


De Bristol Stoelgangschaal

De Bristol Stoelgangschaal is een kaart waarbij ontlasting op basis van de consistentie in categorieën wordt verdeeld. Gezonde ontlasting hoort een aaneengesloten worst te zijn, dus niet keutelig of een serie losse worstjes. Door de ontlasting in beeld te brengen, kan makkelijker worden vastgesteld wat de eventuele stoelgangproblemen veroorzaakt.

De Bristol Stoelgangschaal of Bristol Stoelgangkaart is ontworpen om de vorm van menselijke ontlasting te verdelen in zeven categorieën. Vaak wordt deze gecombineerd gebruikt met een poepdagboekje om stoelgangproblemen in kaart te brengen.

De schaal die in het Verenigd Koninkrijk ook wel de 'Meyers Scale' wordt genoemd, is ontwikkeld door Heaton aan de Universiteit van Bristol, vandaar de naam. De vorm van de ontlasting hangt af van de tijd dat die in de darmen is geweest. Het is dus een medisch hulpmiddel dat in beeld aangeeft hoe het met de stoelgang gesteld is.

De zeven types van ontlasting zijn:

1.	Verschillende kleine harde keuteltjes, worden moeizaam uitgescheiden. De ontlasting heeft een behoorlijke tijd in de darm doorgebracht en is uitgedroogd.	
2.	De ontlasting heeft in de vorm van een enkele keutel, maar hard, klonterig en bobbelig.	
3.	De ontlasting heeft de vorm van een worstachtige keutel, met barsten aan het oppervlak.	
4.	De ontlasting heeft de vorm van een gladde slangachtige keutel. Dit is normale ontlasting. Deze zal met weinig druk worden uitgescheiden.	

5.	Zachte ontlasting in meerdere kleinere zachte keutels, die eveneens makkelijk uitgescheiden wordt.	
6.	Brijachtige, zachte ontlasting met enkele hardere stukjes erin.	
7.	Waterige, volledig vloeibare stoelgang.	

Types 1 en 2 wijzen op obstipatie (verstopping).

Types 3 en 4 zijn de 'ideale uitscheidingstypes' - vooral de laatste - omdat ze het makkelijkst uit te scheiden zijn.

Types 5 tot en met 7 neigen naar diarree.