

SPIJSVERTERING

bij 50+ers



Informatie: www.mlds.nl of 0900 - 2025625



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave Maagklachten

De ervaring van mevrouw Velthuis	3
Zo werkt de spijsvertering	4
Als uw lichaam ouder wordt	5
Wat zijn veelvoorkomende klachten?	6
- Brandend maagzuur	
- Verstopping	
- Aambeien	
- Diarree	
- Ontlastingsincontinentie	
- Divertikels	
Wat kan de huisarts doen?	9
Wat kunt u zelf doen?	12
- Voeding	
- Andere tips	
Hoe verder?	18
Meer weten?	22

De ervaring van mevrouw Velthuis

"Ik had veel problemen met de ontlasting. Gelukkig zijn die nu over. Ik neem meer tijd voor het eten en eet dan ook veel rustiger. Als ik naar het toilet ga, blijf ik wat langer zitten. Ook probeer ik zo vezelrijk mogelijk te eten.



Grof volkorenbrood vind ik heerlijk. Helaas verdraag ik het niet goed: het ligt me te zwaar op de maag. Dat komt waarschijnlijk door een breukje in mijn middenrif. Ik vraag nu bij de bakker lichtbruin brood en dat bevalt me prima." •

Werking spijsvertering

De spijsvertering begint in de mond. Het voedsel wordt hier fijngekauwd en met speeksel vermengd. In het speeksel zitten stoffen, enzymen genoemd, die het voedsel helpen verteren. Eenmaal doorgeslikt komt het voedsel in de *slok darm*, een 25 cm lange buis. Het voedsel gaat hier razendsnel doorheen en komt dan via een 'poortje' in de *maag*. Dit poortje is een sluitspier, de *sfincter*, die meteen weer sluit als het voedsel in de maag is aangekomen. Op deze manier kan geen voedsel en zuur maagsap terug de slokdarm instromen. Is het voedsel in de maag aanbeland, dan gaan de spieren van de maag zich samentrekken om het voedsel verder te verkleinen. Tegelijkertijd wordt er zuur maagsap aan het voedsel toegevoegd om het voor te bereiden op de vertering. Na ongeveer drie uur gaat het mengsel in kleine porties, ook weer via een sluitspier, de *portier* genoemd, richting de *twaalvingerige darm*. Hier wordt het maagzuur geneutraliseerd (minder zuur gemaakt) en worden weer andere spijsverteringssappen aan het voedsel toegevoegd voor de vertering in de dunne darm. In de *dunne darm* worden de belangrijke voedingsstoffen die bij de vertering uit het voedsel vrijkomen via de darmwand aan het bloed afgegeven. Het restant, een waterige brij van onverteerbare resten gaat door naar de *dikke darm*, waar water en zout aan de brij onttrokken wordt. Wat overblijft gaat naar de *endeldarm* en verlaat tenslotte als ontlasting het lichaam via de anus, de sluitspier die de endeldarm afsluit.

Als uw lichaam ouder wordt Veroudering van uw lichaam

Spieren verslappen

Naarmate u ouder wordt, kunt u te maken krijgen met allerlei klachten zoals huidproblemen (rimpels), gewrichtsklachten, maar ook spijsverteringsklachten. Bij de ene persoon zal dat al rond het 50ste jaar gebeuren, bij een ander pas veel later of zelfs helemaal niet. De klachten hebben veelal te maken met het slapper worden van de spieren in het hele lichaam. Dat geldt dus ook voor de spieren van de organen die betrokken zijn bij de spijsvertering.

Vochttekort

Te weinig vocht kan het verouderingsproces versnellen. Als u ouder wordt, bevat uw lichaam sowieso al minder vocht. Daarnaast neemt ook het dorstgevoel af. Misschien gaat u ook wel minder drinken, omdat u anders zo vaak naar het toilet moet. Sommige oudere mensen die tobben met ongewild urineverlies, drinken bewust te weinig om niet elke keer geconfronteerd te worden met 'nat ondergoed'.

