



**Zwelling**

**Jeuk**

**Bloeden**

**Pijn**



**Aambeien**

Voorkomen, behandelen.

# Aambeien<sup>1-12</sup>

Door Dr Ariane Gerkens, Gastro-enteroloog.



Aambeien, of hemorroïden zijn kussentjes van uitgezette bloedvaten die bij iedereen in het anaal kanaal voorkomen. Ze voorzien de anale spieren van bloed en zijn betrokken bij de “fijne” continentie.

## Wat zijn aambeien ?



De aandoening die men aambeien noemt, is gelinkt aan twee aanpassingen van de aambeien.

- **Mechanisch:** fragieler worden van de ophangstructuur.
- **Vasculair:** abnormale bloedcirculatie met als gevolg zwelling.

Bijna **40% van de volwassen** bevolking hebben een abnormale weefselstructuur en bijna **de helft** hebben klachten.

**25% tot 35% van de zwangere vrouwen worden** door deze aandoening getroffen, als gevolg van hormonale veranderingen en toegenomen intra-abdominale druk door de baby.



## Wat zijn de symptomen bij aambeien ?



### Uitwendige hemorroïde

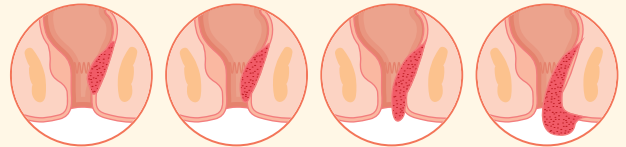
**Uitwendige hemorroïden (UH)** kunnen sporadisch of herhaaldelijk tromboses worden.

Een **uitwendige hemorroïdale trombose (UHT)** uit zich als een of meerdere paarsachtige zwellingen van plotse oorsprong, pijnlijk bij contact, bij wrijving of in een zittende houding, en die soms leiden tot spontaan bloedverlies bij wrijving. Bij genezing ontstaat een huidflapje of mariske.

### Inwendige hemorroïde

**Inwendige hemorroïden (IH)** uiten zich door verschillende symptomen.

- **bloeding door een anale fissuur** (hemorroïdale fissuur) of irritatie (hemorroïdale anitis). Helderrood bloed is soms in aanzienlijke hoeveelheden aanwezig op het toilet papier of in het toilet na de ontlasting.
- **hemorroïdale prolaps:** 1 of meerdere aambeien komen uit de anus. De prolaps kan onzichtbaar (graad I), spontaan herleidbaar (graad II), handmatig herleidbaar (graad III), permanent en onherleidbaar (graad IV) zijn. Verzakte hemorroïden veroorzaken een gevoel van inwendige zwelling. Bij uitstulping kunnen ze slijmerig verlies, jeuk en/of een branderig gevoel veroorzaken.



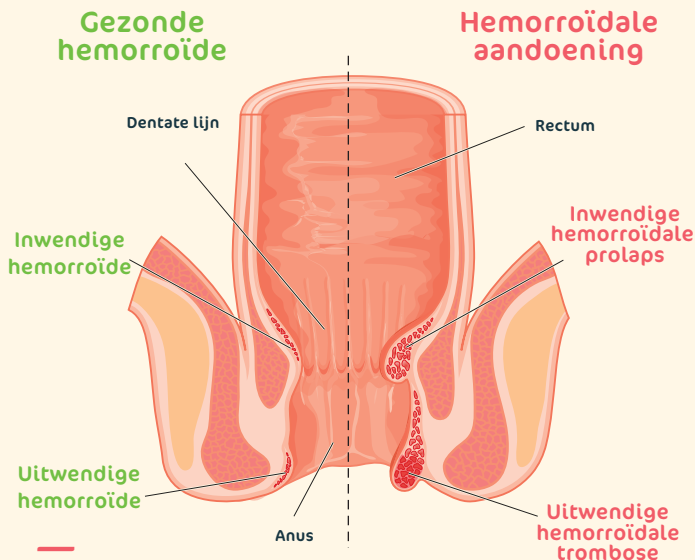
STADIUM I

STADIUM II

STADIUM III

STADIUM IV

- een grote, pijnlijke en onherleidbare hyperalgetische, getromboseerde, **hemorroïdale prolaps**
- een onzichtbare, **inwendige hemorroïdale trombose** die een inwendig acute pijn met zich meebrengt.



