

Last van verstopping?



**Wat kunt u er zelf aan doen en
waar moet u voor oppassen?**

www.drogistensite.nl

De drogist heeft er gezond verstand van



Centraal Bureau
Drogisterijbedrijven

VERSTOPPING

- wat kunt u er zelf aan doen en waar moet u voor oppassen -

Verstopping en laxeermiddelen in het algemeen

Eén op de drie Nederlanders heeft wel eens te maken met problemen met de ontlasting en verstopping van de darmen (obstipatie). Bij sommigen is het probleem snel weer voorbij, anderen hebben er voortdurend last van. Zwangere vrouwen hebben er bijvoorbeeld regelmatig mee te maken. Ouderen hebben echter verreweg het meeste last van verstopping. Eén op de vijf personen boven de 65 jaar gebruikt daarom wel eens laxeermiddelen; bij hogere leeftijd kan dit zelfs oplopen tot drie op de vijf.

Verstopping of obstipatie valt in de meeste gevallen goed zelf op te lossen (verderop leest u in welke situaties u beter naar een arts kunt gaan). Met een aantal eenvoudige leefregels komt u vaak een heel eind. Als dat onvoldoende helpt, kunnen de laxeermiddelen die drogisten verkopen een nuttige rol vervullen. Bij gebruik volgens de bijsluiter zijn deze laxeermiddelen in het algemeen veilig. Verkeerd gebruik kan echter tot problemen leiden (incidenteel zelfs ernstig). Ook kunnen in bepaalde gevallen ongewenste wisselwerkingen

(interacties) optreden met sommige andere geneesmiddelen die u gebruikt, of met bijvoorbeeld melk.

In deze folder vertellen we hoe u het beste om kunt gaan met verstopping en met de laxeermiddelen die zonder recept verkrijgbaar zijn. *We behandelen hier alleen middelen die via de mond (oraal) worden toegediend.* Middelen die via de anus worden ingebracht (zetpillen en klysmas) worden hier niet behandeld, omdat de brochure dan te uitgebreid wordt.

Als u meer informatie wilt, vraag dan naar de (assistent-)drogist. Die heeft een speciale opleiding gevolgd om klanten te kunnen adviseren over zelfzorg en zelfzorggeneesmiddelen.



Eenvoudige leefregels

Een verstopping is in de meeste gevallen goed te verhelpen door de volgende leefregels toe te passen:

1. vezelrijk voedsel eten (volkorenbrood, zemelen, muesli)
2. en tegelijk vooral voldoende drinken (1,5 à 2 liter per dag)
3. ga naar het toilet als u "moet" en stel de natuurlijke aandrang (reflex) niet onnodig uit
4. zorg voor voldoende dagelijkse lichaamsbeweging (vooral een probleem bij ouderen)

Het is erg belangrijk om deze leefregels allemaal - dus in combinatie met elkaar - goed op te volgen.

Tot slot nog dit: bij veel mensen leeft het verkeerde idee dat ze elke dag ontlasting moeten hebben. De één moet echter elke dag naar het toilet en een ander maar een paar keer per week. Iedereen heeft daarin zijn eigen ritme. Maak er daarom geen probleem van als u niet elke dag ontlasting heeft. Wees u er ook van bewust dat na gebruik van een laxemiddel de darmen op een gegeven moment leeg zijn. De volgende ontlasting kan dan langer op zich laten wachten.

Wanneer gebruikt u welke laxemiddelen¹

Wanneer eerder genoemde leefregels onvoldoende helpen kunt u daarnaast op eigen initiatief een laxemiddel gebruiken dat zonder recept verkrijgbaar is in drogisterijen.

Er zijn nogal wat verschillende groepen en soorten laxemiddelen en sommige middelen kunt u in bepaalde situaties beter niet gebruiken. Dit maakt het voor consumenten minder overzichtelijk en lastig om de juiste keuzes te maken. Daarom noemen wij hier eerst de belangrijkste groepen die zonder recept verkrijgbaar zijn:

- middelen die de darmwand prikkelen
Hiervan bestaan er twee soorten:
 - met bisacodyl of een hieraan verwante stof
 - plantenpreparaten van o.a. rhamnus met anthraceenderivaten of van senna
- middelen met osmotische werking (o.a. lactulose)
- zwelmiddelen (o.a. vezels en gom)
- combinatiepreparaten

Een middel met als actieve stof bisacodyl (Bisacodyl, Dulcolax, huismerken op basis van bisacodyl, Laxeertabletten of -dragees

¹ Wij beperken ons in deze folder tot zelfzorggeneesmiddelen die via de mond worden ingenomen en die u zonder recept vooral in drogisterijen kunt kopen. De informatie in deze folder kan ook gelden voor laxemiddelen op basis van dezelfde stoffen die op recept verkregen zijn. Overleg bij twijfel over het gebruik van laxemiddelen op recept met uw arts of specialist.

