

CHECK JE POEP

(Pagina 21, *Eetgeluk*, dr. Megan Rossi)

We hebben er een taboe van gemaakt, maar geloof me: je poep checken is een van de meest onderschatte manieren om erachter te komen wat er in jouw lichaam gaande is. Je poep kan je ook vertellen wanneer het verstandig is langs je huisarts te gaan.

De meesten van ons hebben ooit wel eens last gehad van diarree of ontlasting met een vreemde kleur, en dat is niet erg. Maar als deze afwijkende ontlasting aanhoudt – zeker in combinatie met andere symptomen – dan vraagt het om verder onderzoek. Laten we de bijbehorende 5 stappen eens bekijken.

Voor onderstaande test wil ik je vragen om na te denken over jouw alledaagse poepgewoonten gedurende de afgelopen maand.

Stap 1: Poepfrequentie

Hoe vaak per week poep je?

- ☐ Minder dan één keer per week
- ☐ 1-2 keer per week
- ☐ 3-6 keer per week
- ☐ Dagelijks
- ☐ 2-3 keer per dag
- ☐ 4-6 keer per dag
- ☐ Meer dan 6 keer per dag

Let op:

Als je regelmatig meer dan 3 keer per dag poept, is het verstandig om een afspraak met je huisarts te maken.

Er zijn veel verschillende factoren die onze stoelgang beïnvloeden, waaronder ons dieet, en er bestaat niet zo iets als een optimale frequentie: ieders stoelgang is nu eenmaal anders. Toch wordt het als 'normaal' gezien om tussen de 3 keer per week en 3 keer per dag naar het toilet te gaan.

Als je meer of minder poept dan 'normaal' is, ben je zeker niet de enige: ongeveer 14 procent van de volwassenen heeft last van constipatie (minder dan 3 keer per week) en 2 procent van diarree (meer dan 3 keer per dag). Maar dit is niet iets waar je maar gewoon mee moet leren leven. In hoofdstuk 4 bekijken we een aantal dieet- en lifestylestrategieën die kunnen helpen.

Stap 2: Tijdstip

Wanneer ga je meestal naar het toilet?

- ☐ In de ochtend
- ☐ In de middag
- ☐ In de avond
- ☐ Midden in de nacht

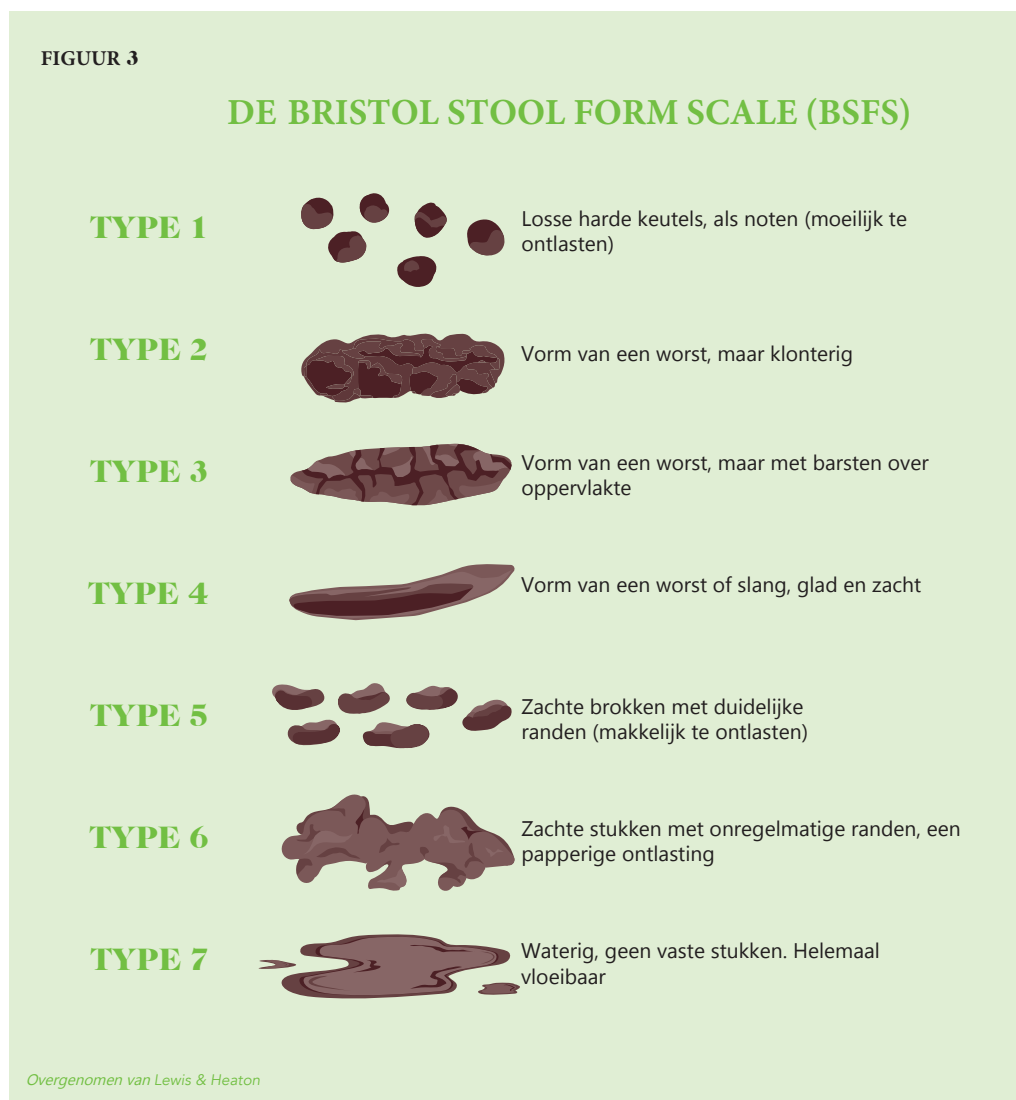
Let op:

Als je midden in de nacht wakker wordt omdat je moet poepen, is het verstandig om een afspraak te maken met je huisarts.

