



Urineweginfecties

De urinewegen bestaan uit de plasbuis of urinebuis, de blaas, de urineleiders en de nieren. Een urineweginfectie wordt veroorzaakt door een **bacterie**, die zich meestal via de plasbuis in de blaas nestelt. In dat geval heb je een **blaasontsteking (cystitis)**. Soms kan de infectie ook langs de urineleider opstijgen naar de nier. Dan heb je een nierbekkenontsteking (pyelonefritis).

Een urineweginfectie **komt bij vrouwen vaker voor**, omdat de plasbuis korter is dan bij mannen, en bacteriën (voornamelijk de bacteriesoort E. Coli) die zich rond de anus bevinden, gemakkelijker tot in de blaas geraken. Een urineweginfectie is niet besmettelijk maar komt vaak voor. De helft van alle vrouwen zou ooit zo'n infectie doormaken.

Er zijn bepaalde **risicofactoren** die de kans op een urineweginfectie verhogen:

- Wanneer je weinig (water) drinkt, komt er minder urine in de blaas en worden de bacteriën minder vaak uit de plasbuis gespoeld. Op die manier kunnen bacteriën makkelijker opstijgen tot in de blaas en verhoogt de kans op een urineweginfectie.
- Vrouwen in de menopauze lijken vatbaarder voor een urineweginfectie.
- Diabetes
- Seksuele activiteit
- Gebruik van een blaassonde
- Urine-incontinentie = ongewild urineverlies
- Een eerdere blaasontsteking in het voorbije jaar.
- Bij mannen geeft een vergrote prostaat soms aanleiding tot urineweginfecties.

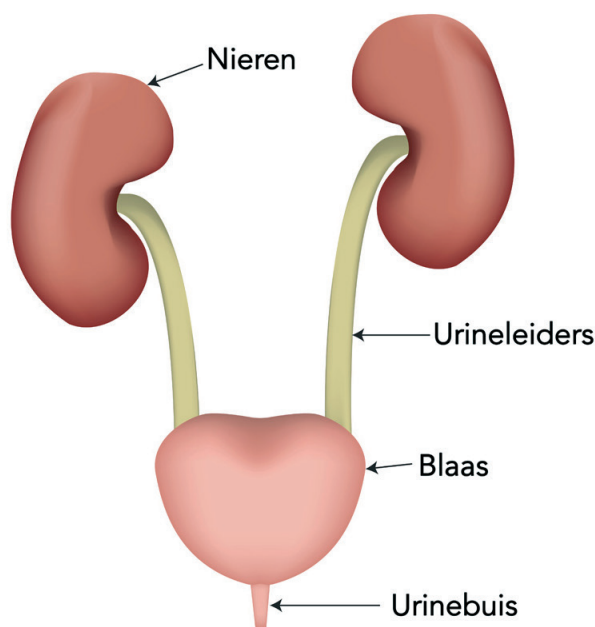
Sommige vrouwen hebben regelmatig een blaasontsteking. We spreken van terugkerende blaasontsteking bij 3 of meer infecties gedurende de laatste 12 maanden of 2 infecties gedurende het laatste halfjaar.

Symptomen

Een blaasontsteking ontstaat doorgaans plots en veroorzaakt volgende typische klachten:

- brandend gevoel bij het plassen;
- frequent plassen van kleine hoeveelheden;
- vaak valse aandrang om te plassen;

De urinewegen



- soms bloed in de urine;
- soms andere geur en kleur van de urine.

Bij ouderen kunnen de klachten van een urineweginfectie zeer wisselend zijn en vaak wordt bij deze symptomen de link naar een mogelijke urineweginfectie niet gelegd:

- Koorts (soms het enige symptoom);
- gebrek aan eetlust;
- futloosheid;
- verwardheid.

Bij een nierbekkenontsteking zijn de symptomen doorgaans veel ernstiger met hoge koorts, rillingen, pijn in de zij of de rug, misselijkheid of zelfs braken.

Soms heb je bij een urineweginfectie geen klachten: dit wordt een asymptomatische urineweginfectie genoemd. Je weet dan soms niet dat je een infectie hebt.

