

## Voedingsadvies bij darmklachten

### Voedingsadvies bij darmklachten

Maag- en darmklachten zijn klachten die te maken hebben met het spijsverteringskanaal. De vertering en opname van al het eten en drinken dat we binnenkrijgen vindt hier plaats. De spijsvertering gaat niet altijd helemaal vanzelfsprekend. Er kunnen verschillende klachten ontstaan. Meestal gaan ze vanzelf over of is er met aanpassing in de voeding iets aan te doen.

### Wat kan de werking van de darmen beïnvloeden?

- Voeding;
  - de regelmaat van de maaltijden,
  - het gebruik van voedingsmiddelen met veel voedingsvezel (ook afhankelijk van het soort voedingsvezel),
  - prikkelende of gasvormende voedingsmiddelen,
  - hoeveelheid drinkvocht
- Stress en hevige emoties
- Uitstellen van het toiletbezoek
- Roken
- Beweging

### Algemene richtlijnen

- Het is lastig om bij darmklachten een éénduidig voedingsadvies te geven, juist omdat de klachten van tijd tot tijd kunnen wisselen. Het is belangrijk om te weten dat u een voedingsmiddel de ene dag beter kunt verdragen dan een andere keer. Blijf de verschillende voedingsmiddelen dan ook regelmatig uitproberen.
- Zorg ervoor dat er niet teveel voedingsmiddelen uit het voedingspatroon geschrapt worden, hierdoor kan de voeding onvolwaardig worden. Zorg voor een gevarieerde en volwaardige voeding met voldoende vezels en vocht. Zie hiervoor ook de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en onderaan dit document de tabel met aanbevolen dagelijkse hoeveelheden.
- Eet rustig en kauw goed. Gemiddeld geldt 20-30x kauwen op 1 hap (het gaat erom dat het voedsel goed is fijn gemalen). Tijdens het kauwen mengt het voedsel zich met de speekselenzymen wat de vertering bevordert. Als u tijdens het eten veel lucht mee naar binnen hapt, kan dit winderigheid veroorzaken.
- Verdeel de maaltijden goed over dag / gebruik vaker op de dag kleine maaltijden. Te grote maaltijden kunnen leiden tot meer darmklachten.
- Sla het ontbijt niet over. Kies ook hierbij voor vezelrijke producten en drink voldoende. Wanneer er voedsel in de maag komt, krijgen de darmen een signaal weer aan het werk te gaan.
- Bij het optreden van gasvorming en/of darmkrampen wordt het gebruik van de producten die dit veroorzaken ontraden. Gasvorming ontstaat vooral door ingeslikte lucht en gasproductie in de darm.

De gasvorming kan verergert worden door:

- het gebruik van kauwgom,
- roken
- drinken door een rietje,
- (veel) praten tijdens het eten,
- het eten van peulvruchten, ui, kool, prei, knoflook.
- In de dagelijkse praktijk blijken klachten ook veroorzaakt te kunnen worden door onderstaande producten. Dit kan per persoon verschillend zijn, probeer dit uit en laat de producten die klachten geven (tijdelijk) weg of eet er minder van.
- Het is dus niet nodig alle onderstaande producten weg te laten, maar vooral uit te proberen wat wel of niet gaat:

- (Rauwe) paprika, koolsoorten, ui, prei, knoflook, nieuwe aardappelen, komkommer, peulvruchten, vezelige groenten zoals asperges, bleekselderij, zuurkool, draderige snijbonen en draderige sperziebonen, doperwten, tuinbonen, taugé, maïs, champignons, nerven van rauwe groenten bijvoorbeeld sla, andijvie, kool, grof gesneden rauwkost etc.
- Vezelig fruit, zoals ananas, rabarber, mango of perzik. Zorg ervoor dat je deze goed fijnsnijdt en kauwt.
- Gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen, pruimen, krenten en rozijnen, gedroogde abrikozen.
- Onrijp fruit. Fruit met pit en/of schil.
- Te veel melk- en melkproducten, met name bij lactose-intolerantie (gaat vaak samen met krampen en diarree).
- Grote hoeveelheden koolhydraten (vooral suiker en suikerhoudende producten).
- Alcohol
- Koffie / cafeïne bevattende dranken.
- Koolzuurhoudende dranken.
- Noten en pinda's.
- Kokos.
- Gekruid eten / scherpe kruiden.
- Vetrijke maaltijden.
- Grote vezels (zie verderop voor meer uitleg hierover).
- Grote maaltijden.
- Zoetstof sorbitol in lichtproducten zoals kauwgom, frisdrank, bakkerswaren.
- Zorg voor voldoende ontspanning. Spanning, stress en nervositeit kunnen een nadelige invloed hebben op de darmwerking.

