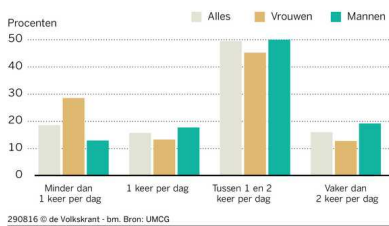


Hoeveel keer poepen per dag is normaal?

Hoe vaak poepen we?



TONIE MUDDÉ

Een hele dag niet gepoept, of juist drie keer per dag naar het toilet gaan voor een grote boodschap. De frequentie leidt regelmatig tot vragen bij de huisarts, ontdekte de Groningse genetica Alexandra Zhernakova. 'Veel mensen denken: één keer per dag is normaal, en alles wat daarvan afwijkt niet.'

Om voor eens en voor altijd duidelijkheid in deze kwestie te scheppen, besloot Zhernakova voor het wetenschappelijk tijdschrift Gut de verdeling van de poepfrequentie in kaart te brengen. Als ze hierover vertelde op feestjes en partijen, volgde de gesprekken vaak een vast patroon. Eerst: gegniffel, want poep-gewoonten vinden doorgaans plaats achter gesloten deur. Maar daarna: grote interesse over het wel en wee van onze darmen.

Zhernakova's zoektocht stond niet op zich. Ze deed het in het kader van het Lifelines-onderzoek, waarvoor het Universitair Medisch Centrum Groningen duizenden vrijwilligers volgt die vragenlijsten invullen en biologisch materiaal zoals ontlasting afstaan. Zo kunnen

de wetenschappers bijvoorbeeld ontdekken wat de relatie is tussen voeding en de darmflora.

Eén van de vragen op de lijst: hoe vaak heeft u vandaag gepoept? Zo ontdekte Zhernakova dat er behoorlijke verschillen zijn tussen individuen. Het merendeel poept één à twee keer per dag, maar er zijn ook aanzienlijke minderheden die wat minder vaak of juist vaker het toilet bezoeken. 'De frequentie van de ontlasting zegt weinig over de gezondheid', zegt Soesma Jankipersadsing, eerste auteur van het artikel. 'Tenzij het om extremen gaat, zoals bij diarree of verstopping.'

Hoewel de frequentie weinig uitmaakt, loont het wel om af en toe een blik te werpen op de eigen ontlasting. Onder het motto 'Kijk achterom!' adviseert de MaagDarmLeverStichting te letten op onder meer slijm en bloed in de ontlasting, poep met een witgele of juist pikzwarte kleur. De oorzaak daarvan kan onschuldig zijn, maar het is wel raadzaam de huisarts te consulteren.

De Groningers ontdekten genen die een rol spelen bij de verschillen in poepfrequentie. Genen die betrokken zijn bij de manier waarop het lichaam omgaat met niet-lichaamseigen stoffen zoals voedsel en medicatie, en genen die de elektrische stimulatie van zenuwen en spieren regelen die organen aansturen als het brein, hart en darmen. Uit eerdere studies bleek al dat mensen met het prikkelbare darmsyndroom soms een foutje hebben in die laatste groep genen, wat hun darmklachten zou kunnen verklaren.

Levensstijl, zoals voeding, alcoholgebruik en beweging, is verantwoordelijk voor de overige variatie in poepfrequentie. Dit zou volgens Zhernakova ook de verschillen tussen mannen en vrouwen kunnen verklaren.