

## Gezondheidsrisico's van constipatie

Voor een goede gezondheid is het van belang om een regelmatige stoelgang te hebben. Veel mensen hebben last van chronische constipatie. Een groot probleem, omdat dit weer tot allerlei andere klachten kan leiden. Heel vaak worden er laxeermiddelen ingezet die niet zonder risico zijn en waarmee de oorzaak niet mee wordt opgelost.

### Wat is constipatie?



Er is sprake van constipatie als u gedurende tenminste drie maanden twee of meer van de volgende symptomen heeft:

- Droge, harde of klonterige ontlasting d.w.z. een moeilijke stoelgang en niet prettig.
- Onregelmatige stoelgang d.w.z. drie of minder keer per week.
- Evacuatieproblemen d.w.z. dat het niet lukt om de aanwezige ontlasting uit de darmen te krijgen.
- Het gevoel dat er een klysma voor nodig is om de dikke darm te ledigen d.w.z. een onvolledige evacuatie.

### Hoe uw ontlasting eruit hoort te zien

De Bristol Stool Chart is een medisch hulpmiddel dat is ontworpen om ontlasting in zeven groepen in te delen qua vorm en consistentie. Het diagram wordt gebruikt door medische professionals, maar het is ook een fijn hulpmiddel voor iedereen die zijn of haar stoelgang wil controleren en verbeteren. Volgens de Bristol Stool Chart worden type 1 en 2 geassocieerd met constipatie, type 5 t/m 7 met diarree en type 3 en 4 worden gezien als normale ontlasting.

### Afbeelding: Bristol Stool Chart.

### De verschillende oorzaken van constipatie

Constipatie komt meestal niet alleen door een gebrek aan vezels en/of te weinig water drinken. Het kan één of zelfs meerdere oorzaken hebben.



### 1. Gebrek aan vezels

Een volwassen persoon heeft minimaal 25-30 gram vezels per dag nodig uit groenten, fruit, granen, peulvruchten en noten. Veel mensen halen dit niet.

Vezels zijn belangrijk voor het fermentatieproces van bacteriën. Dit **fermentatieproces voedt bacteriën zoals Lactobacillus en Bifidobacteria** die de beweeglijkheid van de darmen stimuleren. Aangenomen wordt dat vezels ook de groei van pathogene bacteriën onderdrukken. Een vezelarm dieet zorgt voor minder ontlasting wat problemen veroorzaakt met de stoelgang. Een andere factor die bijdraagt aan de hoeveelheid

ontlasting zijn de gassen die tijdens bacteriële fermentatie worden geproduceerd. Waterstof, kooldioxide en methaan zijn gassen die de hoeveelheid ontlasting doen toenemen en de transittijd van de ontlasting door de dikke darm doen versnellen.

### 2. Te weinig water

Het drinken van te weinig zuiver bronwater komt vaak voor bij mensen die last hebben van constipatie. Water is nodig om de elektrolytenhuishouding in balans te houden en om de onoplosbare vezels te helpen volume te geven aan de ontlasting voor een makkelijke doorgang. Water helpt ook bij de beweeglijkheid van de darm door de ontlasting te smeren, zodat afvalstoffen makkelijk in en uit de dikke darm kunnen worden vervoerd.

### 3. Voedselgevoeligheid

Bij mensen die last hebben van voedselovergevoeligheden kan de darmflora veranderen waardoor er een microbiële onbalans ontstaat die constipatie kan veroorzaken. Voedingsmiddelen die constipatie kunnen veroorzaken zijn bijvoorbeeld zuivel en gluten. Maar het kunnen ook andere voedingsmiddelen zijn die een rol spelen. Het is altijd moeilijk te achterhalen wat de boosdoeners zijn, omdat de symptomen soms pas uren, of zelfs dagen, na het eten van het voedsel optreden. Dit wordt ook wel 'vertraagde voedselallergie' genoemd.

### 4. Elektrolytenonbalans

Bepaalde elektrolyten (mineralen) zoals natrium, kalium, magnesium en fosfor zijn nodig voor de zenuwen en spieren in de dikke darm. Deze elektrolyten helpen bij het samentrekken van de spieren die de ontlasting door de darmen verplaatsen en de opname van voedingsstoffen ondersteunen.

### 5. Onbalans in de darmen (dysbiose)

Een gezond evenwicht aan darmbacteriën is belangrijk voor een gezonde spijsvertering en het voorkomen van constipatie. Heilzame bacteriën bestaan in de darmen naast potentieel pathogene bacteriën die schadelijk kunnen zijn als ze in overmaat aanwezig zijn.

