

## Constipatie, onvermijdelijk bij ouderen?

Senioren hebben vijfmaal meer risico op constipatie dan jongeren.<sup>1</sup> Constipatie is dan ook de meest voorkomende spijsverteringsklacht bij ouderen.<sup>2</sup> Nochtans zijn enkele hygiënisch-diëtische maatregelen vaak genoeg om het probleem op te lossen.

### Waarom verhoogt het probleem met de leeftijd?

Wanneer men ouder wordt, ondergaat het lichaam een hormonale verandering waarbij de weefsels verouderen: de spierweefsels verminderen, zeker deze die zich in het perineum bevinden, waardoor ontlasting moeilijker wordt. Naast lichaamsveranderingen zijn medicijnen (morfine, ontstekingsremmers, diuretica...), bepaalde ziektes (diabetes, beroertes...), fysieke inactiviteit, onevenwichtige voeding en een gebrek aan hydratatie de grootste risicofactoren bij oudere personen.

### Constipatie opsporen

Bij oudere personen kan het ontbreken van ontlasting voor meer dan drie opeenvolgende dagen of een moeilijke stoelgang wijzen op chronische of occasionele constipatie. Of het nu occasioneel of chronisch is, constipatie kan leiden tot ernstige complicaties op die leeftijd en moet dus serieus genomen worden. De meeste mensen geven echter geen aandacht aan deze signalen, negeren ze of nemen onmiddellijk medicatie. Terwijl kiezen voor zachte en natuurlijke oplossingen het eerste is wat ze zouden moeten doen om constipatie te voorkomen en behandelen.

### Goede dagelijkse gewoonten

#### *Vezels à volonté*

Heel vaak wordt constipatie gelinkt aan slechte voedingsgewoonten. Verminderde eetlust gaat vaak gepaard met ouderdom. Een andere factor die tot constipatie kan leiden is een verminderde inname van vezels omwille van slechte tolerantie (opgeblazen gevoel). Regelmatig groenten en fruit eten is in dat geval een goede gewoonte om mee te beginnen of opnieuw op te nemen! Vermijd ook voedingsmiddelen die de transit vertragen: vette maaltijden, rijst, pasta, pepmiddelen (alcohol, koffie...).

#### *Bewegen*

Het is bewezen dat inactiviteit, en zeker bedlegerigheid, de beweeglijkheid van de darm vermindert. Een dagelijkse wandeling, wanneer mogelijk, wordt dan ook aangeraden. Er bestaan vele sporten, niet overdreven intens, die zeer geschikt zijn voor ouderen, zoals zwemmen of aangepaste gymnastiek. Verhoogde fysieke activiteit is niet alleen goed voor de transit, maar ook tegen de veroudering, hart- en vaatziekten, overgewicht en voor het coördinatie- en tonusgevoel. Ten slotte slaapt men ook beter door te sporten.

#### *Hépar water*

Minimum anderhalve tot twee liter per dag drinken. In combinatie met vezels stimuleren vloeistoffen de stoelgang. Kies daarom voor water dat rijk is aan magnesium. Hépar is een natuurlijk mineraalwater met één van de hoogste concentraties aan magnesium (119mg/l) en heeft ook zijn doeltreffendheid tegen functionele constipatie

<sup>1</sup> World Gastroenterology Organisation (WGO) Practice Guidelines Constipation - 2007

<sup>2</sup> Tellmed.ch, Forum Médical, Constipation Chronique, une fatalité chez la personne âgée?, Dr méd. Wanda Bosshard Taroni et Dr méd. Rebecca Dreher, 2012



bewezen.<sup>3</sup> In 2012 werd een studie uitgevoerd op vrouwen die leden aan functionele constipatie (gedefinieerd door de Rome III criteria<sup>4</sup>). Het drinken van 1L Hépar per dag<sup>5</sup> gedurende 1 à 2 weken was een doeltreffende behandeling om hun constipatie te verminderen en zo hun interne transit te verbeteren. Deze verbetering bleef tot de 4<sup>e</sup> week van behandeling. Hépar water was bovendien bijzonder effectief bij patiënten met zware buikpijnen. De studie heeft ten slotte bevestigd dat nevenwerkingen van het dringen van Hépar zeldzaam en miniem zijn.

Indien de constipatie blijft, ondanks het nemen van hygiënisch-diëtische maatregelen, is het belangrijk het taboe te doorbreken en een arts te consulteren. Een arts zal dan een juiste behandeling voorschrijven zonder risico op ernstigere complicaties. Zelfmedicatie wordt afgeraden.

**Voor meer informatie, contacteer:**

Pride - Manon Acke – manon.acke@pr-ide.be - 02 792 16 53

---

<sup>3</sup> Dupont C, Campagne A, Constant F, Efficacy and safety of magnesium sulfate-rich water for patients with functional constipation, *Clinical Gastroenterology and Hepatology* (2014)

<sup>4</sup> Longstreth GF et al. Functional bowel disorders. *Gastroenterology* 2006 ; 130 : 1480-91

<sup>5</sup> 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.