

Tanja Visser
Hoefstraat 19
1705 EJ Heerhugowaard
Tevens spreekuur in Schagen in Gezondheidscentrum Hoep-Zuid
Tel. 072-5711475
info@dieetcare.nl
www.dieetcare.nl

Chronische verstopping bij kinderen en het darmmicrobioom

Heeft je kind last van chronische of regelmatig terugkerende verstopping. Hij of zij is niet de enige! Obstipatie is een veel voorkomend probleem op de kinderleeftijd. Geschat wordt dat elk jaar ongeveer 100.000 kinderen kortdurend of voor langere tijd dit probleem doormaken.

Rome III- criteria

Volgens de Rome-III criteria, in 2005 vastgelegd door een internationale werkgroep van kindergastro-enterologen en kinderpsychologen, is er sprake van (functionele) obstipatie wanneer een kind de afgelopen 4 tot 8 weken minimaal 2 van onderstaande klachten heeft:

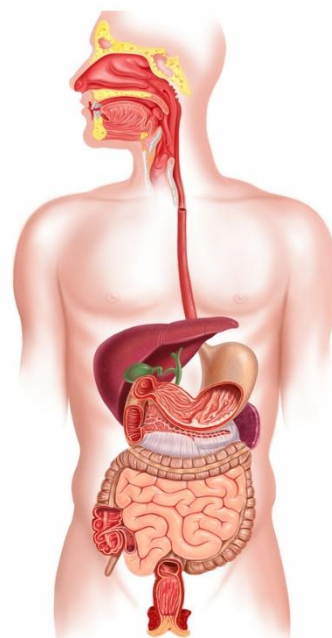
- 2 keer per week ontlasting of minder vaak
- tenminste eenmaal per week incontinent voor ontlasting terwijl het kind wel zindelijk is
- het ophouden van de ontlasting
- harde ontlasting of een pijnlijke, moeizame stoelgang
- voelbare grote massa ontlasting in de endeldarm
- ontlasting met een grote diameter die moeilijk door te spoelen is.

Chronische verstopping zorgt vaak voor allerlei andere ongemakken, zoals een opgezette buik, buikpijn, kramp, winderigheid, verminderde eetlust, prikkelbaarheid, schaamte en angst.

Sommige kinderen voelen zich zo vervelend op sommige dagen, dat ze niet naar school kunnen.

Op zoek naar de oorzaak

Mogelijke oorzaken van verstopping bij kinderen zijn te weinig lichaamsbeweging, het ophouden van de ontlasting/negeren van de aandrang, psychosociale problemen, gebruik van bepaalde medicijnen (bijv. ijzerpreparaten), onderliggende ziektes (coeliakie, spierziekte, neurologische aandoening), hoge ademhaling, verschuivingen in rug- en nekwerfels en voedingsfactoren. Denk hierbij aan onvoldoende drinken, tekort aan vezelrijke producten (



groenten, fruit, volkorenproducten e.d.), een onregelmatig of overgang naar een ander eetpatroon, gebruik van grote porties en voedselovergevoeligheid. Zo kan een overgevoeligheid voor gluten of melkproducten verstopping veroorzaken.

Onbalans in het darmmicrobioom en de vertering

Veel van bovengenoemde factoren hebben een versturende invloed op het darmmicrobioom (darmflora) en/of verteringskracht van je kind. Dit werkt obstipatie in de hand of houdt het in stand. De onbalans wordt verder versterkt door o.a. gebruik van antibiotica of een darminfectie.



Darmmicrobioom ontlastingsonderzoek bij obstipatie

Een darmmicrobioom ontlastingsonderzoek is handig hulpmiddel bij de behandeling van verstopping bij kinderen. Samen met een uitgebreide anamnese geeft dit veel praktische handvatten om een passend en effectief behandelplan voor je kind op te zetten.

In mijn praktijk als natuur(kinder)diëtist en integraal voedingstherapeut behandel ik regelmatig kinderen met chronische verstopping. Ik zie bij deze kinderen uit het darmmicrobioom ontlastingsonderzoek vaak het volgende naar voren komen:

- te veel onverteerde resten van eiwitten en/of zetmeel wijzend op verteringsproblemen
- tekort aan gunstige, zuurvormende lactobacillen, bifidobacteriën en/of enterococci
- overmaat aan schadelijke gisten/schimmels en/of rottingsbacteriën
- verhoogde pH.

Met behulp van de gegevens uit de anamnese en de ontlastingstest kan ik samen jullie een persoonlijk behandelplan opstellen met hierin adviezen over een passende leefstijl, voeding en gebruik van supplementen. Zo nodig verwijst ik door naar een collega voor aanvullende behandeling, bijvoorbeeld een kinderosteopaat, -fysiotherapeut, homeopaat of (ortho)pedagoog.

Het doel is om hiermee de oorzaak van de verstopping en de bijbehorende klachten weg te nemen, het darmmicrobioom te herstellen en nieuwe klachten bij je kind te voorkomen.

Tanja Visser, kindernatuuriëtist en integraal voedingstherapeut www.dieetcare.nl en www.energieherstelplan.nl