de fiets of lopend naar school gaan, sporten, meer buiten spelen, touwtje springen of tikkertje spelen;
- help bij de toiletgang. Door langdurige ophoping van ontlasting is de darm uitgerekt en wordt het signaal dat de endeldarm gevuld is, te laat af gegeven. Om die reden is het nodig dat uw kind op vaste tijden op het toilet gaat zitten, bijvoorbeeld na het eten en na schooltijd. Laat uw kind voorover leunen en de voeten op een voetenbankje / krukje zetten waarbij de voeten, onderbenen en bovenbenen in hoeken van 90 graden staan. Maak gebruik van een toiletverkleiner bij kleine kinderen.

Uw kind zit zo in een betere houding om goed te kunnen persen (drukken). Oefen met het persen door uw kind tien tellen zachtjes te laten persen op de anus, dan tien tellen rust en vervolgens weer tien tellen zachtjes persen. Dit minimaal tien keer laten herhalen. Als uw kind voelt dat er ontlasting komt, mag het natuurlijk langer doorgaan. Liever de buikdruk oefening ter ontspanning en niet te veel mee laten persen.

Om dit meepersen te oefenen, is het belangrijk om tijdens de toilettraining tien keer de buik in te trekken, dit even vast te houden waarna de buik weer mag ontspannen.

Hamer er niet op dat uw kind moet poepen. Dit werkt juist averechts. Pak het probleem van uw kind positief aan.

Het is belangrijk om het verkeerde toiletpatroon te veranderen. Een kind mag de plas of ontlasting niet ophouden of tegenhouden!

Dit betekent dat:

- uw kind bij aandrang naar het toilet moet gaan, zowel thuis als op school. Overleg met de leerkracht dat uw kind ook tijdens de les naar het toilet kan;
 - voor het toiletbezoek voldoende tijd genomen moet worden. Geef bijvoorbeeld een (strip)boekje mee naar het toilet;
 - kleinere kinderen kunt u een liedje laten zingen tijdens het toiletbezoek. Hierdoor ontspannen de bekkenbodemspieren zich en kan het kind niet onbewust 'knijpen' en dus tegenhouden;
 - geef uw kind complimenten als het probeert op het toilet ontlasting te krijgen, ook al lukt het niet. Laat merken dat u trots bent als uw kind ontlasting heeft.
- Het is handig om een beloningssysteem af te spreken. Hierbij kunt u denken aan een stickersysteem waarbij uw kind een sticker mag plakken als deze ontlasting heeft gehad op het toilet. Spreek voordien af wat de beloning zal zijn en hoeveel stickers uw kind moet verdienen voor deze beloning. Een beloning hoeft niet altijd een kadootje te zijn, maar kan ook een sociale belong zijn, bijvoorbeeld samen een spelletje doen of een boekje lezen;
- zorg voor zoveel mogelijk regelmaat en rust in het gezin. Kinderen hebben daar behoefte aan en voelen zich hierdoor ook meer ontspannen

Aanvullende informatie

Meer informatie over verstopping vindt u bijvoorbeeld:

- bij het voedingscentrum, Postbus 85700, 2508 CK in Den Haag, telefoon (070) 3 06 88 88,

internet: www.voedingscentrum.nl

Ook kunt u op werkdagen van **12.00 tot 16.00 uur** bellen met de voedingstelefoon (070) 3 06 88 10;

- bij de Maag Lever Darm Stichting, Postbus 430, 3430 AK in Nieuwegein, telefoon (030) 6 05 58 81,

internet: www.mdls.nl ;

- in ons Patiënten Service Centrum, route C02;

- Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB), Postbus 64, 6720 AB in Bennekom, telefoon (0318) 49 09 00, internet: www.nisb.nl

Belangrijke telefoonnummers / contactgegevens

- Kindergeneeskunde, route H05, telefoonnummer (053) 4 87 23 10

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek.

Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts, diëtist, psycholoog of verpleegkundige dan om nadere uitleg.



Meer informatie over de rechten van ouders en kinderen en het geven van toestemming voor behandeling en / of onderzoek vindt u in het opnameboekje van de Kinder – en Tienerafdeling en op de website van ons ziekenhuis, www.mst.nl/kindergeneeskunde

*Waar in de folder 'ouders' staat, kan ook 'verzorgers / voogd' gelezen worden.