

Factcheck herhaalde blaasontsteking

Herhaalde blaasontstekingen zijn een veel voorkomende en vaak pijnlijke kwaal bij vrouwen. Wij hebben zes courante beweringen over dit probleem bestudeerd. De antwoorden gelden enkel voor volwassen vrouwen die niet zwanger zijn en voor het overige in goede gezondheid verkeren.

Katleen Dillen

1 WAAR

Seks verhoogt de kans op herhaalde blaasontstekingen.

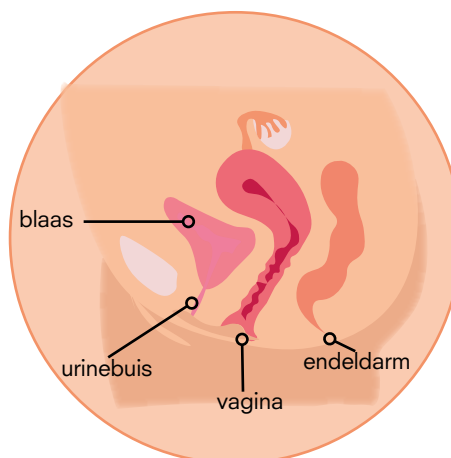
Een blaasontsteking wordt veroorzaakt door darmbacteriën die zich via de vagina en de urinebuis naar de blaas verplaatsen. Alle factoren die de normale “goede” bacteriën in de vagina en rond de urinebuis verstoren, verhogen het risico op herhaalde blaasontstekingen. Vóór de menopauze is seksuele activiteit de belangrijkste risicofactor, evenals zaaddodende middelen en de verandering van seksuele partner.

Seksuele onthouding of een wijziging van anticonceptiemiddel (geen zaaddodende middelen meer) kan dus het risico verlagen.

Ook genetische factoren spelen een rol: wie voor zijn 15e een blaasontsteking had of wiens moeder herhaalde blaasontstekingen had, loopt een hoger risico.

Na de menopauze zijn ongewild urineverlies, verzakking van de blaas en het onvoldoende legen van de blaas de belangrijkste risicofactoren.

Doordat de urinebuis, vagina en aars bij de vrouw dicht bij elkaar liggen, kunnen darmbacteriën zich gemakkelijk verplaatsen naar de vagina en het gebied rond de urinebuis. Als ze van daaruit de blaas besmetten, wat bij vrouwen veel makkelijker lukt dan bij mannen omdat de urinebuis korter is, kunnen ze een blaasontsteking veroorzaken. Als dit minstens twee keer in zes maanden of drie keer per jaar gebeurt, spreken we van herhaalde blaasontstekingen.



2 **WAAR**

Veel drinken vermindert de kans op herhaalde blaasontstekingen.

Veel drinken wordt al jarenlang aanbevolen om herhaalde blaasontstekingen te voorkomen, echter zonder degelijk wetenschappelijk bewijs. De achterliggende redenering lijkt aannemelijk: hoe meer vloeistof door de urinewegen passeert, hoe meer de bacteriënbevattende urine in de blaas wordt verdund en weggespoeld.

Pas recent is deze stelling ook bevestigd in een studie bij 140 vrouwen met herhaalde blaasontstekingen die minder dan 1,5 liter per dag dronken. De helft van de vrouwen moest gedurende 1 jaar meer dan 1,5 liter per dag drinken, de andere helft behield de gewoonte van minder dan 1,5 liter per dag.

De vrouwen die veel dronken kregen in 1 jaar tijd gemiddeld 1,7 keer een blaasontsteking, tegenover 3,2 keer in de andere groep. Alhoewel dit resultaat nog bevestiging vraagt, is veel drinken momenteel de enige gedragsverandering waarvan is aangetoond dat ze de kans op herhaalde blaasontstekingen vermindert, naast seksuele onthouding en het vermijden van zaaddodende middelen.



3 **NIET WAAR**

Een behandeling met antibiotica is aangewezen bij elke blaasontsteking.

De klachten van een blaasontsteking verbeteren vaak vanzelf. Een antibioticum doet ze sneller verdwijnen, maar toch heeft de helft van de vrouwen na vier dagen nog (weliswaar minder ernstige) klachten. Een blaasontsteking niet behandelen leidt niet tot meer verwickelingen. Bespreek daarom met je arts of een behandeling nodig is, gezien het risico op resistentie en bijwerkingen bij antibioticagebruik.