Bisacodyl, Nourilax e.d.) *is bij een incidentele verstopping vanwege de brede toepasbaarheid en snelle werking meestal de eerste keus (zie echter de uitzonderingen in volgende alinea).* Bisacodyl prikkelt de darmen.

Middelen met bisacodyl mogen echter niet langer dan drie dagen achter elkaar worden gebruikt.

Daarnaast zijn er ondermeer ook plantenextracten op basis van senna, rhamnus frangula en/of andere planten (Bekunis Senna, Fuca Excellent, Herbesan, Sennocol e.d.) verkrijgbaar, die min of meer op een zelfde manier werken.

Bij ouderen, kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven zijn middelen met lactulose (Duphalac, huismerken op basis van lactulose, Lactulose, Laxeerdrank Lactulose, Lactulosestroop e.d.) vanwege de milde bijwerkingen daarentegen de eerste keus. Verder speelt de ruime ervaring met dit middel bij zwangerschap/borstvoeding een rol.

Bij zwangerschap zal overigens vaak sprake zijn van een langduriger gebruik. Bij ouderen zijn de klachten vaak chronisch door verminderde eetlust en dorstgevoel en minder beweging. We vermelden dit, omdat bij langdurig gebruik lactulose ook de eerste keus is van huisartsen.

Als de klachten nieuw zijn en langer dan twee weken duren, dan luidt het advies om naar de huisarts te gaan. Het is belangrijk dat een arts eventuele serieuze aandoeningen tijdig kan uitsluiten (dan is

er gelukkig niets aan de hand) of opsporen en behandelen.

Als u vaker langere tijd last heeft van verstopping en uw huisarts heeft u hiervoor eerder een middel aangeraden dat (a) langer kan worden gebruikt, (b) zonder recept kan worden aangeschaft en (c) ook niet wordt vergoed, dan kunt u dat middel op eigen initiatief wel vaker kopen en gebruiken.



Wanneer naar de dokter?

In de volgende situaties is het noodzakelijk dan wel wenselijk om naar de dokter te gaan en de klachten niet zelf proberen te behandelen.

- Wanneer de verstopping gepaard gaat met acute of onverklaarbare pijn, vermagering, bloed in de ontlasting of koorts (ga in al deze gevallen onmiddellijk naar een arts).
- Wanneer uw normale patroon van ontlasting langere tijd verstoord lijkt te zijn.

- Wanneer de verstopping vermoedelijk komt door het gebruik van bepaalde medicijnen die u op recept gebruikt (dit kan bijvoorbeeld bij het gebruik van ijzertabletten, plaspillen, antidepressiemiddelen, bloeddrukverlagers, antipsychosemiddelen, epilepsiemiddelen en bij maagzuurmiddelen op basis van calciumcarbonaat of aluminiumverbindingen).



Voorkom verkeerd gebruik en misbruik

Gebruik bisacodyl maximaal drie dagen

Middelen die de darmwand prikkelen op basis van bisacodyl (Bisacodyl, Dulcolax, huismerken op basis van bisacodyl, Laxeertabletten of -dragees Bisacodyl, Nourilax e.d.) mogen niet langer dan drie dagen achtereen worden gebruikt. Langdurig gebruik kan volgens veel bronnen op den duur de dikke darm lui maken ('rebound' effect). Daardoor kunt u na ver-

loop van tijd juist erger last krijgen van verstopping. Chronisch gebruik kan verder ook leiden tot een overmatig verlies van water en zouten (waterige ontlasting). Door dit zoutverlies kan men ondermeer last krijgen van spierzwakte.

Gebruik plantenextracten maximaal twee weken

Ook bij langdurig gebruik van plantenextracten van onder andere senna of rhamnus (Bekunis Senna, Fuca Excellent, Herbesan, Sennocol e.d.) kan men uiteindelijk erger last krijgen van verstopping door een 'rebound' effect. Verder leiden deze middelen bij te lang gebruik eveneens tot waterige diarree en daardoor tot overmatig verlies van water en zouten zoals kalium, resulterend in ondermeer spierzwakte.

Drink veel bij zwelmiddelen

Zwelmiddelen op basis van plantenvezels (Metamucil, Psylliumvezels, Volcolon e.d.), sterculiagom (o.a. Normacol) vergroten het volume van de ontlasting en maken deze zachter. Daardoor krijgt u eerder aandrang en kan de ontlasting er makkelijker uit. *Als u dergelijke zwelmiddelen gebruikt is het essentieel om voldoende te drinken (minimaal 1,5 à 2 liter per dag).* Anders werken de middelen juist averechts en verergeren ze de verstopping alleen maar. Incidenteel kan dit zelfs leiden tot totale verstopping (obstructie). Bij ouderen kan voldoende drinken overigens vaak een probleem zijn.