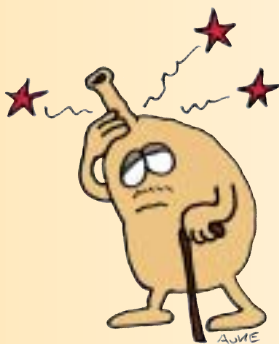
Klachten bij spijsvertering

Door deze beide factoren worden oudere mensen nogal eens geplaagd door klachten als brandend maagzuur, aambeien, verstopping, diarree, incontinentie voor ontlasting en divertikels. Deze klachten zijn over het algemeen niet ernstig, maar wel vervelend.

Brandend maagzuur

Met het klimmen der jaren kan de sfincter, de sluitspier tussen slokdarm en maag, verslappen. Het zure maagsap kan dan gemakkelijk terugstromen in de slokdarm. Dit wordt brandend maagzuur, zuurbranden of reflux genoemd. De slokdarmwand is niet bestand tegen het zure maagsap en raakt geïrriteerd of zelfs ontstoken.

Dit veroorzaakt een schrijnend, branderig gevoel of een drukkende pijn achter het borstbeen en soms ook in de rug tussen de schouderbladen. Hierdoor worden deze klachten nog al eens verward met hartklachten. Soms komt het zure maagsap zelfs tot in de keel, waardoor u ook last kunt krijgen van een geïrriteerde keel en hoestklachten.



Verstopping (obstipatie)

Bij verstopping blijft de ontlasting te lang in de dikke darm. Hierdoor wordt deze hard en keutelig. Slechts met moeite en pijn kan de harde ontlasting uit het lichaam geperst worden. De verstopping kan veroorzaakt worden doordat de spieren van de dikke darm niet meer goed kunnen bewegen. Het gevolg is dat de

ontlasting te langzaam door de dikke darm voortgestuwd wordt, waardoor er meer tijd is om vocht aan de brij te onttrekken. De ontlasting wordt daardoor steeds harder. Verstopping is meestal tevens het gevolg van te weinig lichaamsbeweging, onvoldoende drinken of een dieet dat te weinig voedingsvezels bevat. Vaak gaat het om een combinatie van deze factoren.



Aambeien

Als u vaak last hebt van verstopping en moet persen om uw ontlasting kwijt te raken, kunnen er aambeien ontstaan. Dit zijn plaatselijk opgezwollen en sterk doorbloede gedeeltes van de slijmvliesbekleding van het laatste deel van de endeldarm en de anus. Aambeien kunnen heel pijnlijk zijn, zeker wanneer ze uitzakken en in de anus bekneld raken. Soms gaan ze stuk en dan zit er helderrood bloed bij de ontlasting.

Diarree

Naast de 'gewone' diarree, bijvoorbeeld veroorzaakt door een bacterie, parasiet of virus, die iedereen wel eens heeft, krijgen mensen ook diarree door verstopping. Dit klinkt tegenstrijdig en daarom wordt dit ook wel *paradoxe diarree* of *overloopdiarree* genoemd. De klachten ontstaan omdat harde ontlastingsproppen de endeldarm afsluiten. Op een gegeven moment is de endeldarm overvol en dan lekt dunnere ontlasting langs de harde keutels naar buiten.

Incontinentie voor ontlasting

Incontinentie betekent in dit geval dat u uw ontlasting niet goed meer kunt ophouden en vaak op willekeurige momenten ontlasting verliest. Vrouwen hebben hier

vaker last van dan mannen. Incontinentie kan enorme sociale problemen veroorzaken, waardoor mensen in een isolement geraken en vereenzamen. Er zijn verschillende oorzaken die op den duur, soms zelfs nog vele jaren later, incontinentie kunnen veroorzaken, zoals onder andere: beschadiging van de sluitspier door een zware bevalling of door jarenlang hard persen tijdens de stoelgang of gewoon omdat de 'knijpkracht' van de sluitspiers van de anus minder wordt.

Divertikels

Divertikels zijn kleine uitstulpingen van de darmwand in de buikholte. Je kunt ze vergelijken met de binnenband van een fiets die op een zwakke plek door de buitenband naar buiten drukt. Een mens kan divertikels hebben zonder dit te weten, omdat ze lange tijd geen klachten hoeven te geven. Die klachten ontstaan meestal pas als voedselresten in de divertikels achterblijven, waardoor bacteriën zich gaan vermenigvuldigen en de kans op een ontsteking groter wordt. Divertikels kunnen in het hele maagdarmkanaal zitten, maar ze komen vooral voor in het laatste S-vormige deel van de dikke darm vlak voor de endeldarm, ook wel sigmoïd genoemd. Klachten die wijzen op ontstoken divertikels zijn: buikpijn, misselijkheid, koorts en soms bloed in de ontlasting.