### **Gebruik een vezelrijke voeding**

Voedingsvezel is de verzamelnaam voor een aantal stoffen die zich in de celwand van planten bevinden. Ze geven stevigheid en vorm aan de plant en zijn voor de mens niet te verteren. Vezels bevinden zich dus alleen in plantaardige producten. Bij het bewerken van voedingsmiddelen, bijvoorbeeld het malen van graankorrels tot bloem of bij het pellen van rijst, wordt het grootste deel van de voedingsvezel verwijderd. Daarom zijn onbewerkte producten over het algemeen rijker aan vezels.

Vezels hebben een vocht aantrekkende functie, waardoor ze een positief effect op de beweeglijkheid van de darm en de ontlasting hebben.

Een tekort aan voedingsvezels kan diverse darmklachten veroorzaken, zoals een te trage ontlasting, obstipatie (verstopping), aambeien of divertikels (uitstulpingen in de darm).

Ook bij diarree is het belangrijk om voldoende voedingsvezels te gebruiken. De voedingsvezels binden het vocht in de darm, zodat de ontlasting weer vaster wordt. Bij obstipatie is het advies om 2-3 liter te drinken en vezelrijk te eten. Het extra vocht in de darm wordt door de voedingsvezels opgenomen, zodat de ontlasting weer smeug wordt.

Er zijn verschillende soorten vezels. Op basis van hun werking kunnen vezels in 2 groepen ingedeeld worden:

- Oplosbare vezels: Deze vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht en worden daar door de darmbacteriën afgebroken en verteerd. Ze houden de massa in de darm soepel, zorgen voor een goede doorstroom en bevorderen de stoelgang.

#### **Oplosbare vezels zitten in:**

- Alle soorten groenten, zowel gekookt als rauw
- Alle soorten fruit
- Peulvruchten zoals witte/bruine bonen en linzen (let op: kunnen winderigheid veroorzaken, probeert dit uit)
- Aardappelen

Varieer binnen de groepen groenten en fruit om de verschillende oplosbare vezels binnen te krijgen.

- Niet-oplosbare vezels: Worden niet afgebroken in de darm. Ze werken als een spons en nemen in de dikke darm veel vocht op, waardoor het volume van de ontlasting toeneemt en de ontlasting soepel en zacht blijft. Daarnaast heeft het een verzadigend effect.

- Wanneer u een heftige darmontsteking heeft, kan het verstandig zijn tijdelijk minder niet-oplosbare vezels te nemen.

**Niet oplosbare vezels zitten in:**

- Bruin- en volkorenbrood
- Volkoren crackers
- Volkoren ontbijtkoek
- Volkoren koeken
- Ontbijtgranen: zemelen en muesli.
- Volkoren- en meergranenpasta
- Zilvervliesrijst
- Noten en zaden

In voedingsmiddelen komt meestal een combinatie van beide soorten vezels voor in wisselende hoeveelheden.

Als richtlijn voor volwassenen geldt een gebruik van 30-40 gram vezels per dag.

Vanwege de verschillen in werking van de diverse vezels is het aan te raden om veel variatie aan te brengen in de keuze van vezelrijke voedingsmiddelen.

Met behulp van de Eetmeter van het Voedingscentrum kunt u uitrekenen hoeveel vezels u per dag binnenkrijgt.

*Vezelrijke voedingsmiddelen zijn:*

- Brood, bij voorkeur volkoren- of roggebrood, mueslibrood, volkorencrackers, volkoren knäckebröd.
- Volkoren ontbijtproducten, zoals boekweitgrutten, havermout, muesli, tarwekiemen, tarwevlokken, zemelen, Brinta, Weetabix, All Bran, Fibrex.
- Alle soorten groenten en rauwkost.
- Alle soorten fruit.
- Aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenpasta, volkorencouscous, volkoren quinoa, volkoren bulgur.
- Peulvruchten zoals witte en bruine bonen, kapucijners, kikkererwten, linzen, groene erwten, sojabonen.
- Gedroogde vruchten zoals pruimen, rozijnen, krenten, vijgen en abrikozen.
- Noten, pinda's, gebroken lijnzaad, sesamzaad, zonnebloempitten, pompoenpitten etc.

