

# HÉPAR : het enige water met wetenschappelijk bewezen inwerking op de transit



Constipatie is een wijdverspreid fenomeen, in het bijzonder bij vrouwen. In Europa heeft naar schatting 17,1% van de bevolking<sup>1</sup> last van functionele constipatie.

- Vaak is constipatie niet ernstig, maar wel zeer onaangenaam. Gelukkig valt er wel iets aan te doen. Wie niet aan een aandoening lijdt, kan met enkele goede gewoonten op het vlak van levensstijl en voeding weer tot een ideale transit komen.
- Een recente wetenschappelijke studie heeft uitgewezen dat het water van HÉPAR® een natuurlijke, eenvoudige en doeltreffende oplossing kan zijn om de transit te bevorderen<sup>2</sup>.
- Magnesium is een mineraal dat essentieel is voor de goede werking van ons lichaam. Het is ook het essentiële bestanddeel van het water van HÉPAR® (119 mg per liter), dat zo voorziet in 31% van de dagelijkse behoefte aan magnesium.

Brussel, 12 februari 2015 – In 2012 werd een studie uitgevoerd bij 244 vrouwen van 18 tot 60 jaar oud die last hadden van functionele constipatie. De resultaten, die werden gepubliceerd in het vakblad *Clinical Gastroenterology and Hepatology*<sup>3</sup>, toonden een significante verbetering van de darmtransit aan<sup>2</sup> bij 37,5% van de vrouwen die 1 liter HÉPAR® per dag dronken. De studie levert dus wetenschappelijk bewijs dat het water van HÉPAR® doeltreffend is bij de behandeling van functionele constipatie, en dat vanaf de tweede week met een inname van minstens 1 liter per dag.

## Functionele constipatie: wat is dat?

Bij functionele constipatie is de spijsvertering ontregeld volgens precies gedefinieerde criteria. Constipatie is de dagelijkse realiteit voor bijna één op de vijf mensen. Er worden veel meer vrouwen dan mannen door getroffen. Om van constipatie te kunnen spreken, moet aan minstens twee criteria van Rome III<sup>4</sup> voldaan zijn.

Deze criteria zijn:

- Minder dan 3 keer per week stoelgang;
- Moeilijke ontlasting;
- Harde of klonterige stoelgang;
- Gevoel van onvolledige ontlasting;
- Gevoel van anorectale verstopping;
- Nood aan manueel faciliteren van de ontlasting.

Een normale transit heeft te maken met hoe lang de voeding nog in de dikke darm blijft na het verteringsproces. Doorgaans is dat zo'n 20 uur.

Maar sommige mensen hebben wat men weleens 'luie darmen' noemt, en zij moeten letten op hun levensstijl. Ze moeten stress vermijden (want de hersenen staan in verbinding met de darmen) en gevarieerd eten, vooral groenten, fruit en granen. Tot slot moeten ze ervoor zorgen dat ze genoeg drinken.



## Constipatie, een ongemak waar iets aan te doen valt!

“En daarom is het belangrijk om de oorzaak ervan te begrijpen en er een behandeling voor te vinden die gemakkelijk toe te dienen is. Maar ook met enkele eenvoudige gewoonten kun je zorgen voor een vlotte transit: een gevarieerd voedingspatroon rijk aan verse en gedroogde vruchten en groenten, diverse soorten meergranen (brood, pasta,... met meer vezels dan geraffineerde producten), regelmatig bewegen en tot slot voldoende drinken”, zegt diëtiste Nathalie Antonis.

## Eén liter water van HÉPAR® per dag: bewezen doeltreffendheid bij volwassenen

In 2012 werd een studie uitgevoerd naar de doeltreffendheid en tolerantie van HÉPAR® bij de behandeling van constipatie bij volwassenen. Er namen 244 vrouwen aan deel, van 18 tot 60 jaar oud, die last hadden van functionele constipatie.

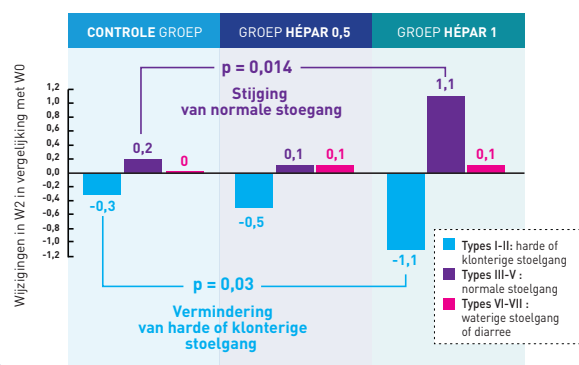
De 244 vrouwen werden onderverdeeld in 3 groepen van 80 mensen. Elke groep kreeg dezelfde opdracht: gedurende 4 weken 1,5 liter water per dag drinken.