Voor meer informatie over Brandend maagzuur, Verstopping, Aambeien, Ontlastingsincontinentie, Diarree en Divertikels, kunt u aparte brochures bestellen (zie achterin deze brochure).

Wat kan de (huis)arts doen? Hulpvragen bij de dokter

Als u langere tijd klachten hebt, is het verstandig om naar de huisarts te gaan. Deze kan samen met u zoeken naar de oorzaak van uw klachten en bekijken wat er aan te doen is. Gebruikt u medicijnen, bespreek dan met uw arts of uw klachten daar niet mee te maken hebben en zo ja, of er geen andere middelen zijn zonder deze bijwerking. Sommige middelen tegen hartklachten en astma kunnen bijvoorbeeld zuurbranden verergeren, omdat ze de kracht van de het sluitspiertje tussen slokdarm en maag verminderen. Andere medicijnen werken juist obstipatie of diarree in de hand.

U moet meteen uw arts waarschuwen als u de volgende klachten hebt:

- bloed en slijm bij de ontlasting
- ernstige diarree met koorts en sufheid
- onvoldoende plassen (minder dan normaal)
- hevige buikpijn en krampen, al dan niet met misselijkheid en braken
- andere stoelgang dan normaal.

*Hebt u vaak last van **zuurbranden***, dan zal de arts u in eerste instantie adviezen geven over uw leefstijl (zie onder *Tips bij zuurbranden*). Blijken deze na verloop van tijd niet afdoende, dan kan hij u medicijnen voorschrijven. Afhankelijk van de ernst van uw klachten zal de arts u medicijnen voorschrijven die het maagzuur binden, neutraliseren of zelfs de zuurproductie in de maag totaal afremmen.

Bij *verstopping* of *overloopdiarree* zal uw arts u ook eerst enkele algemene adviezen geven (zie onder Tips bij verstopping). Zijn deze maatregelen niet afdoende, dan moet u teruggaan naar uw huisarts. Hij kan u dan middelen voorschrijven die de ontlasting soepeler maken en de darmwand aanzetten tot meer beweging. Verstopping kan soms ook worden veroorzaakt door poliepen in de dikke darm of door een andere ziekte, zoals schildklierafwijkingen of een depressie. Om deze ziekten uit te sluiten, zal hij u hierop laten onderzoeken.

Bij aambeien

Aambeien zijn meestal het gevolg van verstopping daarom is het zaak allereerst deze klachten aan te pakken.

Zijn de aambeien erg pijnlijk dan kan de huisarts een crème voorschrijven met een verdovende werking. Uitpuilende aambeien kan hij terugduwen, waardoor de pijn verdwijnt. Bij ernstige en steeds terugkerende klachten kan de huisarts u doorverwijzen naar een specialist die de aambeien kan afbinden met rubberen bandjes. Na een paar dagen vallen ze dan af. Soms moeten aambeien operatief worden verwijderd.

Bij divertikels

De huisarts zal u een vezelrijk dieet voorschrijven, mogelijk aangevuld met vezel drankjes.

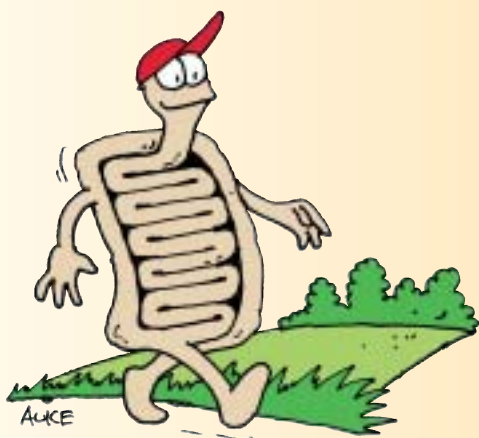
Vezelpreparaten zijn ook zonder recept verkrijgbaar bij apotheek, drogist en sommige zelfs in de supermarkt. Zijn de divertikels ontstoken (diverticulitis), dan zal de arts u antibiotica voorschrijven en middelen om de stoelgang zachter te maken. Eventueel krijgt u medicijnen tegen de pijn en de krampen. Verder zal hij u adviseren om veel te rusten en een paar dagen zoveel mogelijk vloeibaar voedsel te gebruiken, om uw darm te ontzien. In de meeste gevallen verdwijnt de ontsteking.

