

Darmklachten en vezelinname bij overlevers van dikkedarmkanker

Gebaseerd op: Klaassen-Dekker, N., Witteman, B. J. M., et al. (2025). *Bowel-related symptoms and dietary fiber intake in colorectal cancer survivors*. JAMA Network Open, 8(11), e2542147.

Inleiding

Overlevers van colorectale kanker (CRC) kampen vaak met langdurige darmklachten zoals diarree, verhoogde aandrang, verstopping of een opgeblazen gevoel (Van Heinsbergen, den Haan et al., 2020). Hoewel deze klachten de kwaliteit van leven ernstig kunnen aantasten, is er weinig longitudinale data beschikbaar over het verloop en de rol van voeding. In de algemene populatie is een hoge vezelinname geassocieerd met een gezonder stoelgangpatroon, maar het was onduidelijk of dit ook geldt voor CRC-overlevers die fysieke en anatomische veranderingen hebben ondergaan door chirurgie en aanvullende therapieën (Gill, Rossi et al., 2021). In deze studie onderzochten Wageningse wetenschappers de prevalentie van darmklachten tot vijf jaar na de diagnose en de associatie met de vezelinname.

Methode

Voor dit prospectieve onderzoek werd gebruikgemaakt van gegevens uit de COLON-studie, uitgevoerd in elf Nederlandse ziekenhuizen. De onderzoekspopulatie bestond uit 1751 overlevers van dikkedarmkanker (stadium I-IV) die een operatie hadden ondergaan, met een mediane leeftijd van 66 jaar. Om de gebruikelijke vezelinname in kaart te brengen, vulden de deelnemers na zes maanden, na twee jaar en na vijf jaar na hun diagnose een uitgebreide voedselfrequentievragenlijst (FFQ) in. De darmklachten zelf werden gerapporteerd via vragenlijsten, waarbij de gestandaardiseerde EORTC QLQ-C30 werd gebruikt om de ernst van diarree en obstipatie, evenals de gerelateerde kwaliteit van leven, objectief vast te stellen.

Resultaten

Darmklachten blijken zeer veel voor te komen onder deze doelgroep. Zes maanden na de diagnose ervoer 47% klachten, een percentage dat na twee jaar nog op 41% lag en na vijf jaar slechts licht was gedaald naar 36%. Wat betreft de vezelinname werd een significante associatie gevonden met diarreeklachten; een toename van 10 gram vezels per dag was gecorreleerd met een aanzienlijk lagere prevalentie van matige tot ernstige diarree na zes maanden (OR 0,44) en na twee jaar (OR 0,53). Na vijf jaar was dit verband echter niet langer statistisch significant. Opvallend is dat er voor obstipatieklachten geen significant verband met de totale vezelinname werd aangetoond. De impact van de behandeling bleek eveneens groot: klachten na zes maanden kwamen het meest voor bij patiënten die chemotherapie hadden gekregen, terwijl bestraalde patiënten op de langere termijn (twee en vijf jaar) de meeste klachten rapporteerden. Van alle onderzochte symptomen bleek diarree de grootste negatieve impact te hebben op de ervaren kwaliteit van leven.

Conclusie en implicaties

De onderzoekers concluderen dat darmklachten een hardnekkig probleem blijven tot zeker vijf jaar na de diagnose CRC. Een

hogere inname van voedingsvezels lijkt een beschermend effect te hebben, specifiek op het voorkomen van diarree in de eerste jaren na de behandeling. Voor de diëtist bevestigt dit onderzoek dat darmklachten structurele aandacht verdienen, ook jaren na de behandeling. Hoewel vezels vaak geassocieerd worden met het verlichten van verstopping, laat deze studie juist een potentieel gunstige rol zien bij de preventie van diarree bij deze doelgroep. Bij patiënten die bestraling hebben ondergaan of een rectumresectie kregen, is extra waakzaamheid geboden vanwege het verhoogde risico op chronische klachten.

Coen Dros

Referenties

- van Heinsbergen M, den Haan N, et al. (2020) Functional bowel complaints and quality of life after surgery for colon cancer: prevalence and predictive factors. *Colorectal Dis.* 22(2):136-145.
- Gill SK, Rossi M, et al. (2021) Dietary fibre in gastrointestinal health and disease. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 18(2):101-116.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41212563/>