- **Groep 1 (controlegroep)** dronk 1,5 liter licht gemineraliseerd water
- **Groep 2 (groep Hépar 0,5)** dronk 0,5 liter HÉPAR® en 1 liter licht gemineraliseerd water
- **Groep 3 (groep Hépar 1)** dronk 1 liter HÉPAR® en 0,5 liter licht gemineraliseerd water

### De voornaamste resultaten waren:

- Een significante verbetering van de darmtransit bij 37,5% van de vrouwen die 1 liter water van HÉPAR® per dag dronken, en dat vanaf de tweede week. Bovendien valt op te merken dat de vrouwen met het hoogste niveau van buikpijn het sterkst reageerden op de consumptie van HÉPAR®.
- Een verbetering van de consistentie van de stoelgang.
- Een beduidend lagere inname van laxeremiddelen in de groep die 1 liter HÉPAR® per dag dronk.

Doeltreffendheid van HÉPAR® op de consistentie van de stoelgang in W2



Door zijn hoog gehalte aan sulfaten (1530 mg/L) en magnesium (119 mg/L) heeft het water van HÉPAR® de stoelgang zachter gemaakt en het gebruik van laxeremiddelen verlaagd. Bovendien is het bijzonder doeltreffend gebleken bij de vrouwen met de hevigste buikpijn. Het lichaam neemt even goed magnesium op uit HÉPAR® als uit voedingssupplementen, en beter dan uit voeding<sup>5</sup>.

**Zo bevestigt HÉPAR® zijn unieke positie als natuurlijke en doeltreffende oplossing om functionele constipatie aan te pakken en is het dus te verkiezen als eerste stap voor men een geneesmiddelenbehandeling overweegt.**



## Over HÉPAR®

Het water van Hépar legt een lange weg af onder de grond in het steenkoolbekken van de Vogezes. De bron ontspringt zo'n drie kilometer ten oosten van de gemeente Vittel en werd in 1873 ontdekt door Louis Bouloumié. Vanaf de jaren 1930 werd het water verkocht in glazen flessen, zodat de bezoekers van het kuuroord hun kuur thuis konden voortzetten. In 1968 kwam er een plastic fles van 1,5 liter en in 2009 een nieuwe fles van 1 liter, waarvan de vorm werd aangepast om minder plastic te verbruiken.

Het mineraalwater van HÉPAR®, dat in 1903 tot algemeen belang werd verklaard, is op verschillende vlakken uniek. Het bevat de hoogste concentratie magnesium, namelijk 119 mg per liter<sup>6</sup>, en vormt daarmee een goede aanvulling op de inname via de voeding. 1 liter HÉPAR® is immers goed voor 31% van de dagelijkse behoefte aan magnesium. Bovendien bevordert HÉPAR® de darmtransit<sup>2</sup>. Vaak raden vrienden het elkaar aan, of moeders geven hun dochters de wijze raad om het te drinken om verlost te raken van tijdelijke constipatie<sup>7</sup>.

**Neem voor meer informatie contact op met:**

**Héloïse Richard**  
**heloise.richard@pr-ide.be**  
**+32 474 67 77 56**

### Referenties:

1. Peppas G. et al., BMC Gastroenterology, 2008, 8: 5. & Higgins P.D., Johanson J.F., Am J Gastroenterol, 2004, 99(4): 750-9.
2. HÉPAR® kan laxerend werken. Drink elke dag 1 liter HÉPAR® in het kader van een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon en een gezonde levensstijl.
3. Dupont C, Campagne A, Constant F, Efficacy and safety of a magnesium sulfate-rich natural mineral water for patients with functional constipation, Clinical Gastroenterology and Hepatology (2014), doi: 10.1016/j.cgh.2013.12.005.
4. Rome III-criteria: een internationale schaal voor het identificeren van darmproblemen over een periode van minimaal 3 maanden.
5. Berthelot, Laurent, Delabroise. Evaluation of the absorption and balance of magnesium from mineral water in rats. Current research in Magnesium, edited by ML Halpern and J Durlach. John Libbey Ltd, p. 149-151.
6. Van alle natuurlijke niet-koolzuurhoudende mineraalwaters in de Franse supermarkten.
7. HÉPAR® kan een laxerende werking hebben. Drink 1 liter HÉPAR® per dag in het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl.