Bij ontlastingsincontinentie

Als de klachten worden veroorzaakt door verslapted kringspiereen kan het trainen van de bekkenbodemspiereen uitkomst bieden. De huisarts kan u hiervoor doorverwijzen naar een fysiotherapeut, die hierin is gespecialiseerd.

In sommige gevallen kan een operatie worden uitgevoerd waarbij de kringspier wordt hersteld. Voor deze ingreep wordt u opgenomen in het ziekenhuis.

De arts kan u ook anaaltampons voorschrijven die er voor zorgen dat er geen ontlasting wegvloeit. U kunt hiermee alles doen zoals zwemmen, fietsen en wandelen.



Zelfhelp bij spijsvertering

Eet gezond

Zorg voor een gezonde, gevarieerde en vezelrijke voeding en voldoende vocht. Eet niet te veel en gebruik vooral de 'goede' vetten. Daar bent u het meest bij gebaat. Gezonde voeding bestaat uit vijf groepen voedingsmiddelen. U hebt dagelijks, bij elke maaltijd, iets uit elke groep nodig:

Groep 1: Groente en fruit (onmisbaar voor vitamines, mineralen en voedingsvezels);

Groep 2: Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, deegwaren (pasta) en peulvruchten (onmisbaar voor zetmeel, eiwit, voedingsvezels, B-vitamines en mineralen);

Groep 3: Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers (onmisbaar voor eiwitten, B-vitamines, visvetzuren en mineralen zoals kalk en ijzer);

Groep 4: Vetten en oliën (onmisbaar voor vitamine A, D en E en essentiële vetzuren);

Groep 5: Drinken (onmisbaar voor water).



Een gezonde voeding bevat voldoende vezels. Hierbij denkt u vooral aan volkorenbrood, maar ook groenten en fruit bevatten veel vezels. Bovendien hebben de vezels in deze producten een andere werking en daarom is het belangrijk dat u gevarieerd eet. We kunnen vezels verdelen in twee groepen: de 'oplosbare' vezels en de 'niet-oplosbare' vezels.

De oplosbare vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht waar de darmbacteriën ze bewerken. Hierbij komen stoffen vrij die de darmwerking stimuleren. Oplosbare vezels zitten vooral in groenten, fruit en peulvruchten.

Ook de niet-oplosbare vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht. Ze werken als een soort spons en nemen veel vocht op. Op deze manier zorgen ze voor meer en zachtere ontlasting. Niet-oplosbare vezels zitten vooral in volkorenbrood, muesli, havermout en andere graanproducten.

Een vezelrijke voeding bevat minstens 25 tot 30 gram voedingsvezels per dag. Omdat gebleken is dat het erg moeilijk is om met de gewone dagelijkse voeding voldoende vezels binnen te krijgen, kunt u deze aanvullen met:

- zemelen, tarwekiemen (Nutrigan, Allbran e.d.)
- vezelpreparaten, vrij verkrijgbaar bij de drogist (o.a. Fiberform)
- vezeldrankjes, verkrijgbaar bij de supermarkt (o.a. Stimulance). Vooral geschikt voor oudere mensen omdat ze er niet zo heel veel bij hoeven te drinken. Bij vezelpreparaten zoals Fiberform, Metamucil en Volcolon is dat wel het geval.

Door het gebruik van extra vezels kunt u wat meer last krijgen van winderigheid of een opgeblazen gevoel. Dat komt omdat uw lichaam hier aan moet wennen. De klachten verdwijnen weer na een paar weken.

Drink voldoende

Het is belangrijk om bij een vezelrijke voeding voldoende te drinken: anderhalf tot twee liter per dag. Vezels nemen namelijk veel vocht op. Drinkt u te weinig, dan kunnen de vezels niet voldoende opzwellen en dus ook geen smeùige ontlasting vormen. Twee liter vocht komt overeen met 16 koffiekopjes of 13 limonadeglazen.

