**Leve natuurlijke remedies bij constipatie tijdens de zwangerschap!**

***Constipatie kan vermeden worden, zelfs tijdens de zwangerschap***

***Men moet erover praten en kiezen voor natuurlijke en doeltreffende oplossingen. Op het menu: vezels, lichaamsbeweging en Hépar water***

Brussel, 21 mei 2015 – Praten over misselijkheid of zware benen tijdens de zwangerschap is heel normaal. Zodra het echter over de transit gaat, wordt er gezwegen en lijden vrouwen in stilte, omdat het taboe is. Nochtans komt constipatie zeer vaak voor tijdens de zwangerschap, 30 tot 40% van zwangere vrouwen hebben er last van.

**De oorzaken van constipatie tijdens de zwangerschap**

Dr. Carchon, dokter en voedingskundige van het Medical Diet Center legt uit: “*Constipatie tijdens de zwangerschap is een veel voorkomend probleem, maar is niet ernstig of gevaarlijk, maar kan toch zeer hinderlijk zijn. Er bestaan verschillende oorzaken: enerzijds zorgt het verhoogde niveau van bepaalde hormonen (vooral progesteron), die afgescheiden worden vanaf het eerste trimester van de zwangerschap, ervoor dat de darmspieren meer ontspannen zijn. Daarnaast duwt de baarmoeder, die steeds groter wordt, op de darmen waardoor deze moeilijker samentrekken (derde trimester). Dit fenomeen uit zich vooral bij patiënten met een tekort aan magnesium.”*

**Natuurlijke en doeltreffende behandelingen**

Praten over constipatie tijdens de zwangerschap kan zeker helpen, want heel vaak zijn er natuurlijke oplossingen mogelijk. Dr. Carchon voegt toe: “*Dit is wat ik mijn zwangere patiënten aanraadt en het werkt in de meerderheid van de gevallen*”

* Vezelrijke voeding eten: fruit, groenten, peulvruchten (linzen, rode bonen…), zemelgranen, gedroogde vruchten. Elke vrouw moet aanvoelen wat ze aankan, want vezelrijke voeding kan een opgeblazen gevoel en winderigheid veroorzaken.
* Minder geraffineerde voedingsmiddelen consumeren, zoals witte rijst of wit boord, en eerder gaan voor volkoren rijst, pasta en brood.
* Regelmatig rustig bewegen, zoals wandelen of zwemmen, om de buikspieren te versterken; dit helpt de transit.
* Drinken, drinken en nog eens drinken: minstens anderhalve tot twee liter per dag. In combinatie met vezels, vergemakkelijken vloeistoffen de transit. Daarbij kies je best water met een hoog magnesiumgehalte, en Hépar is één van de natuurlijke mineraalwaters met het hoogste gehalte magnesium (119mg/l).
* Zeker geen laxatieven nemen zonder medisch advies.

**Hépar water vergemakkelijkt de transit**

Water drinken helpt niet alleen om de ontlasting vloeibaarder te maken tijdens de zwangerschap. Voldoende hydrateren heeft ook een invloed op de goede ontwikkeling van de foetus en het volume vruchtwater. Het heeft bovendien een effect op droogte van de huid, urineweginfecties of hongerbuien. En de beste drank om zich te hydrateren blijft water, want dat bevat natuurlijk geen suikers of pepmiddelen...

Maar het ene water is het andere niet. Je moet zorgvuldig kiezen op basis van eventuele tekorten aan bepaalde voedingsmiddelen. En tijdens de zwangerschap kan Hépar water echt veel voordelen bieden, want het is natuurlijk mineraalwater met sulfaten, calcium en magnesium.

Tijdens de zwangerschap hebben vrouwen meer nood aan magnesium. Dankzij het hoog magnesiumgehalte (119mg/l), volstaat het drinken van 1 liter Hépar per dag voor 31% van de dagelijkse behoefte aan magnesium, en dat in het kader van een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon en een gezonde levensstijl. Het is dus een simpele en aangename manier om magnesium te consumeren.

Bovendien heeft Hépar water zijn doeltreffendheid tegen functionele constipatie bewezen. In 2012 is er een studie[[1]](#footnote-1) uitgevoerd bij vrouwen die last hadden van functionele constipatie (gedefinieerd door de Rome III criteria[[2]](#footnote-2)). Het drinken van 1 liter Hépar per dag gedurende twee weken bleek een effectieve behandeling tegen de constipatie en toonde een verbetering van de transit[[3]](#footnote-3). Deze verbetering bleef duren tot en met de vierde week van de behandeling. Hépar bleek daarenboven zeer doeltreffend bij patiënten die het meest last hadden van buikpijn. Ten slotte toonde de studie aan dat eventuele nevenwerkingen zeldzaam en gering waren. Het is dus perfect voor zwangere vrouwen die last hebben van constipatie.

Indien de constipatie blijft duren, ondanks hygeno-diëtieke maatregelen, is het essentieel om een dokter te consulteren. Deze kan dan een geschikte behandeling voorschrijven zonder risico’s voor de baby. Dr. Carchon herhaalt: “*Ik raad zwangere vrouwen aan om niet met hun probleem te blijven zitten. Heel vaak helpt de combinatie van aangepaste voeding, betere hydratie en zachte lichaamsbeweging al. Het is daarom noodzakelijk om zich te informeren en erover te durven praten!*”

Voor meer informatie, contacteer:

Pride - Margot Chapelle – [margot.chapelle@pr-ide.be](mailto:margot.chapelle@pr-ide.be) - 02 792 16 13

1. Dupont C, Campagne A, Constant F, Efficacy and safety of magnesium sulfate-rich water for patients with functional constipation, Clinical Gastroenterology and Hepatology (2014) [↑](#footnote-ref-1)
2. Longstreth GF et al. Functional bowel disorders. Gastroenterology 2006 ; 130 : 1480-91 [↑](#footnote-ref-2)
3. HÉPAR® kan laxerend werken. Drink elke dag 1 liter HÉPAR® in het kader van een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon en een gezonde levensstijl.  [↑](#footnote-ref-3)