### 6. SIBO: Small Intestinal Bacterial Overgrowth

SIBO staat voor "Small Intestinal Bacterial Overgrowth" en is een aandoening die wordt gekenmerkt door een overgroei van bacteriën in de dunne darm die normaal in de dikke darm voorkomen. De reden voor de verminderde transittijd van ontlasting bij mensen met SIBO is nog niet helemaal duidelijk.

Hier is nog verder onderzoek voor nodig. De overmaat aan bacteriële fermentatie en overproductie van bepaalde gassen (als gevolg van Methaanvormende bacteriesoorten) zou één van de redenen kunnen zijn voor constipatie en een opgeblazen gevoel bij mensen met SIBO.

## **7. Magnesiumtekort**

Magnesium is één van de belangrijkste mineralen. Veel mensen krijgen onvoldoende magnesium binnen via hun voeding. Een magnesiumtekort is een vaak voorkomende oorzaak van constipatie. De bepaling van extracellulair magnesium of magnesium in rode bloedcellen is niet ideaal om een zuiver beeld te krijgen van de voedingsstatus van magnesium. Magnesium kan beter intracellulair bepaald worden. [Lees hier meer over in dit artikel](#)

## **8. Slechte slaap**

Problemen die verband hebben met een gebrek aan slaap kunnen overgaan in gezondheidsproblemen met als resultaat constipatie.

## **9. (Chronische) stress**

(Chronische) stress heeft negatieve gevolgen voor het spijsverteringsstelsel. Het zorgt ervoor dat voedsel minder goed verteerd en opgenomen wordt in de dunne darm en afvalstoffen niet effectief worden verwijderd. Magnesium, wat een spierontspannende werking heeft, kan opraken in het lichaam door (chronische) stress. Dit belemmert de beweeglijkheid van de darm. De nervus vagus, een zenuw die van de hersenen tot in de darmen loopt, geeft cortisol en histamine af, waardoor de immuniteit verzwakt en de spijsvertering vertraagd.

## **10. Chronische aandoeningen**

Er zijn allerlei chronische aandoeningen die de spijsvertering kunnen verstoren en daardoor constipatie veroorzaken zoals bijvoorbeeld PDS (Prikkelbare Darm Syndroom), Hypothyreoïdie, Inflammatoire darmziekten en het Leaky Gut-syndroom. Ontstekingen in de darmen kunnen de ontlasting verstoren, zwakkere spiersamentrekkingen (motiliteit) en zenuwbeschadiging bevorderen en symptomen veroorzaken die een verband hebben met constipatie zoals krampen en een opgeblazen gevoel. Deze omstandigheden verstoren de hormoonbalans en metabole processen en kunnen leiden tot angst en depressie waarvan ook bekend is dat ze constipatie kunnen veroorzaken.

## **11. Vrouwelijke hormonale onbalans**

Hormoonschommelingen tijdens de menstruatiecyclus kunnen voor vrouwen een trigger zijn voor constipatie. Vooral in de laatste twee weken van de menstruatiecyclus is dat het geval, wanneer de progesteronspiegels stijgen. De progesteronspiegel neemt weer af als het lichaam een seintje krijgt dat er geen zwangerschap is.

## **12. Maagzuur en galproductie**

Mensen met darmklachten hebben heel vaak een tekort aan maagzuur en/of te weinig galproductie. Maagzuur zorgt voor een aantal chemische processen die het voedsel afbreken om het voor te bereiden voor opname in de dunne darm. De gal emulgeert de vetten die van belang zijn voor de voortbeweging van het voedsel. Een tekort aan maagzuur en/of gal kan voedselstagnatie veroorzaken.

## **13. Methaangas**

Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met constipatie een hogere concentratie methaangas hebben dan gezondere mensen. Dit gas wordt geproduceerd door bacteriën in de darmen (methaanvormende bacteriën). Het gevolg is een langzamere transittijd voor de ontlasting om door de dikke darm te gaan. Vooral mensen met PDS type C (PDS met constipatie) hebben een hoge methaanproductie.

De werkingsmechanismen waardoor overtollig methaangas de beweeglijkheid van de darmen vertraagt, zijn onduidelijk, maar kunnen in verband worden gebracht met een verminderde productie van serotonine in combinatie met een abnormale beweeglijkheid van de darmen.



#### 14. Medicijnen

Medicijnen zoals maagzuurremmers, antidepressiva, sommige bloeddrukmedicijnen, antihistaminica, calcium- en ijzersupplementen kunnen constipatie veroorzaken als bijwerking. Medicijnen beïnvloeden de darmgezondheid en kunnen de

gezonde samenstelling van darmbacteriën verstoren. De darmen bevatten ook pijnreceptoren.