Om herhaalde blaasontstekingen te voorkomen kun je eerst gedragsaanpassingen of andere middelen proberen. Pas als dat niet werkt, kan een antibioticum (met nitrofurantoïne als eerste keuze) worden overwogen: ofwel een dagelijkse lage dosis gedurende minstens zes maanden of – bij een duidelijk verband met seks – een enkele dosis telkens binnen de twee uur na het vrijen. Het preventieve effect van antibiotica stopt echter wanneer de kuur afgelopen is. Voor- en nadelen goed afwegen is dus ook hier de boodschap.

4 **NIET WAAR**

Hygiëne vermindert de kans op herhaalde blaasontsteking.

Van heel wat gedragspatronen wordt beweerd dat ze de kans op herhaalde blaasontstekingen zouden verminderen: plassen voor en na de seks, zich na het toiletbezoek schoonvegen van vagina naar aars, geen jacuzzi gebruiken, een strakke onderbroek of panty's vermijden, geen tampons gebruiken, katoenen ondergoed dragen, anale seks vermijden enz. Allemaal fabeltjes: voor geen enkele van deze factoren is er een duidelijk verband met herhaalde blaasontstekingen aangetoond.

5

NIET
WAAR

Veenbessensap, vaccins of andere middeltjes verminderen de kans op herhaalde blaasontsteking.

Veel studies hebben het preventieve effect van voedingssupplementen met (bestanddelen van) veenbessen bij herhaalde blaasontstekingen onderzocht, maar de resultaten zijn tegenstrijdig. Daarom mogen fabrikanten van deze voedingssupplementen in Europa niet meer beweren dat (de bestanddelen van) veenbessen blaasontstekingen voorkomen of de gezondheid van de urinewegen bevorderen. Toch zijn er nog steeds fabrikanten en onlineapotheken die dit aan hun laars lappen. Bij het ter perse gaan van dit artikel lazen we bijvoorbeeld op Farmaline dat Uri-Cran Comfort helpt bij urinaire ongemakken en dat Urell vrouwelijke urinaire ongemakken vermindert. Het bedrijf Nutriphyt beweert dan weer dat Vacramal het behoud van een gezonde schone blaas ondersteunt. Wij brachten het FAVV hiervan op de hoogte en hopen dat er snel acties zullen volgen.

Ook voor een heleboel andere middelen zoals Urocystil, Uri-Cran Forte, probiotica met lactobacillen, brandnetel- of berkenthee enz. is niet overtuigend bewezen dat ze blaasontstekingen helpen voorkomen. Hetzelfde geldt voor Femannose en vaccins. Zo suggereren twee studies van bedenkelijke kwaliteit dat Femannose, dat D-mannose bevat, herhaalde blaasontstekingen kan voorkomen. Ruim onvoldoende om te spreken over bewezen werkzaamheid. Nochtans titelt de fabrikant in het groot op zijn website: "Blaasontstekingen voorkomen". Aangezien dit geen geneesmiddel of voedingssupplement is, is het moeilijk om tegen dat soort misleidende reclame op te treden.

Uro-vaxom is een geneesmiddel dat een extract bevat van 18 gedode bacteriesoorten die vaak urineweginfecties veroorzaken. Het werkt zoals een vaccin: het stimuleert het immuunsysteem zodat het lichaam zich beter kan weren tegen deze bacteriën in geval van nieuwe infecties. Een handvol studies van lage kwaliteit toonde een preventief effect aan bij herhaalde blaasontstekingen. Ondertussen is het productieproces echter gewijzigd; sindsdien kon de werkzaamheid niet meer worden aangetoond. Wij betwijfelen ten zeerste of dit middel zijn hoge prijs (€ 41 per maand) waard is.



6

WAAR

Vaginale hormoontherapie vermindert de kans op herhaalde blaasontsteking bij vrouwen in de menopauze.

Vrouwen in de menopauze hebben minder oestrogeen, een hormoon dat een rol speelt bij het in stand houden van de "goede" bacteriën in de vagina. Hierdoor kan het weefsel rond de vagina droog, dun en ontstoken raken. Daarom schrijven artsen soms vaginale oestrogenen voor, in de vorm van vaginale tabletten, crèmes of ringen. Deze middelen verminderen ook de kans op herhaalde blaasontstekingen, wat bleek uit twee studies die vaginale oestrogenen vergeleken met een placebo. Meer onderzoek is nodig om hun werkzaamheid en veiligheid ook te vergelijken met antibiotica. Hou er bovendien rekening mee dat vaginale oestrogenen bijwerkingen kunnen hebben zoals pijnlijke borsten, vaginale bloedingen, verhoogde vaginale afscheiding, branderigheid en jeuk. Wie een (verhoogd risico op) hormoonevoelige kanker (bv. borstkanker) heeft, moet extra voorzichtig zijn. Het is dus belangrijk om alle voor- en nadelen af te wegen voor met een dergelijke behandeling te starten. ♥