

Maag-darm-problematiek bij diabetes

DOOR: IR. LIDWIEN FRANKE, DIËTIST EN VOEDINGSWETENSCHAPPER, SCIENCE FOR HEALTH, YAKULT NEDERLAND B.V.

DIABETES HEEFT EFFECT OP NAGENOEG ALLE ORGANEN IN HET LICHAAM. ZOWEL DE DUUR ALS DE ERNST VAN DE ZIEKTE BEPAALT IN WELKE MATE ORGANEN WORDEN BEÏNVLOED. MAAG-DARMPROBLEMEN KOMEN DAN OOK VAAK VOOR BIJ MENSEN MET DIABETES.

► De meest bekende en veelvoorkomende maag-darmklachten zijn: reflux, misselijkheid, vol gevoel, opgeblazen gevoel in de darmen, buikpijn en diarree of obstipatie [1,2]. Deze klachten kunnen verklaard worden door zenuw schade en leiden onder andere tot slokdarmdysmotiliteit, gastroparese (vertraagde maaglediging) en enteropathie (darmaandoeningen) [1,2,3]. Naast een toename in zorgkosten, zorgen deze problemen voor een verminderde kwaliteit van leven bij de patiënten [2,4,5,6].

Oorzaken

Uit de literatuur blijkt dat ongeveer vijftien procent van de diabetici maag- en/of darmklachten ervaart [2]. Een van de verklaringen hiervoor is dat vanwege diabetische (autonome) neuropathie (zenuwbeschadigingen van het autonome zenuwstelsel) de peristaltiek van het maag-darmkanaal verstoord is. Daarnaast is bekend dat ook bepaalde medicijnen zoals metformine, statines en incretines bijwerkingen geven op de darmwerking. Dit maakt het lastig om de precieze oorzaak van de klachten te achterhalen. Vooral metformine kan veel bijwerkingen aan het maag-darmkanaal

geven, zoals: buikpijn, een opgeblazen gevoel, misselijkheid, verminderde eetlust diarree en obstipatie [2].

Obstipatie

Ongeveer zestig procent van de mensen met diabetes krijgt te maken met obstipatie [2]. Uit onderzoek blijkt dat de transitietijd door het maag-darmkanaal aantoonbaar langer (trager) is bij diabetici dan bij mensen zonder diabetes. Er lijkt hierbij overigens geen verschil te zijn tussen het wel of niet hebben van diabetische neuropathie [2].

Ernstige complicaties, zoals perforatie van de darmwand of overloopdiarree, zijn relatief zeldzaam. Toch ervaren mensen met obstipatie hun klachten als zeer belastend en heeft de aandoening een aantoonbaar negatief effect op de kwaliteit van leven [4,5].

Diarree

Een ander verschijnsel waar tot twintig procent van de diabetici mee te maken kan krijgen, is diarree en fecale incontinentie. Dit kan op elk moment van de dag voorkomen, maar bij diabetische neuropathie is dit overwegend 's nachts. Vooral bij mensen die al wat langer

diabetes hebben en bij mensen die slecht ingesteld zijn, komt diarree voor [2].

Voedingsadvies

Bij mensen met maag-darmproblemen is het altijd zinvol om door te verwijzen naar een gespecialiseerde diëtist [2]. Het advies zal gericht zijn op het bestrijden van de symptomen. Kleinere maaltijden, minder vet in de maaltijden, voldoende vocht, vezels en lichaamsbeweging zijn hierbij belangrijk [1,2,7]. Specifiek bij gastroparese kan ook het advies gegeven worden om meer vloeibare voeding te nemen [1].

ONGEVEER ZESTIG PROCENT VAN DE MENSEN MET DIABETES KRIJGT TE MAKEN MET OBSTIPATIE.