Ga meer bewegen

Probeer meer aan lichaamsbeweging te doen. Een half uur stevig wandelen per dag is al voldoende.

Zwemmen, fietsen en tennissen of een andere sport, zijn natuurlijk ook goed. Bewegen heeft een positief effect op uw algehele conditie, zowel lichamelijk als psychisch. Bovendien bevordert het een betere darmwerking.



Tips bij brandend maagzuur

- Eet kleine maaltijden, verspreid over de dag.
- Eet drie uur voor het slapen gaan niets meer. Een lege maag vermindert de zuurproductie en verkleint de kans op problemen 's nachts.
- Verhoog het hoofdeinde van uw bed. Zet er klossen onder van tien centimeter zodat u minder plat ligt. Hiermee voorkomt u het terugstromen van maagzuur als u slaapt.
- Vermijd voorover bukken, vooral na het eten. Beter is het om met een rechte rug door de knieën te zakken.
- Draag geen nauwsluitende kleding of strakke riemen.
- Pas op met alcohol, chocolade, vet en pepermunt. Deze stoffen hebben een nadelig effect op de werking van de sluitspier.
- Bent u te zwaar, val dan af. Een slankere buik oefent minder druk uit op de maag, waardoor het terugstromen van maagzuur minder wordt.
- Stop met roken. Nicotine verslapt de sluitspier en veroorzaakt een irritatie van het maagslijmvlies.

Tips bij verstopping

- Eet gezond, gevarieerd en vooral vezelrijk
- Beweeg meer!
- Drink voldoende, liefst twee liter per dag.
- Reserveer een bepaalde tijd van de dag waarop u probeert ontlasting te krijgen.
- Ga meteen naar het toilet als u aandrang hebt.
- Wees voorzichtig met laxeremiddelen; gebruik ze liever niet. Laxeremiddelen, ook de zogenaamde natuurlijke middelen op basis van senna, kunnen op den duur de darm beschadigen en juist meer verstopping veroorzaken.
- Vermijd te hard persen. Hierdoor werkt u het ontstaan van aambeien in de hand.

Tips bij diarree

- Blijf voldoende drinken! Water, thee, bouillon of ongezoet vruchtensap zijn prima.
- Eet gezond en vezelrijk.
- Neem bij ernstige diarree eventueel een ORS-oplossing. Dit zijn poeders die u in water moet oplossen. Ze bevatten veel zouten en suikers die voorkomen dat u te veel uitdroogt.
- Houdt de diarree enkele dagen aan, ga dan naar uw huisarts. Doe dit meteen als u ook koorts hebt of zich erg suf voelt.

Tips bij aambeien

- Eet vezelrijk.
- Blijf niet te lang op het toilet zitten en pers niet te hard.
- Neem warme zitbaden om de pijn te verlichten.
- Drink voldoende, liefst twee liter per dag

Tips bij divertikels

- Eet vezelrijk.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Drink voldoende, liefst twee liter per dag

Tips bij ontlastingsincontinentie

- Houd uw darm zo gezond mogelijk door veel te bewegen, vezelrijk te eten, niet te roken en voldoende te drinken.
- Oefen uw bekkenbodemspieren onder leiding van een fysiotherapeut.

Hoe verder?

Met het klimmen der jaren kunt u dus wat meer ongemakken krijgen. Het is echter niet zo dat u deze maar voor lief moet nemen. In de meeste gevallen is er met vrij eenvoudige maatregelen veel aan uw klachten te doen. Gezond en vezelrijk eten, voldoende drinken en meer bewegen, zijn de peilers voor een gezonde oudere dag. En die is zeker ook voor u weggelegd!

Andere belangrijke adressen

Stichting Voedingscentrum Nederland

*Informatielijn: 070 306 88 88 (op werkdagen van
09.00 tot 17.00 uur.)*

Internet: www.voedingscentrum.nl

Dit is een uitgave van de afdeling voorlichting van de
Maag Lever Darm Stichting.