## Hoe wordt de diagnose van aambeien gesteld?



Wanneer deze symptomen zich voordoen is het noodzakelijk om een arts te raadplegen, en dit om 2 redenen:

**1. Het uitsluiten van een andere oorzaak van deze symptomen**, ondersteunen van een specifieke behandeling:

- Thv colon of rectum: kanker, chronische colon- of rectale ontsteking, bloedende diverticulitis, rectale prolaps, ...
- Proctologisch: fissuur, fistel en/of abces, eczeem, infectie (genitale wratten, herpes), mariske, ...

**2. Aanpakken van de hemorroïdale aandoening** waarvan de symptomen soms zeer hinderlijk kunnen zijn en een slechte persoonlijke, sociale en professionele levenskwaliteit met zich mee kunnen brengen.

De diagnose wordt doorgaans gesteld na **ondervraging** en **klinisch onderzoek**. **Aanvullende onderzoeken** zijn soms noodzakelijk (bloedonderzoek, bacteriologisch of histologisch onderzoek, beeldvorming, endoscopie) om een onderliggende aandoening uit te sluiten.

## Zijn aambeien gevaarlijk?



Aambeien zijn niet geassocieerd met een groter risico op infectie of kanker.

Bloedarmoede door ijzerebrek gerelateerd aan herhaaldelijke hemorroïdale bloedingen komt zelden voor maar dient wel behandeld te worden.

## Hoe aambeien vermijden?



**Een aantal goede levensgewoonten kunnen symptomen vermijden of beperken:**

- Ontlastingshygiëne: de regel van de 3P's: **P**assend **t**ijdstip (als je de nood voelt). **G**oede **p**ositie. Matig **p**ersen vanuit je buik.
- Aanpassing van de stoelgangconsistentie.
- Voldoende lichaamsbeweging.
- Stressmanagement.
- Preventie tijdens risicoperiodes (zwangerschap).

## Kan een aanpassing van de voedingsgewoonten de symptomen verbeteren?



Goede hydratatie, vezelrijke voeding, het gebruik van weinig pittige maaltijden, beperking van alcoholconsumptie kunnen aambeien voorkomen.

**Aan de achterzijde van deze folder vindt u meer voedingsadvies.**

1. Riss et al. (2011). The prevalence of hemorrhoids in adults. 27(2):215-20. Staroselsky et al. Hemorrhoids in pregnancy. Can Fam Physician. 54(2): 189-190. 2008. 3. Lohsiriwat. World J Gastroenterol. 2012 May 7;18(17):2009-17. 2009. Hemorrhoids: from basic pathophysiology to clinical management. 4. Lohsiriwat Treatment of hemorrhoids: A coloproctologist's view. World J Gastroenterol. 2015 Aug 21; 21(31): 9245-9252. 5. Nees et al. (2003). Protective effects of flavonoids contained in the red vine leaf on venular endothelium against the attack of activated blood components in vitro. Arzneim-Forsch/Drug Res 53(5): 330-341. 6. Smith et al. (1999). Neutrophil activation and mediators of inflammation in chronic venous insufficiency. J Vasc Res 36(1): 24-36. 7. Vilotte et Sobhani. Proctologie: Ed ESTEM 1996. P215-254. 8. Traité de Proctologie, P. Godeberge Ed Flammarion 2007. 9. Alonso-Coello et al. (2006) Meta-analysis of flavonoids for the treatment of haemorrhoids. British Journal of surgery, 93: 909-920. 10. Ganz RA. The evaluation and treatment of hemorrhoids: a guide for the gastroenterologist. Clin Gastroenterol Hepatol 2013;11:593-603. 11. Villalba H, Abbas MA. Hemorrhoids: modern remedies for an ancient disease. Perm J 2007;11:74-76. 12. Filingeri et al. use of flavonoids for the treatment of symptoms after hemorrhoidectomy with radiofrequency scalpel. (2014). Eur Rev Med Pharmacol Scie. 18; 612-614.