Preventie en zelfzorgmiddelen

PREVENTIE

Er zijn weinig wetenschappelijk bewezen methodes om een urineweginfectie te vermijden. Je kunt best volgende preventieve maatregelen toepassen:

Hygiënische maatregelen:

- Drink voldoende (water): op die manier worden de bacteriën in de blaas verdund en regelmatig weggespoeld.
- Plas de blaas volledig leeg.
- Wacht niet te lang met plassen als je aandrang voelt.
- Plas na het vrijen.
- Vermijd constipatie door bijvoorbeeld voldoende water te drinken en vezels (fruit, groenten, brood, ...) op te nemen.
- Vermijd het gebruik van spermadodende glijmiddelen.

Voedingssupplementen die preventief werken tegen urineweginfecties:

- **D-mannose**
 - Vooral voor vrouwen met steeds terugkerende blaasontstekingen.
 - Al jaren worden antibiotica gebruikt als profylaxe bij recidiverende urineweginfecties. Met de toenemende resistentie voor antibiotica lijkt het dus wenselijk om goede alternatieven te vinden.
 - D-mannose is een enkelvoudige suiker die ons lichaam zelf in kleine hoeveelheden aanmaakt. In grotere hoeveelheden kan het de bacteriën verhinderen zich te verankeren aan het slijmvlies. Het kan gebruikt worden voor de acute behandeling en preventie van blaasontstekingen. D-mannose hecht zich aan de bacteriën waardoor zij zich niet meer kunnen vastzetten: de kiemen worden vervolgens bij het plassen uit de blaas weggespoeld. D-mannose wordt goed verdragen en is ook geschikt in geval van zwangerschap. D-mannose kan ook samen met antibiotica genomen worden. Dosis: 500 mg, 1 tot 3 x daags.

- **Cranberry of veenbessen** zou de hoeveelheid D-mannose (die in kleine concentratie door ons lichaam wordt aangemaakt) verhogen. Het gebruik van veenbessen is niet schadelijk. Dosis: 1 inname van 500 mg/dag.
- **Combinatiepreparaat** o.b.v. gelatine, xyloglucaan, hibiscus en propolis. Gelatine en xyloglucaan leggen een beschermende film in de darm en verhinderen zo dat de E. Coli-bacterie zich gaat verspreiden, terwijl Hibiscus zorgt dat de bacterie zich moeilijk kan hechten in de blaas en helend kan werken. Propolis zou ook het helend effect versterken. Dosis: 5 dagen 2x1 tablet, gevolgd door resterend 1 tablet per dag.
- **Berendruifblad** (Arbutine) 100 – 210 mg, 2 tot 4 keer per dag, is ook werkzaam in de behandeling van blaasontsteking en een goed alternatief voor antibiotica.

Behandeling van een urineweginfectie

Een blaasontsteking kan vanzelf verdwijnen. Een behandeling met **antibiotica** zal de klachten vlugger doen afnemen. Als je slechts weinig symptomen ervaart kan je, in overleg met je arts, soms kiezen om **af te wachten** met de behandeling.

Er zijn enkele soorten antibiotica waartussen de huisarts kan kiezen. In de eerste plaats wordt Nitrofurantoïne voorgeschreven. Mocht dit niet werken of bij allergie kan geopteerd worden voor fosfomycine 3 gram, eenmalig (buiten de maaltijden op een lege blaas). In laatste instantie wordt Ciprofloxacine voorgeschreven. De behandeling duurt bij vrouwen minstens 3 dagen en bij mannen minstens 7 dagen. Enkele dagen na het starten van de behandeling verdwijnen de klachten. Er is dan geen controle van de urine nodig.

Bij vrouwen in de menopauze kan het gebruik van een vaginale hormonen crème het aantal infecties doen dalen.

Een groot nadeel van veelvuldig antibioticagebruik is dat de resistentie van bacteriën erdoor stijgt. Zo is er door de jaren heen een significante resistentie tegen Ciprofloxacine in Europa gegroeid.

UW APOTHEEK

