
09.06 | CASUÏSTIEK OBSTIPATIE

AANMELDING

Margriet (52 jaar) is doorverwezen naar de diëtist in de 1e lijn door haar MDL-arts in verband met obstipatie. Ze heeft al enkele jaren last van een harde/keutelvormige ontlasting, moet doorgaans veel persen bij een ontlastingspoging, heeft ook wel eens moeite met het ophouden van de ontlasting, heeft regelmatig een opgezette buik, heeft vaak het gevoel dat de ontlasting niet volledig naar buiten komt en is regelmatig moe. Haar frequentie van ontlasting wisselt van 1 maal per dag tot minder dan 3 maal per week. Margriet heeft geen bloed en/of slijm bij de ontlasting.

DIETISTISCH ONDERZOEK

Relevante medische voorgeschiedenis

Margriet komt bij de MDL-arts vanwege colitis ulcerosa, die ze nu 30 jaar heeft. Ze zegt de afgelopen 5 jaar weinig hinder te ondervinden van haar ziekte: de laatste ernstige opvlamming was zo'n 6 jaar terug. Ze heeft voorheen veel Prednison geslikt om een opvlamming te remmen. Sinds 2011 gebruikt ze Imuran (azathioprine 4x50 mg per dag). De colitis zit bij Margriet in het laatste deel van de dikke darm: 30 cm (voorheen) matig ontstekingsweefsel en 15 cm (voorheen) ernstig ontstekingsweefsel. Ze heeft gemiddeld eens per 5 jaar een coloscopie. Bij de meest recente coloscopie (2015) zijn geen voorstadia van darmkanker geconstateerd.

In februari 2016 is bij Margriet de baarmoeder verwijderd (via de buikwand, reden: myomen). In april 2016 is Margriet opnieuw opgenomen in het ziekenhuis in verband met een ileus. Op basis van diverse onderzoeken (röntgenfoto buik, CT-scan buik, coloscopie) is darminvaginatie vastgesteld als oorzaak van de ileus. Om een nieuwe ileus te voorkomen heeft de MDL-arts de medicatie van Margriet aangepast: Magnesium hydroxide (4x500 mg per dag) en Metamucil (psyllium 4 zakjes per dag), naast de Imuran.

Omdat Margriet veel klachten ervoer na de aanpassing van haar medicatie, o.a. veelvuldig diarree en continue een 'vol' gevoel, heeft de MDL-arts de medicatie tot 2 keer toe aangepast. Margriet gebruikt momenteel: Magnesium hydroxide (2x500 mg per dag), Metamucil (1 zakje per dag) naast de Imuran. Hiermee zijn haar klachten niet verdwenen, sterker nog: de klachten zijn eigenlijk weer zoals de jaren vóór de ileus en de verwijdering van de baarmoeder (zie aanmelding).

In oktober 2016 is Margriet weer voor controle bij de MDL-arts geweest. Labonderzoek liet geen bijzonderheden zien. Margriet heeft bij de MDL-arts aangegeven dat ze het liefst helemaal wil stoppen met de Magnesium hydroxide en Metamucil omdat ze denkt dat deze medicijnen niet bijdragen aan vermindering van haar klachten en het verkrijgen van een 'normaal' ontlastingspatroon. De MDL-arts wil de medicatie van Margriet niet nogmaals aanpassen. De MDL-arts vraagt Margriet hoe ze denkt over een bezoek aan de diëtist om haar voeding eens door te lichten en te kijken of er mogelijkheden zijn voor aanpassingen. Margriet is niet eerder bij een diëtist geweest.

ANAMNESE DOOR DIËTIST

Margriet heeft geen vaste tijden voor haar lunch en de warme maaltijd. De lunch wordt op werkdagen ook wel eens overgeslagen. Ze eet vaak gedachteloos, overhaast en tijdens andere bezigheden.

Margriet kookt gemiddeld 4 keer per week een warme maaltijd. Ze houdt er niet van om voor haar alleen een warme maaltijd te koken. Op de dagen dat haar man niet thuis is (gemiddeld 2 keer per week) eet ze een kant-en-klaarmaaltijd, die ze koopt bij de supermarkt (koken/stomen of een maaltijdsalade). Margriet gaat 1x per week uit eten, ze drinkt dan 1-2 glazen wijn. Op de dagen dat Margriet veel stress/hectiek ervaart eet ze geen fruit/kwark, deze tussendoortjes worden dan vervangen door Koek/gebak/chocolade. Ook op dagen als er iets tegenzit, er iets verkeerd gaat of als ze zich alleen voelt, eet ze meer tussendoortjes zoals koek/gebak/chocolade. Margriet heeft angst voor het opnieuw ontstaan van een ileus. Haar darmklachten geven haar dikwijls een gevoel van schaamte en machteloosheid.

PERSOONSgegevens

- Margriet is een 52 jarige vrouw en werkt als secretaresse bij een verzekeringsmaatschappij voor 28 uur per week. Op het werk is een grote reorganisatie gaande, hetgeen bij Margriet zorgt voor een hoge werkdruk en veel hectiek.
- Margriet is getrouwd, woont samen met haar man en heeft geen kinderen. De man van Margriet werkt als ZZP-er, zijn werktijden zijn onregelmatig.
- Margriet sport 1-4 keer per week (pilates en fitness), daarnaast maakt ze gemiddeld 2 keer per maand een lange wandeling van zo'n 15-20 km/dag.

Antropometrie

- Lengte 1,60 m, 79 kg, BMI 30,9 kg/m²
- Geschatte energiebehoefte: 2050 kcal (volgens de Harris en Benedict formule, 20% toeslag) Eiwitbehoefte: 55 g (0,8 g E/kg lichaamsgewicht bij een BMI van 27 kg/m²)
- Gewichtsverloop: laatste 5 jaar stabiel lichaamsgewicht. In het verleden gewichtsschommelingen, o.a. bij Prednison gebruik, BMI 27-30 kg/m²

VOEDINGSANAMNESE

Ontbijt

kom halfvolle yoghurt met 1 eetlepel muesli mok koffie (zonder melk/suiker) en een glas sinaasappelsap

In de loop van de morgen

mok koffie

Lunch

3 snee volkoren brood / AH stevig meergranen, dun halvarine, 30+ kaas mok koffie

In de loop van de middag

1-2 stuks fruit, glas water of een glas sinaasappelsap

Warme maaltijd

kipfilet of vegetarische vleesvervanger of vis (circa 100 gram)

rijst of pasta of couscous (circa 75 gram ongekookt)

saus op basis van tomaten/room/bouillon met toevoeging van kruiden en specerijen

groenten (150 – 200 gram) glas water

In de loop van de avond

schaaltje halfvolle kwark

glas cola light

Geschatte voedingsberekening

1600 kcal

110 g eiwit

40 g vet

180 g koolhydraten

25 g vezel

1500 mg natrium

ca. 1300 ml vocht