



Ontlastingsproblemen

Adviezen voor een goede stoelgang

Wat is een goede stoelgang?

Ieder mens heeft zijn eigen ontlastingspatroon. Sommige mensen gaan drie keer per dag naar het toilet en andere drie keer per week. We spreken van ontlastingsproblemen als u klachten met uw stoelgang ondervindt. Deze klachten kunnen zijn:

- een te snelle stoelgang (diarree),
- ongewenst verlies van ontlasting,
- een te trage stoelgang,
- verstopping,
- een opgeblazen gevoel, buikpijn, winderigheid,
- pijn bij het ontlasten.

Door een slechte stoelgang kunnen ook plasproblemen ontstaan, zoals blaasontstekingen en vaak kleine beetjes plassen.

Elk probleem vraagt een andere behandeling. Daarvoor is verder onderzoek van de klachten nodig.

Wat kunt u zelf doen?

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor een goede stoelgang. De volgende leefregels en adviezen helpen u om uw spijsvertering gezond te houden.

Gezonde voeding

Gezonde voeding bevat alle voedingsstoffen die uw lichaam dagelijks nodig heeft. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum geeft kaders voor een goede, gezonde voeding. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken met producten waarmee u elke dag opnieuw gevarieerd kunt eten. Neem ieder dag voldoende producten uit elk vak. Kies daarnaast minder voor producten die buiten de schijf vallen.

Als u eet volgens de Schijf van Vijf krijgt uw lichaam voldoende vezels binnen. Vezels stimuleren de darmwerking en dragen bij aan een goede stoelgang.

Wilt u meer weten over gezond en gevarieerd eten? Kijk dan op de website van het Voedingscentrum:

www.voedingscentrum.nl

Voldoende drinken

Uw lichaam heeft vocht nodig om alle afvalstoffen af te voeren. Drink daarom dagelijks tenminste 1½ tot 2 liter vocht. Voldoende drinken is ook belangrijk voor een goede stoelgang. Als u te weinig drinkt kan uw ontlasting hard en droog worden. Hierdoor kunt u last krijgen van verstopping en andere klachten, zoals aambeien.

Als u extra vezels bij uw voeding gebruikt in de vorm van zemelen of een vezelproduct, drink dan extra. Vezels hebben vocht nodig om goed te werken. Als u te weinig drinkt bij een vezelrijke voeding, kunnen de vezels juist een verstopping veroorzaken.

In principe mag u alle vocht meetellen dat u op een dag binnen krijgt. Dus ook soep, yoghurt en pap. Wees matig met darm prikkelende en gasvormende dranken, zoals alcohol, koffie, sterke thee en koolzuurhoudende dranken en beperk de inname van melkproducten tot een halve liter per dag. Gebruik hiervan het liefst karnemelk of yoghurt.

Voldoende lichaamsbeweging

Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd. Probeer minimaal 30 minuten per dag actief te bewegen. Ook tien minuten wandelen na het eten bevordert de werking van de darmen. Is actief bewegen moeilijk voor u, dan kunt u ook tien keer voor en na het eten uw buik intrekken en uitzetten ('plofbuik') maken.

Toiletgang

- *Ga direct naar het toilet als u aandrang voelt.*

Op dat moment komt de ontlasting ook het makkelijkst. In de dikke darm wordt vocht aan de ontlasting onttrokken. Door het toiletbezoek uit te stellen blijft ontlasting langer dan nodig in uw dikke darm. Hierdoor kunt u last krijgen van harde, droge ontlasting en verstopping.

- *Neem een goed houding aan op het toilet.*

Ga iets voorovergebogen zitten met een kruk onder de voeten, zodat de knieën omhoog komen. De ideale houding is de hurk zit. In deze houding kan uw darm zich gemakkelijk legen.

- *Vermijd hard persen.*

Hard persen kan onder anderen aambeien veroorzaken. Zachtjes meepersen mag wel. Als u zich ontspant en zachtjes meeperst komt de ontlasting vanzelf.

- *Komt de ontlasting niet, dan kunt u proberen dit te stimuleren door rustig in en uit te ademen.* Dit kunt u ook nog wat ondersteunen door uw bekken een aantal keren voor en achterover te kantelen. Tijdens het voorover kantelen ademt u in, bij het achterover kantelen weer uit.

- *Ga liever niet boven het toilet hangen.*

In deze hangende houding kan de darm zich moeilijk ledigen.

Vindt u het toilet vies? Bijvoorbeeld op vakantie. Gebruik dan een speciale papieren doekje in de vorm van een toiletbril (verkrijgbaar bij de drogist).

Stoppen met roken

Roken heeft een negatieve invloed op de werking van de darmen. Ontstekingen in de darmen komen vaker voor bij rokers.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten over dit onderwerp, dan kunt u telefonisch contact opnemen met de polikliniek urologie.

Telefoon: (0475) 382241.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34276850 - Urologie - oktober 2019