

Obstipatie: dit fruit werkt het beste

Welk fruit werkt het beste tegen obstipatie? Verpleegkundigen Anna Veerle van den Hoogenband en Stephie van Uden zochten het uit aan de hand van een CAT (Critically Appraised Topic) en laten het beleid op de afdeling van het ziekenhuis aanpassen.

‘Op de afdeling Klinische Geriatrie is obstipatie een veel voorkomend probleem’, schetst Anna Veerle van den Hoogenband, destijds geriatrieverpleegkundige in ziekenhuis Franciscus in Schiedam en nu verpleegkundige in opleiding tot specialist bij ouderenzorgorganisatie Aafje.

‘Patiënten drinken vaak te weinig, hun mobiliteit is verminderd en opioïden verergeren het probleem. Maar vaak willen ze geen laxantia nemen vanwege de smaak of de bijwerkingen.’ Geriatrieverpleegkundige in ziekenhuis Franciscus Stephie van Uden voegt toe: ‘Daarnaast halen patiënten met verminderde mobiliteit vaak het toilet niet op tijd wanneer ze laxantia gebruiken. Patiënten schamen zich dan, en zo wordt de weerstand tegen laxantia nog groter.’

‘Geef mij maar een pruim’

Van den Hoogenband: ‘Veel patiënten zeggen: “geef mij maar een pruim of een kiwi, dan moet ik binnen twee uur naar het toilet.” Stephie en ik wilden onderzoeken of fruit daadwerkelijk werkt tegen obstipatie. En zo ja: welk soort fruit is dan het beste?’ Om die vraag te beantwoorden maakten de twee verpleegkundigen een CAT (Critically Appraised Topic) voor hun opleiding tot geriatrieverpleegkundige.

Beste fruit tegen obstipatie

Meerdere fruitsoorten kunnen een positief effect hebben bij obstipatie, maar één vrucht kwam als beste uit de test. ‘Uit de verschillende studies die we hebben beoordeeld, kwam de kiwi meermaals naar voren als nummer 1 tegen obstipatie’, vertelt Van Uden. ‘Kiwi verhoogt het watergehalte in de ontlasting, en veroorzaakt minder darmkrampen dan de pruim. 2 kiwi’s per dag zorgen voor een betere score op de Bristol-stoelgangsschaal.’

Vochtgehalte, darmassage en microbiom

‘Interessant vonden we dat verschillende soorten fruit een ander effect op de stoelgang hebben’, voegt Van den Hoogenband toe. ‘Bijvoorbeeld het watergehalte in de ontlasting verhogen, het microbiom verbeteren of de darmpassagetijd verkorten.’

Zo is te lezen in de conclusie van de CAT: ‘De volgende fruitsoorten kunnen worden overwogen in de behandeling van obstipatie: kiwi’s, appelvezels en vijgenpasta kunnen de darmpassagetijd verkorten, vooral bij patiënten met obstipatie. Pruimen, appelvezels en rozijnen verhogen het fecale gewicht. (...)’

Bovendien tonen studies aan dat het eten van pitvruchten, citrusvruchten en bessen een positieve invloed heeft op de samenstelling van darmmicrobiota, wat bijdraagt aan een gezonde darmfunctie en obstipatiepreventie.’

Per patiënt bekijken

Goed nieuws dus voor patiënten die geen kiwi’s lusten. ‘Je mag nog steeds een pruim eten als je wilt’, onderstreept Van Uden. ‘Ook is het belangrijk om per patiënt te bekijken wat het beste werkt. Als een patiënt diarree krijgt, dan is fruit dat het watergehalte in de ontlasting verhoogt, zoals kiwi, niet de beste oplossing.’

Meer kiwi’s op de afdeling Klinische Geriatrie

De conclusies van de twee verpleegkundigen belanden niet in een la: ziekenhuis Franciscus gaat het huidige fruitaanbod aanvullen met kiwi’s. ‘In samenwerking met de voedingszorg en de diëtisten gaan we patiënten twee kiwi’s per dag aanbieden’, meldt Van Uden. ‘In ieder geval aan de patiënten op onze afdeling, maar er wordt ook gekeken of we



dit ziekenhuisbreed willen inzetten. Niet alleen geriatrische patiënten hebben last van obstipatie natuurlijk.'

Van Uden wil eerst het aanbod van kiwi's logistiek rondkrijgen op de afdeling. Mogelijk vervolgonderzoek zou antwoord kunnen geven op de vragen hoe patiënten de 'kiwi-zorg' ervaren, en of ze inderdaad frequentere stoelgang hebben.

Francine Aarts

Bron

Invloed van fruit op obstipatie. Stephie van Uden, Anna Veerle van den Hoogenband. CAT Opleiding tot geriatrieverpleegkundige, november 2023.