Hoewel de meeste mensen van nature in de ochtend zullen poepen omdat onze darmen dan het actiefst zijn, is er niet zoiets als een goede of slechte tijd om te poepen. Als je moet, ga dan vooral. Ophouden kan ongewenste buikklachten veroorzaken en op de lange termijn de natuurlijke gang van zaken daar beneden overhoopgooien. Ik begrijp natuurlijk dat het niet altijd prettig is om op publieke plekken of bij een vriend thuis naar het toilet te gaan. Om deze angsten tegen te gaan heb ik een speciaal recept ontwikkeld dat zelfs de sterkste geuren maskeert (zie pagina 87).

Stap 3: Consistentie van je poep

Jammer genoeg controleren maar heel weinig van ons met regelmaat de consistentie van onze poep. Ik bedoel natuurlijk niet zo dat je iedere drol een cijfer moet geven, maar als je een idee hebt hoe die van jou scoort op de Bristol Stool Form Scale (BSFS) kan dat erg waardevol zijn.



Vind je het lastig om jouw 'type' te bepalen, omdat je ontlasting vaak verschillend is? Wees gerust, je bent niet de enige. Ongeveer 60 procent van de mensen heeft met regelmaat te maken met verschillende typen ontlasting, dus het is normaal om er een aantal te selecteren.

Als je ontlasting op Maltesers of konijnenkeutels lijkt (type 1), is het misschien interessant om pagina 82, over constipatie, te bekijken. Als jouw ontlasting juist neigt naar het andere uiterste, à la slush puppy (type 6 of 7), en je hebt last van andere klachten zoals urgentie (de drang om direct te ontlasten), blader dan door naar het stuk over diarree op pagina 94.

Stap 4: Poepkleurenpalet

Laten we het eens hebben over kleur. Soms heb je misschien vreemd uitziende ontlasting, maar verder geen klachten. Dat kan iedereen overkomen en heeft vaak te maken met wat je gegeten hebt; je was bijvoorbeeld iets te enthousiast met de rode biet of boerenkool (beide bevatten prominente kleurpigmenten die lastig te verteren zijn en daardoor de kleur van je ontlasting beïnvloeden). Maar als je naast ontlasting in ongewone kleuren ook met regelmaat last hebt van andere klachten, dan is het verstandig dit met jouw huisarts te bespreken. Hij/zij kan met deze informatie een betere diagnose stellen.

Kleur	Mogelijke betekenis
Bruin	Verschillende tinten bruin zijn normaal. Ontlasting is van nature bruin omdat het de chemische stof stercobiline bevat, een afvalstof van oude rode bloedcellen.
Zwart	Dit komt vaak door een teveel aan ijzersupplementen of het is een teken van bloeden in het bovenste gedeelte van je darmen. Als je geen supplementen slikt, ga dan zo snel mogelijk bij je huisarts langs.
Geel	Dit kan een teken zijn van een ongelukkige lever die niet genoeg gal produceert (zoals je weet helpt gal vet te verteren). Het kan nuttig zijn om een afspraak te maken met je huisarts.
Rood	Er zijn verschillende redenen waarom je ontlasting een rode kleur kan hebben. Het kan liggen aan voedingsmiddelen die van nature rode pigmenten bevatten, zoals rode kool. Als je geen rood voedsel hebt gegeten, kan het te maken hebben met een bloeding in het onderste gedeelte van je darm. Helder bloed in ontlasting kan verschillende oorzaken hebben, zoals aambeien, of het kan ernstigere aandoeningen impliceren, zoals IBD of darmpoliepen. Als de kleur niet voedingsgebonden is, ga dan zo snel mogelijk bij je huisarts langs.
Wit	Dit houdt in dat, om welke reden dan ook, jouw ontlasting niet het bruine pigment stercobiline bevat en dat kan betekenen dat er iets mis is met je galwegen. Het is verstandig een afspraak te maken met je huisarts.
Groen	Net als rode poep kan groene poep verband houden met wat je hebt gegeten, zeker als je veel bladgroenten zoals spinazie hebt gehad. Groene poep kan ook veroorzaakt worden door een darminfectie of antibiotica. Als de kleur niet voedingsgebonden is, ga dan bij je huisarts langs.

Stap 5: Poephoeveelheid

Hoe zit het met de hoeveelheid van je ontlasting? Geen zorgen, je hoeft het niet letterlijk te wegen. Toch wordt deze informatie vaak verzameld voor wetenschappelijke onderzoeken, want het kan belangrijke inzichten geven. Er lijkt bijvoorbeeld een verband te zijn tussen een grote hoeveelheid ontlasting en een lager risico op darmkanker (tenzij er sprake is van diarree en je ontlasting grotendeels uit water bestaat).

Hoeveel poep je gemiddeld?

- ☐ Weinig: onder 50 g (minder dan een ei)
- ☐ Gemiddeld: 50–100 g (1–2 eieren)
- ☐ Veel: boven 100 g (meer dan 2 eieren)

Wil je het risico op darmkanker verlagen? Voedingsvezels kunnen je hoeveelheid poep aanzienlijk verhogen. Meer hierover in hoofdstuk 3.

Vergeet niet je score te noteren in je actieplan voor gezonde darmen op pagina 283.