## Welke behandeling voor aambeien ?



### 1. Topisch

Crèmes en zetpillen op basis van glycmiddel, lokale anesthetica en corticoïden (triAnal® zalf - zetpillen) verlichten de symptomen zoals bloedingen, pijn, branderig gevoel, zwelling. Aangezien het langdurig gebruik (> 4 weken) van cortisonecrèmes wordt afgeraden, kan het vervolg gewaarborgd worden door voedende topische middelen op basis van natriumoleaat en polidocanol (Cose-anal®).



### 2. Instrumenteel

Door littekenvorming herstelt het slijmvlies zich en verminderen de bloedingen. De twee technieken die voornamelijk worden toegepast zijn infrarood fotocoagulatie (graden I-II) en elastische bandligatie (graden II-III).



### 3. Oraal

Venotonica (**triAnal vitis caps®**) verminderen het bloeden, de pijn en de jeuk. De symptomen houden minder lang aan en het herval is minder frequent na een dergelijke orale behandeling.



### 4. Heelkunde

Een Acute thrombose of afsnoering wordt snel behandeld door incisie en extractie van het bloedstolsel. Andere heelkundige indicaties zijn inwendige hemorroïden bestand tegen topische en instrumentele behandelingen, hemorroïdale prolaps (graad III-IV), hyperalgetische getromboseerde hemorroïdale prolaps.

## Voedingsadviezen<sup>1-7</sup>

**Hoewel de oorzaken van constipatie uiteenlopend zijn, kunnen goede eetgewoonten dit vaak vermijden.**

### Wat te doen?

#### Voldoende drinken

Drink tussen **1,5 en 2 liter** per dag (water,...). Vermijd een te grote consumptie van suikerhoudende dranken, dit kan leiden tot overgewicht.

Kies mineraalwater rijk aan **magnesium** (> 100 mg magnesium/l drooggewicht) en **sulfaat** (> 1000 mg sulfaat/L drooggewicht) (bv. Hépar, Contrex,...)

#### Consumeer voedingsmiddelen die probiotica bevatten

Gefermenteerde melkproducten, yoghurt,...

#### Sommige voedingsmiddelen hebben een laxerend effect

Aubergine, courgette, vijg, framboos, kiwi, bosbes, prei, paprika, pruim, druiven, rabarber, braambes,...

Eet geen **bananen die nog groen zijn**.

#### Neem regelmatig een maaltijd

3 à 4 maaltijden per dag, indien mogelijk op vaste tijdstippen. **Eet langzaam en rustig** door lang genoeg te kauwen.

#### Consumeer vezelrijke voeding

Voedingsvezels zijn een onderdeel van planten die we eten. Ze worden niet geabsorbeerd door onze darm en **worden omgezet tot stoelgang**.

Er zijn twee soorten vezels, **oplosbare** en **onoplosbare** vezels. Beide soorten zijn samen aanwezig in plantaardig voedsel.

De oplosbare vezels worden visceus wanneer ze in contact komen met vloeistoffen en vergemakkelijken het glijden van de rest. De onoplosbare vezels nemen water op, verhogen het volume van de stoelgang en versnellen de transit.

Er is echter een **overwicht aan onoplosbare vezels in granen** en aan **oplosbare vezels in fruit, groenten, en peulvruchten**.

**Varieer uw bronnen** om voldoende van de **2 soorten vezels** te verkrijgen.



### De voornaamste bronnen van vezels zijn:

- ✓ **volkoren brood**
- ✓ **volkoren granen**  
ontbijtgranen, pasta, rijst, quinoa, spelt, bulgur,...
- ✓ **peulvruchten**  
bonen, kikkererwten, linzen,...
- ✓ **gedroogde oliehoudende vruchten**  
noten, hazelnoten, amandelnoten, pistachenoten,...
- ✓ **fruit** met de schil
- ✓ **groenten.**

