

Bölüm 15

FONKSİYONEL KABIZLIKTA BESLENME

Aslı Kübra ATASEVER¹

KABIZLIĞIN TANIMI

Kabızlık dışkının normal olarak boşaltılmayışı veya yetersiz olması sonucu seyrek ve sert bir kıvamda olarak dışkılama durumudur. Sağlıklı bir şekilde dışkının boşaltımı için sıklık kişiden kişiye değişse de, dışkı boşaltımının önemli bir gerginlik veya rahatsızlık olmadan tamamlanması gerekmektedir. Bu tanımdan yola çıkarak her gün dışkılayıp sert ve/veya ağrılı dışkılayan çocuk da kabız olarak değerlendirilmelidir. Sandler ve Drosmann tarafından yapılan bir çalışmada; hastaların %52'si zorlu dışkılamayı, %44'ü sert dışkılamayı, %34'ü istenmesine rağmen defekasyon yapamamayı ve %32'si seyrek dışkılamayı kabızlık olarak tanımlamıştır (1). Bütün yaş gruplarında dışkılamanın normal olması önemli iken anne ve babalar için hayatın ilk yıllarında bu durum daha fazla önem arz etmektedir. Yaşlara göre dışkılama sıklığı; 0-3 ayda anne sütü alan bebeklerde haftada 5-40, 0-3 ayda mama ile beslenen bebeklerde haftada 2-28, 6-12 ayda haftada 5-28, 1-3 yaş haftada 4-21, 3 yaş üzerinde ise haftada 3-14 şeklinde görülmektedir (2).

Fonksiyonel kabızlık terimi ise kabızlığın açıkça tanımlanabilir bir anatomik anormallik veya adı konmuş bir hastalık sürecinden kaynaklanmaması durumunda konulan bir dışkılama teşhisidir. Genel olarak diyet, sıvı alımı, aktivite düzeyi, bağırsak alışkanlıkları ve ilaçlar gibi faktörlerin kabızlıkta etken olduğu düşünülmektedir. Fonksiyonel kabızlık çocuklarda sık görülür. Pediatrik prevalansı % 0.7-29.6 arasında değişmekte olup, sağlık hizmetleri maliyetleri üzerinde yüksek bir etkiye sahiptir (2, 3). Bunların %17-40'ında hayatın ilk yılında kabızlık başlamaktadır. Genel pediatri polikliniklerine başvuruların %3'ü, pediatrik gastroenteroloji polikliniklerine başvuruların %25'i dışkılamada yaşanan problemler nedeni olmaktadır (4, 5). Belirtiler genellikle hayatın başlarında görülür. Malowitz

¹ Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, a_kubra_t@hotmail.com

tada başlıca öyküde tuvalet alışkanlığı, beslenme şekli ve sıvı alımı ile ilgili bilgi alınmalıdır. Beslenme düzenlenirken diyetisyenle iş birliği içerisinde olunmalıdır. Diyet lifi yavaş bir şekilde kademeli olarak arttırılmalıdır. Beslenmede yeterli de-ğişiklikten emin olunmasına rağmen kabızlıkta düzelme sağlanamaması halinde çocuğun yaşına uygun medikal tedavilere başvurulmalıdır. Unutulmamalıdır ki medikal tedavi sonrası tekrar kabızlığın görülmemesi için beslenmede kalıcı de-ğişiklik yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Sandler RS, Drossmann DA. Bowelhabits in young adults not seeking health care. *Dig Dis Sci*32:8415,1987
2. Clinical Practice Guidelines Evaluation and Treatment of Constipation in Infants and Children: Recommendation of the North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. *J. Pediatr gastroenterol nutr* 2006;1-13
3. Mugie SM, Benninga MA, Di Lorenzo C. Epidemiology of constipation in children and adults: a systematic review. *Best Prac Res Clin Gastroenterology* 2011;25:3-18.
4. M.M. Tabbers, C. DiLorenzo, M.Y. Berger , Evaluation and Treatment of Functional Constipation in Infants and Children: Evidence-Based Recommendations From ESPGHAN and NASPGHAN, *JPGN* 2014;58: 258–274
5. Rajindrajith S, Devanarayana NM. Constipation in children: novel insight into epidemiology, pathophysiology and management. *J Neurogastroenterol Motil* 2011;17:35-47.
6. Malowitz S, Green M, Karpinski A, Rosenberg A, Hyman PE. Age of Onset of Functional Constipation. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2016 Apr;62(4):600-2. doi:10.1097/MPG.0000000000001011.
7. Caterina S., Elena S., Dario B., Functional Chronic Constipation:Rome III Criteria Versus Rome IV Criteri. *Neurogastroenterol Motil*, Vol. 25 No. 1 January, 2019
8. Vandenplas Y, Hauser B, Salvatore S. Functional Gastrointestinal Disorders in Infancy: Impact on the Health of the Infant and Family. *Pediatr Gastroenterol Hepatol Nutr.* 2019 May;22(3):207-216
9. Paul Allen, Veronica N. Pediatric Functional Constipation . Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019 Jan.
10. Chronic Functional Constipation in Infants and Children.Flemming G.*Handb Exp Pharmacol.* 2019 May 30. doi: 10.1007/164_2019_223.
11. Selimoğlu, Ayşe M. Sağlıkta ve Hastalıkta Çocuk Beslenmesi, 2014;303-315
12. Di Lorenzo C. Pediatric anorectal disorders. *Gasroenterol Clin North Am* 2001;30:269
13. Eltorki M, Bhattacharjee A, Khan M. Treatment failure in children diagnosed with constipation in a pediatric emergency department in relation to Rome III criteria. *Paediatr Child Health.* 2019 Jun;24(3):185-192. doi: 10.1093/pch/pxy121. Epub 2018 Oct 3
14. Bnagar S. Polyethylene Glycol vs. Lactulose in Infants and Children with Functional Constipation: Pediatric Gastroenterologist's Viewpoint. *Indian Pediatr.* 2019 May 15;56(5):418-419.
15. Mathew JL. Polyethylene Glycol vs. Lactulose in Infants and Children with Functional Constipation: Evidence-Based Medicine Viewpoint. *Indian Pediatr.* 2019 May 15;56(5):415-418.
16. Tabbers MM, Bongers ME, Boluyt N. Clinical practice Diagnosis and treatment of funksional constipation *Eu j Pediatr* 2011;170:955-63
17. Hyo-Jeong Jang , Ju-Young Chung , Ji-Hyun Seo. Nationwide Survey for Application of ROME IV Criteria and Clinical Practice for Functional Constipation in Children, *J Korean Med Sci.* 2019 Jul 8;34(26):e183 <https://doi.org/10.3346/jkms.2019.34.e183>

