

Constipation



What is 'constipation'?

Constipation means that a person has infrequent bowel movements and produces hard stools. Bowel function varies from person to person. Some people have three bowel movements a day, while others have only a few a week.

Verstopping

7

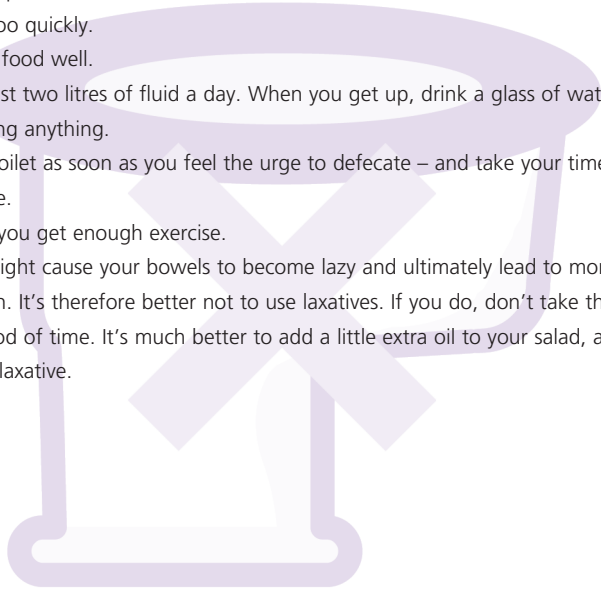
Wat is het?

Verstopping wil zeggen dat de ontlasting minder vaak komt en harder is dan gewoonlijk. Niet iedereen heeft even vaak ontlasting. Sommige mensen hebben drie keer per dag ontlasting, anderen maar een paar keer per week. Verstopping wordt ook wel obstipatie genoemd.

What to do if you become constipated?

Constipation can often be prevented or remedied with simple measures.

- Eat high-fibre food. Wholemeal bread, brown rice, potatoes, vegetables and dried legumes (beans, peas, etc.) are rich in fibres. Also oranges, prunes and unpeeled apples stimulate bowel movement. You could take extra bran, sprinkled on your yoghurt for instance. Bran is an excellent source of fibre. If you take extra bran you should drink plenty of fluids, otherwise the bran will have the opposite effect and cause constipation.
- Don't eat too quickly.
- Chew your food well.
- Drink at least two litres of fluid a day. When you get up, drink a glass of water before eating anything.
- Go to the toilet as soon as you feel the urge to defecate – and take your time when you're there.
- Make sure you get enough exercise.
- Laxatives might cause your bowels to become lazy and ultimately lead to more constipation. It's therefore better not to use laxatives. If you do, don't take them for a long period of time. It's much better to add a little extra oil to your salad, as oil works as a laxative.



When to contact your doctor?

Contact your doctor if:

- You've been constipated for two or three weeks, whilst you have followed the recommendations;
- There's mucus or blood in your stools;
- You continually have constipation one day and diarrhoea the next;
- In addition to having constipation you lose your appetite or lose weight;
- You suspect that the constipation is caused by medication.

If you're worried about any other symptoms, don't hesitate to consult your doctor.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Met eenvoudige maatregelen kunt u verstopping vaak voorkomen of verhelpen.

- Eet vezelrijk voedsel. Er zitten veel vezels in volkoren brood, zilvervliesrijst, aardappelen, groenten en peulvruchten. Ook sinaasappelen, pruimen en ongeschilde appels stimuleren de stoelgang. U kunt eventueel extra zemelen nemen; doe ze bijvoorbeeld in uw yoghurt. Zemelen bevatten heel veel vezels. Als u extra zemelen neemt, moet u wel voldoende drinken, anders zorgen de zemelen juist voor verstopping.
- Eet niet haastig en kauw uw eten goed.
- Drink minstens twee liter per dag. Begin bijvoorbeeld met een glas water 's morgens op uw nuchtere maag.
- Ga direct naar het toilet als u aandrang heeft en neem dan rustig de tijd.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Laxeermiddelen maken uw darmen lui en geven op den duur méér verstopping. Daarom kunt u beter geen laxeermiddelen gebruiken. Neemt u ze toch, doe dat dan nooit lange tijd achter elkaar. Beter is het om bijvoorbeeld gewoon wat extra sla-olie op uw rauwkost te doen; dat werkt ook laxerend.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u twee tot drie weken last blijft houden van verstopping, terwijl u de genoemde maatregelen wel genomen hebt;
- Als er slijm of bloed bij de ontlasting zit;
- Als verstopping en diarree elkaar steeds afwisselen;
- Als u naast verstopping ook minder eetlust krijgt of vermagerd;
- Als u vermoedt dat de verstopping door medicijnen wordt veroorzaakt.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder verstopping, november 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers