

**Tanja Visser**  
**Hoefstraat 19**  
**1705 EJ Heerhugowaard**  
**Tevens spreekuur in Schagen in Gezondheidscentrum Hoep-Zuid**  
**Tel. 072-5711475**  
[info@dieetcare.nl](mailto:info@dieetcare.nl)  
[www.dieetcare.nl](http://www.dieetcare.nl)

## **Chronische buikpijn bij kinderen en het darmmicrobioom**

Heeft je kind chronische buikpijn?

Dit is een veel voorkomend probleem onder kinderen. Naar schatting heeft onder de algemene Nederlandse bevolking ongeveer 8% van de kinderen regelmatig last van buikpijn. Van de kinderen op lagere schoolleeftijd heeft 10 tot 20% hier regelmatig last van. Behalve buikpijn zijn er vaak ook andere klachten, zoals misselijkheid, verstopping of diarree.

### **Oorzaken buikpijn**

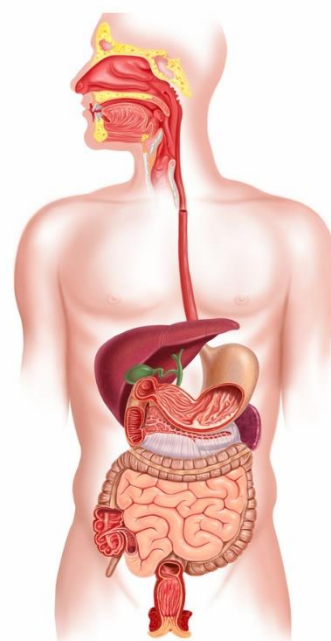
De buikpijn van je kind kan verschillende oorzaken hebben. Belangrijke lichamelijke oorzaken zijn een bacteriële of virale gastro-enteritis, belasting met parasieten, een urineweginfectie, obstipatie of een inflammatoire darmaandoening (Colitis Ulcerosa, ziekte van Crohn). Ook coeliakie, lactose-intolerantie en hormonale klachten bij meisjes in de (pre)puberteit kunnen deze klachten veroorzaken. Andere oorzaken zijn spanningen thuis of op school, lichamelijk of geestelijk geweld, seksueel misbruik en het vertalen van zich niet lekker voelen in buikpijn hebben. Vooral jonge kinderen zijn vaak nog niet in staat aan te geven wat er scheelt en vertalen dit in buikpijn hebben. Meestal wordt er geen duidelijke lichamelijke oorzaak voor buikpijn gevonden wanneer er medisch onderzoek wordt gedaan. Ook al is er geen lichamelijke oorzaak gevonden, er is wel een reden voor de buikpijn.

Het is belangrijk de oorzaak van de buikpijn te achterhalen, zodat je kind en jullie als ouders passende ondersteuning krijgen.

### **Verstoord darmmicrobioom**

In mijn praktijk als (kinder)natuurdiëtist en integraal voedingstherapeut heb ik veel te maken met kinderen met chronische buikpijnklachten. Mijn ervaring is, dat bij veel kinderen er sprake is van een verstoring in de vertering, het darmmicrobioom (darmflora) en/of de conditie van de darmslijmvliezen. Ook spelen regelmatig IgG gemedieerde voedselovergevoeligheden voor o.a. gluten, melkeiwit, noten en eieren een rol.

Deze verstoringen kunnen ontstaan na het gebruik van medicatie



(antibiotica, corticosteroiden), stress, onvoldoende nachtrust, het doormaken van een darminfectie of een eetpatroon, dat niet past bij de constitutie en/of conditie van je kind.

### **Darmmicrobioom ontlastingstest**

Met behulp van een darmmicrobioom ontlastingsonderzoek en uitgebreide anamnese is het mogelijk meer zicht te krijgen op de rol van de vertering en ecosysteem van de darm bij het ontstaan en in stand houden van de buikpijn bij je kind. Zo kan de verteringskracht van je kind in kaart worden gebracht door het ontlastingspatroon na te vragen en in de ontlasting verteringsparameters te laten bepalen (voedselresiduen, pancreaselastase en galzuren). Het darmmicrobioom (darmflora) wordt gecheckt door bepaling van aantallen en soorten gunstige en ongunstige bacteriën, schimmels en parasieten in de ontlasting. De parameters secretair IgA, alfa-1-antitrypsine, zonuline, calprotectine en EPX geven belangrijke informatie over de conditie van de darmslijmvliezen en afweer in de darmen van je kind. Op basis van de gegevens uit de anamnese, ontlastingstest en eventuele aanvullende onderzoeken is het mogelijk om een op maat gesneden behandelplan voor je kind op te stellen. Pijlers van de behandeling zijn adviezen over een passende leefstijl, voeding en suppletie afgestemd op de individuele behoefte van je kind. Het doel is om met dit behandelplan de oorzaak van de buikpijn weg te nemen, de buikpijnklachten te verminderen en oude en nieuwe klachten te voorkomen.

Tanja Visser, kindernatuurdiëtist en integraal voedingstherapeut [www.dieetcare.nl](http://www.dieetcare.nl) en [www.energieherstelplan.nl](http://www.energieherstelplan.nl).

