



Voedingsadvies bij obstipatie

Hoe ontstaat obstipatie?

Er zijn heel veel mensen die last hebben van obstipatie. Dit is een moeilijke stoelgang of verstopping. Bij obstipatie is de hoeveelheid en aantal keer van ontlasting zo verminderd, dat u er last van heeft. Ook harde ontlasting kan klachten geven. Verder kunnen bij obstipatie ook klachten ontstaan zoals darmkrampen, winden laten en aambeien.

Oorzaken van verstopping kunnen zijn:

- te weinig vocht drinken,
- te weinig vezel in de voeding,
- verandering van eten of minder eten, bijvoorbeeld omdat u wilt afvallen,
- minder beweging of sport,
- verandering van omgeving, bijvoorbeeld vakantie,
- stoppen met roken,
- het gebruik van sommige medicijnen.

Naast deze oorzaken kunnen stress en heftige emoties (zoals schrik, verdriet, angst) invloed hebben op uw darmen.

Wanneer u niets aan de obstipatie doet, kan het steeds erger worden. Uiteindelijk verdwijnt de aandrang om naar het toilet te gaan. Hierdoor wordt de ontlasting nog harder en nemen de klachten toe.

Leefadviezen

- Zorg voor veel beweging. Dit bevordert de werking van de darmen. Probeer elke dag minstens een half uur te wandelen, te fietsen of andere beweging of sport te doen.
- Ga naar het toilet wanneer u aandrang voelt.
- Probeer regelmatig naar het toilet te gaan, liefst rond hetzelfde uur en neem er ruim de tijd voor.
- Gebruik geen laxeermiddelen uit eigen beweging, ook geen plantaardige 'natuurlijke' laxeermiddelen zoals laxeerthee en sennapeulen. Deze kunnen de darm juist lui maken waardoor de problemen erger worden.

Voedingsadviezen

- Een glas water, thee, sap of ander drinken op de nuchtere maag zorgt dat de darmen gaan werken.
- Neem daarna een stevig ontbijt. Een ontbijt is belangrijk om de darmen goede te laten werken. Een kop koffie of een bakje yoghurt is niet voldoende.
- Sla geen maaltijd over. Verstoring van de regelmaat (bijvoorbeeld in het weekend) kan zorgen voor meer klachten.
- Neem de tijd om rustig te eten en goed te kauwen.

Drink veel, 2 liter per dag

Voor een goede werking van de darmen is het noodzakelijk om voldoende te drinken, 2 liter per dag. Dit zijn 15 kopjes per dag. Wanneer u meer vezels gaat gebruiken dan u gewend was, moet u *extra* drinken anders zorgen de extra vezels juist voor verstopping.

Gebruik een voeding met veel vezels

Voedingsvezel zit in plantaardige voedingsmiddelen en wordt niet verteerd door het lichaam. Voedingsvezel zit met name in het buitenste vliesje van de graankorrel, in fruit, in groente en in peulvruchten.

Voedingsvezels zijn nodig voor een goede darmwerking en een regelmatige ontlasting. De vezels nemen in de darmen vocht op, waardoor de ontlasting zacht en soepel wordt en het volume van de ontlasting toeneemt. Daardoor wordt de stoelgang beter en kunnen darmkrampen minder worden. Eet vezelrijke voedingsmiddelen verdeeld over de dag bij elke maaltijd.

Vezelrijke voedingsmiddelen zijn:

- brood, bij voorkeur volkorenbrood of roggebrood, mueslibrood, volkorencrackers, volkoren knäckebröd,
- groenten, rauw en/of gekookt,
- fruit,
- aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni, volkorenspaghetti, volkoren couscous, volkoren quinoa en volkoren bulgur,
- peulvruchten zoals witte en bruine bonen, kapucijners, kikkererwten (hummus) en linzen,
- haverhout, grutten, muesli, volkorenmeel,
- gedroogde vruchten zoals pruimen, rozijnen, krenten, vijgen en abrikozen,
- noten, pinda's, gebroken lijnzaad.

Als u meer vezels gaat gebruiken kunt u in het begin last hebben van winden laten of een opgeblazen gevoel. Dit gaat meestal na 1 tot 2 weken weer over. U kunt deze klachten voorkomen door de hoeveelheid vezel langzaam uit te breiden.

Houd deze vezelrijke voeding minstens 6 weken vol. Pas dan kunt u beoordelen of de aanpassingen in uw voeding helpen.

Soms lukt het niet om met gewone voedingsmiddelen voldoende vezels op te nemen. U kunt dan een vezelrijk product gebruiken, zoals zemelen of een vezelrijk preparaat. Deze producten nemen in de darmen veel vocht op en maken de ontlasting soepel. Drink daarom nog meer als u deze producten gebruikt.

De regel is: 1 glas water extra wanneer u 1 eetlepel zemelen of een ander vezelrijk product neemt.

Overdrijf de inname van deze producten niet, want dan kan de opname van mineralen, zoals kalk en ijzer, in het lichaam moeilijker plaatsvinden.

Laxerende of stoppende voedingsmiddelen

Het is niet mogelijk aan te geven welke voedingsmiddelen laxerend of stoppend werken. Dit verschilt van persoon tot persoon.

Voedingsmiddelen die laxeren, zorgen ervoor dat u naar de wc kunt gaan. Voedingsmiddelen die stoppend werken, maken de ontlasting hard.

Alleen als u merkt dat uw klachten minder worden door sommige voedingsmiddelen is het zinvol deze te gebruiken. Omgekeerd geldt het zelfde: als de klachten erger worden, kunt u dat voedingsmiddel beter niet eten.

Meer informatie

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor brochures en praktische informatie over voedingsadviezen. Zie www.voedingscentrum.nl

Bij de Maag Lever Darm Stichting vindt u informatie over ziekten van het spijsverteringskanaal.

Telefoon: 033 752 35 00

Internet: www.mlds.nl

E-mail: info@mdls.nl

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

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293280 - Dietetiek - december 2022