18. Folden S. Practice guidelines for the management of constipation in adults. Rehabilitation Nursing Foundation 2002
19. <http://www.cnnp.usda.gov/dietaryguidelines.htm>
20. Burkitt DP, Trowell HC. Dietary fibre and western diseases. *Ir Med J.* 1977 Jun 18;70(9):272-7.
21. Okuda M, Kunitzugu I, Yoshitake N, Sasaki S. The Relationship between Functional Constipation and Dietary Habits in School-Age Japanese Children. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo).* 2019;65(1):38-44. doi: 10.3177/jnsv.65.38.
22. Axelrod CH, Saps M. The Role of Fiber in the Treatment of Functional Gastrointestinal Disorders in Children. *Nutrients.* 2018 Nov 3;10(11). pii: E1650. doi: 10.3390/nu10111650
23. Thebaudin JY, Lefebvre AC, Harrington M, Bourgeois CM. Dietary fibers; nutritional and technological interest. *J Agricultural Food Chemistry* 1997;8:41-8
24. Bemiller JN, Whistler RL. *Dietary fiber and carbohydrate digestibility.* Food Chemistry, Marcel Dekker, 1996:157-228
25. Roberfroid M. Dietary fiber, inulin, and oligofructose: a review comparing their physiological effects. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 1993;33(2):103-48.
26. Anderson JW1, Baird P, Davis RH Jr. Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev.* 2009 Apr;67(4):188-205. doi: 10.1111/j.1753-4887.2009.00189.x.
27. Dönmez M, Cankurtaran M, İlseven S, Sancak N. Diyet lifleri ve insan sağlığı üzerindeki etkileri MYO-OS 2010 Ulusal Meslek Yüksekokulları Öğrenci Sempozyumu. 21-22 Ekim 2010, Düzce.
28. Tamer CE, Aydoğan N, Çopur U. Besinsel liflerin sağlık üzerine etkileri, Türkiye 8. Gıda Kongresi, 26-28 Mayıs, Bursa 2004.
29. Türkay Ö, Saka M. Konstipasyon ve Diyet, Güncel Gastronenteroloji Eylül 2016 20,3
30. Jennings A, Davies GJ, Costarelli V, Dettmar PW. Dietary fibre, fluids and physical activity in relation to constipation symptoms in pre-adolescent children. *J Child Health Care* 2009;13:116-27
31. Loening-Baucke V, Miele E, Staiano A. Fiber (glukomannan) is beneficial in treatment of childhood constipation. *Pediatrics* 2004;113:e259-64
32. http://huhs.harvard.edu/assets/File/OurServices/Service_Nutrition_Fiber.pdf
33. Charalampos A, Evangelia K, Dimitrios P. Mediterranean Diet Adherence is Associated with Lower Prevalence of Functional Gastrointestinal Disorders in Children and Adolescents, *Nutrients* 2019; 11, 1283
34. Mouterde O. Constipation in infants and children: how should it be treated? *Arch Pediatr* 2016;23:664-7.
35. Sakin YS, Tanoğlu A. Prebiyotikler ve insan sağlığı üzerine etkileri doi:10.5455/medscience.2016;8413
36. Dimidi E, Christodoulides S, Fragkos KC, Scott SM, Whelan K The effect of probiotics on functional constipation in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2014 Oct;100(4):1075-84. doi: 10.3945/ajcn.114.089151.
37. Amanda C. , Miguel S. Diet and Functional Gastrointestinal Disorders in Children. Is the Focus on Food Exaggerated? *Nutrients* 2019, 11, 250; doi:10.3390