Pijnstillers als Ibuprofen en aspirine kunnen zich daaraan binden en de beweeglijkheid van de darm verstoren. Andere medicijnen werken als diuretica (plaspillen) en vergroten daarmee de kans op constipatie. Bespreek het probleem met uw arts om te bepalen of uw medicatie de schuldige kan zijn van uw klachten.

#### 15. Trauma's

Trauma's uit het verleden en het niet kunnen 'loslaten' van gebeurtenissen en emoties in het leven kunnen ervoor zorgen dat je ontlasting vasthoudt en last krijgt van constipatie.

#### Gezondheidsrisico's van constipatie



#### **Constipatie kan bijdragen aan allerlei gezondheidsproblemen:**

- Buikpijn en een opgeblazen gevoel.
  - Verlaagde immuniteit als gevolg van een toename van pathogene darmbacteriën.
  - Verhoogd risico op ontsteking(en) die allergieën, voedselgevoeligheden en huiduitslag kunnen veroorzaken.
  - Een vol gevoel.
  - Gas en winderigheid met een onaangename geur.
  - Verhoogd risico op darmkanker.
  - Grotere kans op het ontwikkelen van een chronische nierziekte.
- Afhankelijkheid van laxeermiddelen. Deze middelen kunnen tijdelijk verlichting geven, maar kunnen de darm ook lui maken wanneer ze weken tot maanden gebruikt worden. De spieren in de dikke darm verzwakken en ze verliezen een deel van hun vermogen om samen te kunnen trekken wat constipatie alleen maar verergert. Dit probleem doet zich voor na het gebruik van laxeermiddelen die zonder recept verkrijgbaar zijn. "Natuurlijke" laxeermiddelen zoals Senna (blad) en Cassia angustifolia veroorzaken dezelfde soort problemen en kunnen daarnaast ook nog pijnlijke krampen veroorzaken. Vermijd laxeermiddelen indien mogelijk en als u ze wilt gaan proberen als laatste redmiddel, beperk het gebruik dan tot maximaal één of twee dagen en ga op zoek naar de oorzaak van uw constipatie.

#### Commentaar Natuurdietisten Nederland

Constipatie is een probleem dat serieus aangepakt dient te worden. Helaas bestaat er geen 'one size fits all' oplossing. Raadzaam is om altijd te beginnen met voedingsaanpassingen. Deze kunnen al een heel groot verschil maken.

Komt u er niet uit, omdat het probleem complexer ligt, dan kunt u het beste [contact opnemen met een deskundige](#) om samen op zoek te gaan naar de oorzaak.

**In deel 2 van dit artikel leest u wat u kunt doen om constipatie te voorkomen.**

**Interessante TEDx op YouTube:**

[The answer to your health is in your poop](#)

## Referenties

- Ying Zhao and Yan-Bo Yu. Intestinal microbiota and chronic constipation. Springerplus. 2016; 5(1):1130.
- Roager H.M. et al. Colonic transit time is related to bacterial metabolism and mucosal turnover in the gut. Nature Microbiology, 2016; 1: 16093
- Azpiroz F, et al. Effects of scFOS on the composition of fecal microbiota and anxiety in patients with irritable bowel syndrome: a randomized, double blind, placebo controlled study. Neurogastroenterol Motil. 2016 Jul. PMID: 27477485
- Kotwal SK, et al. Cerebellar ataxia as presenting feature of hypothyroidism. Arch Endocrinol Metab. 2016 Apr; 60(2): 183-5. PMID: 26886095
- Thabit AK, and Nicolau DP. Lack of Correlation between Bristol Stool Scale and Quantitative Bacterial Load in Clostridium difficile Infect Dis. 2015 Feb;8:1-4.
- Bellini M, Gambaccini D, et al. Irritable bowel syndrome: A disease still searching for pathogenesis, diagnosis and therapy. World J Gastroenterol. 2014 July;20(27):8807-8820. PMCID: 4112881
- Cha R.R. et al. Constipation in Patients With Chronic Kidney Disease. J Neurogastroenterol Motil. 2023 Oct 30; 29(4): 428–435
- Guérin A. et al. Risk of developing colorectal cancer and benign colorectal neoplasm in patients with chronic constipation. Aliment Pharmacol Ther. 2014 Jul;40(1):83-92
- Schuster BG, Kosar L, and Kamrul R. Constipation in older adults: Stepwise approach to keep things moving. Can Fam Physician. 2015 Feb;61(2):152-158.
- Ghoshal U, et al. Slow Transit Constipation Associated With Excess Methane Production and Its Improvement Following Rifaximin Therapy: A Case Report. J Neurogastroenterol Motil. 2011 Apr; 17(2): 185-8.
- Corcoran CD, et al. Vagus nerve stimulation in chronic treatment-resistant depression. The British J Psych. 2006 Sep; 189(3)282-283.