### Consumeer 21 tot 38g vezels per dag.

#### Gemiddelde hoeveelheid vezels per portie

- 6g** 1 kom muesli met gedroogd fruit
- 4g** 2 sneetjes volkoren brood
- 8g** 1 stuk volkoren stokbrood
- 3g** ½ kom bruine rijst
- 3g** ½ kom gekookte volkoren spaghetti
- 5g** 1 kom quinoa
- 5g** 1 portie gekookte peulvruchten (~ 100g)
- 4g** 1 portie ongeschilde aardappelen
- 4g** 1 appel
- 4g** 1 portie gedroogde vruchten (~ 50g):  
rozijnen, gedroogde abrikozen, ...
- 2g** ½ kom rode kool
- 3g** 1 portie noten of pistachenoten (~ 28 g)
- 5g** 1 kom broccoli
- 1g** 1 portie rauwkost in een sandwich
- 1g** 1 tomaat

1. American Dietetic Association, Nutrition Therapy for Constipation. 2. Christophe Dupont, Eaux minérales naturelles et transit intestinal. Cahiers de nutrition et de diététique (2015) 50, S38-S43.3. Koebnik et al., (2003). probiotique beverage containing lactobacillus casei shirota improves gastrointestinal symptoms in patients with chronic constipation. Can journal gastroenterol vol 17 p1-5. 4. Nicolas Clere. (2011). Prise en charge et conseil officinal de la constipation, Actualités pharmaceutiques, vol 50, issue 509, pages 31 à 33. 5. Lien entre consommation de boissons sucrées et maladies cardiométaboliques, Actualités pharmaceutiques 507, juin 2011 page8. 6. Conseil Supérieur de la Santé ; Pub. N°8309. Recommandations nutritionnelles pour la population belge. Révision 2009. 7. Palmer Sharon. The top Fiber-rich foods list. Today's Dietitian. 2008;10(7):28. <http://www.todaysdietitian.com/newarchives/063008p28.shtml> May 2016.

### Voorbeeld van een dag evenwichtige voeding die 21g à 38g vezels bevat

#### Ontbijt (naar keuze)

- 1 kom muesli (met gedroogd fruit) + halfvolle melk + 1 stuk fruit
- 2 sneetjes volkoren brood + boter + aarbeienconfituur + 1 stuk fruit en yoghurt

#### Lunch (naar keuze)

- 1 volkoren stokbrood + boter + 1 grote snee ham + rauwkost
- een slaatje + stukjes kip + 1 eetlepel olie + 4 sneetjes volkoren brood + 1 kom soep + 1 stuk fruit
- 1 handvol gedroogde oliehoudende gedroogde vruchten (indien 's morgens geen muesli) + 1 stuk fruit

#### Avond (naar keuze)

- 120 g vlees + 60g volkorenpasta of 200 g aardappelen + 2 eetlepels olie
- 120 g vis + 200 g gekookte groenten + 60 g (droog) volkoren rijst of 100 g gekookte peulvruchten + 2 eetlepels olie

### Recept rijk aan vezels Linzensalade met quinoa



#### Ingrediënten (2 personen):

100 g droge groene linzen — 120 g quinoa — 200 g rode paprika  
20 g sjalotjes — 100 g rucola — 2 eetlepels citroensap — 2 eetlepels koolzaadolie — 1 koffielepel mosterd — zout, peper

#### Bereiding

1. Kook de linzen ongeveer 30 minuten in een pan met gezouten water. 2. Laat uitlekken en afkoelen. 3. Kook tegelijkertijd ook de quinoa (na afspoelen) 10 à 15 minuten in een andere pan met gezouten kokend water. 4. Laat uitlekken en afkoelen. 5. Verwijder terwijl het hart en de zaadjes uit de paprika en snij de paprika in blokjes. 6. Hak de sjalotjes fijn en de rucola grof. 7. Doe alles in een slakom en voeg de linzen en quinoa toe. 8. Klop de olijfolie, het citroensap, de mosterd in een kleine kom tot een emulsie. Voeg zout en peper naar smaak toe. Giet over de salade. 9. Zet alles een paar uur in de koelkast voor het opdienen.

Linzen en quinoa zijn rijk aan plantaardige eiwitten en daarom is het niet nodig om eiwitten van dierlijke oorsprong (vlees of vis) toe te voegen. Indien u dat wenst, kunt u verkruidde fetakaas toevoegen.