Dit artikel is overgenomen uit Nursing; Obstipatie: dit fruit werkt het beste, Auteur: Francine Aarts, 4 september 2024

Wat is een CAT?

CAT staat voor Critical Appraised Topic, het is een korte samenvatting en kritische beschouwing van beschikbare wetenschappelijke literatuur waarmee je een klinische of praktijkgerichte vraag kunt beantwoorden. Het is het resultaat van een beknopte vorm van literatuuronderzoek over een vraag waarvoor het antwoord niet beschikbaar is in een richtlijn (Donachie et al, 2022). Voorgaand artikel is gebaseerd op de CAT die twee verpleegkundigen deden naar het effect van fruit op obstipatie bij ouderen. Binnen de diëtetiek werken we met de vijf stappen van de evidence-based diëtetiek (EBD), die vergelijkbaar zijn, maar wat anders worden benoemd. EBD-model heeft als laatste stap het evalueren van de nieuwe werkwijze. In de CAT-methodiek wordt dit niet benoemd.

STAP 1. Vraag stellen / PICO

Een vraag uit de praktijk waar je het antwoord niet op weet en die niet wordt beantwoord in de richtlijn kun je vertalen naar een onderzoeksvraag met de PICO-methodiek

De onderdelen van de PICO-methode (Former et al.2023)

P	problem, patient	Dit is een omschrijving van de patiënt of groep waartoe de patiënt behoort, en van de relevante kenmerken van de patiënt (leeftijd, geslacht, karakteristieken van de ziekte, risicofactoren, enzovoort).
I	intervention	Dit onderdeel betreft een beschrijving van de behandeling/interventie die wordt onderzocht.
C	control, comparison	Bij dit onderdeel gaat het om een alternatieve beschrijving, omdat er vaak geen specifieke vergelijking is. Dit onderdeel is optioneel.
O	outcome	Dit onderdeel betreft de gewenste uitkomst, het resultaat van het onderzoek. Als er geen uitkomst is, blijft dit onderdeel leeg.

STAP 2. Zoekstrategie

Zoeken van relevante en gestandaardiseerde zoektermen bijvoorbeeld met de MeSH-termen (Medical Subject Headings) (PubMed en Cochrane) of Subject Headings (CINAHL). En vervolgens systematisch zoeken van artikelen in databanken zoals Pubmed, CINAHL, MEDLINE, Cochrane Library. Uiteindelijk vaststellen van de definitieve zoekstring (als je tevreden bent met het aantal en de relevantie van de artikelen).

STAP 3. Selectie van artikelen

Niet relevante artikelen verwijder je, en je registreert dit ook. Vervolgens filter je gevonden artikelen op basis van je eigen in- en exclusiecriteria, passen ze bij je PICO? De overgebleven relevante artikelen beoordeel je op bewijskracht (piramide van bewijskracht): systematische reviews hebben meer bewijskracht dan RCT's.

STAP 4. Beoordelen van de methodologie

Je beoordeelt de methodologische kwaliteit van de gevonden artikelen en kijkt o.a. naar validiteit, betrouwbaarheid, bias en toepasbaarheid. Hierbij kan je gebruikmaken van checklists van Cochrane of de tool <https://www.understandinghealthresearch.org/>

STAP 5. Conclusies en aanbevelingen

Je beantwoordt je onderzoeksvraag op basis van de resultaten van je gevonden en geïncludeerde artikelen. Daarbij is bewijskracht en kwaliteit belangrijk om vast te stellen hoe sterk het bewijs is voor je conclusie. Het gevonden bewijs combineer je met de informatie uit de andere EBD pijlers namelijk de kennis en ervaring van de diëtist en de waarden en voorkeuren van de patiënt.

STAP 6. Toepassing in de praktijk

Vervolgens ga je nadenken of en hoe je het antwoord op je CAT gaat invoeren in je dagelijkse praktijk.

Het tijdschrift NURSING publiceert regelmatig bevindingen uit een CAT en soms ook de uitwerking ervan. Op www.catdatabank.nl zijn voorbeelden te vinden.

Schrijf jouw CAT!

Wij nodigen je uit om een onderwerp als CAT uit te werken en toe te sturen aan de redactie. Het is leerzaam voor jezelf en een inspiratiebron voor collega's. Als je bijdrage positief wordt beoordeeld, zal het artikel gepubliceerd worden in de volgende Voeding & Visie.

Caroelien Schuurman

Bronnen

Former M, van Duinen JJ, Schuurman RWC, Evidence -based diëtetiek, principes en werkwijze, 4e druk, Houten 2023.

Donachie K, Michielsen L, Peters M, Hoe maak ik een CAT, Handleiding voor de verpleegkunde, Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2022.