Probiotica bij maag-darmproblemen

Probiotica zijn levende bacteriën, waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat ze bijdragen aan een gezonde darmmicrobiota (ook wel darmflora genoemd) en zo de gezondheid ondersteunen. Probiotica vind je in zuivelproducten en in

poedervorm. Verschillende probiotische bacteriestammen kunnen effectief zijn bij obstipatie- en diarree typen stoelgang [6,8,9,10]. Van de *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) bacterie is bekend dat mensen met (chronische) obstipatie een verlichting van verschillende symptomen [9] en consistentie [10] ervaren als zij dagelijks een probiotische zuiveldrink met LcS bacteriën drinken. In een ander onderzoek met dezelfde bacteriestam, waarbij ook gelet werd op darmpassagetijd, bleek dat door dagelijkse consumptie van deze lactobacillen de darmpassagetijd significant was afgenomen [11]. Dit is interessant voor de mensen waarbij de darmpassagetijd is toegenomen door bijvoorbeeld neuropathie.

Stoelgangkaart en dagboek

Hulpmiddelen om de stoelgang inzichtelijk te maken zijn onder andere de stoelgangkaart en een dagboek waarin ook de frequentie van de stoelgang wordt genoteerd. De stoelgangkaart maakt het mogelijk om stoelgang te classificeren en samen met het dagboek kan men zo het effect van (voedings)interventies monitoren.

STOELGANGKAART

Type 1:		Losse harde keutels, zoals noten
Type 2:		Worstvormig, maar klonterig
Type 3:		Worstvormig met barstjes aan de buitenkant
Type 4:		Worstvormig of als een slang, glad en zacht
Type 5:		Zachte delen met duidelijke randen
Type 6:		Zacht en papperige randen met niet definieerbare randen
Type 7:		Waterig, geen vaste stukken, helemaal vloeibaar

Reproduced with kind permission of Dr KW Heaton, formerly Reder in Medicine at the University of Bristol c2000-2014, Norgine group of companies

CATEGORIËN STOELGANG

Type 1 en 2:	(indicatie voor) obstipatie
Type 3 en 4:	Meest 'ideaal' met name type 4
Type 5, 6 en 7:	(indicatie voor) diarree

Literatuur en bronnen ►►►

- 1) Krishnan B. et al. Gastrointestinal complications of diabetes mellitus. *World J Diabetes*. 2013 Jun 15; 4(3): 51-63.
- 2) Maisey A. A Practical Approach to Gastrointestinal Complications of Diabetes. *Diabetes Ther*. 2016 Sep;7(3):379-86.
- 3) Diabetesfonds <https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/complicaties-van-diabetes/maag-en-darmen>.
- 4) Wald A. et al. The burden of constipation on quality of life: results of a multinational survey. *Aliment Pharmacol Ther*. 2007 Jul 15;26(2):227-36.
- 5) Belsey J. et al. Systematic review: impact of constipation on quality of life in adults and children. *Aliment Pharmacol Ther*. 2010 May;31(9):938-49.
- 6) Hod K, Ringel Y. Probiotics in functional bowel disorders. *Best Pract Res Clin Gastroenterol*. 2016 Feb;30(1):89-97.
- 7) Diemel JM. et al. NHG-Standaard Obstipatie. *Huisarts Wet* 2010;53(9):484-98.
- 8) Chmielewska A. Szajewska H. Systematic review of randomised controlled trials: probiotics for functional constipation. *World J Gastroenterol*. 2010 Jan 7;16(1):69-75.
- 9) Koebnick C. et al. Probiotic beverage containing *Lactobacillus casei* Shirota improves gastrointestinal symptoms in patients with chronic constipation. *Can J Gastroenterol*. 2003 Nov;17(11):655-9.
- 10) Nieuwboer M. van den, et al. Improving the bowel habits of elderly residents in a nursing home using probiotic fermented milk. *Benef Microbes*. 2015;6(4):397-403.
- 11) Krammer, HJ. et al. Effect of *Lactobacillus casei* Shirota on colonic transit time in patients with chronic constipation. *coloproctology* [2011] 33: 109-113. ◀◀