© Maag Lever Darm Stichting
derde druk, augustus 2005



Hierlangs afknippen

Ik wil de Maag Lever Darm Stichting steunen:

- Ja, natuurlijk steun ik het belangrijke werk van de MLDS en stort mijn gift op giro 2737
- Ja, natuurlijk steun ik het belangrijke werk van de MLDS. Ik betaal na ontvangst van uw acceptgiro.
- Ik wil de MLDS actief helpen en geef mij op als collectant. Het kost slechts één keer per jaar maar 2 tot 3 uurtjes in onze Nationale Collecteweek (derde week van juni).

Ik wil de volgende brochures bestellen:

Maagbrochures

- Brandend maagzuur
- Maagklachten
- Maagzweer
- Slokdarmkanker

Leverbrochures

- Hepatitis
- Levercirrose
- Leverkanker
- Voeding bij lever-aandoeningen

Darmbrochures

- Aambeien
- Coeliakie
- Crohn en Colitis
- Darmflora
- Darmkanker
- Diarree
- Dikkedarm poliep
- Divertikels
- Ontlastingsincontinentie
- Prikkelbare Darm Syndroom
- Verstopping
- Pouch

Kinderen

- Buikpijn bij kinderen
- Diarree bij kinderen
- Rottige buiken boekje
- Verstopping bij kinderen

Onderzoek

- Colonoscopie
- ERCP
- Gastroscopie
- Proctoscopie
- Sigmoidoscopie

Sondevoeding

- Sondevoeding via een neussonde
- Sondevoeding via een voedingsstoma
- Sondevoeding bij u thuis

Voeding en spijsvertering

- Gezonde spijsvertering
- Spijsverteringskolder
- Spijsvertering bij 50+ers
- Voeding bij maag-, lever- en darmaandoeningen
- Druk goed?

Algemeen

- MLDS in het kort

Als tegemoetkoming in de kosten wordt voor de brochures een kleine bijdrage berekend.

Naam : _____ M/V

Adres : _____

Postcode : _____

Woonplaats : _____

Telefoon : _____

Geboortedatum : _____

E-mail : _____

Handtekening

Geen postzegel
plakken

Maag Lever Darm Stichting
Antwoordnummer 3141
3430 VP Nieuwegein

Uw adresgegevens zullen worden gebruikt om u ook in de toekomst op de hoogte te houden van nieuwe ontwikkelingen en/of marketing acties van de Maag Lever Darm Stichting.

Ik wens niet op de hoogte gehouden te worden.

Wilt u meer weten?

Wilt u naar aanleiding van deze brochure meer weten, dan kunt u terecht bij de Maag Lever Darm Stichting (MLDS). De MLDS wil patiënten met een ernstige ziekte een beter toekomstperspectief bieden met kans op genezing. Daarom financiert de MLDS onderzoek, geeft voorlichting en biedt zorg en ondersteuning aan patiënten en hun organisaties.

Hebt u specifieke of persoonlijke vragen over uw maag-, lever- of darmaandoening of wilt u een brochure aanvragen bel dan de infolijn: **0900- 20 25 625**.

Ook kunt u een e-mail sturen naar: **voorlichting@mlds.nl**

Maag Lever Darm Stichting

Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein

Telefoon 030 60 55 88 1

Fax 030 60 49 87 1

Internet www.mlds.nl

E-mail info@mlds.nl

Hoe kunt u ons helpen?

Met uw gulle gaven kunnen wij ons belangrijke werk voortzetten en hopelijk uitbreiden. Duizenden MLD-ers wezen wij al de weg via onze speciale infolijn en/of ons brede scala aan brochures. Behalve aan voorlichting wordt gemiddeld 40% van onze uitgaven besteed aan belangrijk medisch onderzoek. Ook zorg staat bij ons hoog in het vaandel. Behalve de bekende Prinses Margriet Huizen in Groningen (logeerhuizen voor levertransplantatiepatiënten en hun familie) heeft de MLDS onlangs ook een logeershuis in Rotterdam geopend, het 'Verkoop je Loop Huis'. Op termijn hopen wij ook in Leiden een dergelijk logeershuis te realiseren. De Maag Lever Darm Stichting knokt. Zonder subsidie van de overheid, maar gelukkig met uw financiële steun. Alvast veel dank voor uw support!