Afslanken met laxantia is misbruik

80% Van de meisjes van 13 tot 18 jaar en ook veel jonge vrouwen doen wel eens

aan de lijn. Eén op de vier meisjes probeert wel eens op een extreme en dus ongezonde manier te lijnen. Ongeveer 3% van de meisjes tussen de 13 en 18 jaar doet dit laatste door zelfs wel eens te proberen om met een laxeermiddel af te vallen. Laxeermiddelen zijn echter absoluut niet geschikt om mee af te slanken. *Misbruik van laxeermiddelen om af te vallen is een vorm van extreem ongezond lijngedrag, het kan leiden tot o.a. spierzwakte en het werkt niet.* Lijnen is vooral succesvol als het op een gezonde en evenwichtige manier gebeurt.



Een aantal scholen gebruikt het lespakket "Jeugd en Eetstoornissen" dat uitgebreid uitlegt wat wel en niet verstandig lijngedrag is.

Borstvoeding

Preparaten op basis van senna of rhamnus bevatten stoffen die overgaan in de moedermelk. Daarom dienen deze middelen niet te worden gebruikt als er borstvoeding wordt gegeven. *Bij borstvoeding moeten daarom ondermeer de volgende producten worden vermeden: Bekunis Senna, Fuca Excellent, Herbesan, Sennocol e.d.* Voor vrouwen die borstvoeding geven is lactulose de eerste keus.

Langdurig gebruik

Als u voor het eerst langer dan twee weken last heeft van verstopping en de in deze folder gegeven leefregels - eventueel in combinatie met laxeermiddelen - helpen niet, dan dient u naar een arts te

gaan. Die kan onderzoeken wat de mogelijke oorzaken zijn (geneesmiddelen die u krijgt voorgeschreven maar ook b.v. darmpoliepen veroorzaken soms verstopping), of er andere oplossingen zijn en vooral of er niet iets ernstigs aan de hand is. U kunt dan ook met de arts bespreken of langdurig gebruik van een laxeermiddel in uw situatie onvermijdelijk is en welk middel in dat geval verantwoord is.

Middelen op basis van lactulose zijn bij gedwongen langdurig gebruik in het algemeen de eerste keus. Zwelmiddelen met vezels worden soms ook wel langdurig voorgeschreven, maar daar moet u dus absoluut genoeg bij drinken. Als dezelfde klachten vaker terugkeren, kunt u op eigen initiatief wel het door de arts geadviseerde middel opnieuw aanschaffen (als dit verkrijgbaar is zonder recept en toch niet wordt vergoed) en gebruiken.

Vermijdbare interacties en bijwerkingen

Sommige laxeermiddelen die u zonder recept kunt kopen kunnen ongewenste interacties (wisselwerkingen) geven met eet- en drinkwaren of met andere geneesmiddelen die uw arts of specialist voorschrijft. Ook kunnen er bij gebruik volgens de bijsluiter soms ongewenste bijwerkingen optreden. Dat laatste kan een reden zijn om een ander middel te kiezen.

Bisacodyl

Laxeermiddelen met bisacodyl (Bisacodyl, Dulcolax, huismerken op basis van bisacodyl, Laxeertabletten of -dragees Bisacodyl, Nourilax e.d.) moeten niet tegelijk worden ingenomen met melk of geneesmiddelen tegen brandend maagzuur. De bescherm laag van de dragees/tabletten wordt dan aangetast voordat ze de maag zijn gepasseerd, wat maagklachten kan veroorzaken. Dit valt te vermijden door 2 uur vóór en na de inname van bisacodyl geen melk of maagzuurmiddelen te nemen.

Lactulose

Lactulose (Duphalac, huismerken op basis van lactulose, Lactulose, Lactulosestroop, Laxeerdrank Lactulose e.d.) kan de werking

beïnvloeden van sommige andere geneesmiddelen, waarvan de afgifte afhankelijk is van de zuurgraad. Daarom verdient het de voorkeur ook een termijn van 2 uur te hanteren tussen het gebruik van lactulose en eventuele andere geneesmiddelen.

Zwelmiddelen met vezels

Zwelmiddelen met vezels (Metamucil, Psylliumvezels, Volcolon e.d.) bevatten cellulose. Daardoor kunnen deze middelen sommige andere geneesmiddelen binden, zoals glycosiden (hartmiddelen), salicylaten (pijnstillers, bloedverdunners), coumarinederivaten (antistolling) en nitrofurantoïne (antibioticum). Geadviseerd wordt minimaal 2 uur tijdverschil aan te houden tussen het innemen van deze laxeermiddelen met vezels en andere geneesmiddelen.

Ook kunnen zwelmiddelen met vezels (Metamucil, Psylliumvezels, Volcolon e.d.) aanleiding geven tot astma en andere allergische reacties. Incidenteel kunnen de reacties op bijvoorbeeld psylliumvezels zelfs zeer ernstig zijn. Overgevoeligheid voor deze vezels komt volgens een belangrijk wetenschappelijk overzichtsartikel over laxantia vaker voor dan veel deskundigen zich realiseren.