Wanneer u meer voedingsvezel gaat gebruiken, kunnen de eerste weken de klachten verergeren. Dit heeft te maken met gewenning van de darmen aan de grotere hoeveelheid voedingsvezel. Dit gaat vrijwel altijd weer over na 1 tot 2 weken en laat dan juist een verbetering zien.

Het kan helpen om de hoeveelheid vezels geleidelijk op te bouwen.

Daarnaast is het erg belangrijk dat wanneer u meer vezels gaat eten, u ook voldoende drinkt. Bij voorkeur minimaal 2 liter per dag.

Soms lukt het niet om met gewone voeding voldoende vezels binnen te krijgen. Dan kan er gekozen worden om een vezelrijk product te gebruiken zoals zemelen of een vezelrijk preparaat. Deze producten nemen in de darmen veel vocht op en maken de ontlasting soepel.

Bij het gebruik van deze producten is het dus extra belangrijk om nog meer te drinken. Als richtlijn kunt u aanhouden: 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.

**Adviezen bij diarree**

Wanneer u last heeft van diarree is het erg belangrijk dat u goed drinkt. U verliest namelijk veel vocht en mineralen en zouten. We spreken van diarree als u meer dan vier keer per dag waterdunne ontlasting heeft.

*Aandachtspunten bij diarree zijn:*

- Probeer, indien bekend, de oorzaak van de diarree weg te nemen. Mogelijke oorzaken kunnen zijn: bepaalde medische aandoeningen, gebruik van sommige medicijnen, reacties op bepaalde voedingsmiddelen en/of spanning.
- Het gebruik van een zogenaamd 'licht verteerbaar' dieet heeft meestal geen effect. Ook gebruik van zogenaamde 'stoppende' producten zoals banaan, geraspte appel, kaneel, bosbessensap, rijst en rijstwater hebben geen bewezen nuttig effect.
- Probeer regelmatig wat te eten en eet kleine porties per keer. Pas in eerste instantie op met suikerrijke en vette voedingsmiddelen.
- Ook bij langdurige diarree is het gebruik van een vezelrijke voeding aan te bevelen. Niet-oplosbare vezels binden het vocht waardoor de ontlasting steviger wordt.
- Drink 2-3 liter per dag in kleine hoeveelheden tegelijk.
- Naast verlies van vocht, gaan ook zouten verloren. Het is belangrijk deze aan te vullen, bijvoorbeeld door het gebruik van bouillon, soep of tomatensap met zout. Naast de gebruikelijke voeding kan Oral Rehydration Salts (ORS) in dit geval een goede aanvulling zijn.
- In sommige gevallen kan de diarree veroorzaakt worden door een lactose-intolerantie. Lactose is een melksuiker en zit van nature in koemelk, geitenmelk, schapenmelk en alle producten die hiervan gemaakt zijn. In dit geval is het raadzaam lactose bevattende producten te vermijden. Overleg met uw diëtist indien dit het geval is, zij kan u adviseren welke vervangende producten gebruikt kunnen worden.

### **Adviezen bij obstipatie (verstopping)**

Er wordt van obstipatie (verstopping) gesproken wanneer de hoeveelheid en frequentie van de stoelgang zozeer zijn afgenomen, dat het u hindert. Ook kan het zijn dat de hardheid van de ontlasting klachten veroorzaakt. Daarnaast kunnen bij obstipatie ook andere klachten voorkomen, zoals darmkrampen, winderigheid en aambeien.

Oorzaken van obstipatie kunnen zijn:

- te weinig drinkvocht,
- te weinig vezels in de voeding,
- verandering of vermindering van eten,
- minder lichaamsbeweging,
- verandering van omgeving,
- stoppen met roken,
- het gebruik van bepaalde medicijnen,
- tevens kunnen ook stress en hevige emoties invloed hebben op uw darmen.

Wanneer er niks aan de obstipatie gedaan wordt, kan het verergeren. Uiteindelijk verdwijnt de aandrang om naar het toilet te gaan. Hierdoor wordt de ontlasting nog harder, waardoor de klachten toenemen.

*Aandachtspunten bij obstipatie zijn:*

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging: dit bevordert de werking van de darmen. Probeer dagelijks minimaal een halfuur te wandelen, fietsen of een andere vorm van lichaamsbeweging te beoefenen.
- Ga naar het toilet wanneer u aandrang voelt en probeer regelmatig naar het toilet te gaan. Als u geen gehoor geeft aan dit signaal, bestaat de kans dat de ontlastingsreflex op den duur verdwijnt.
- Gebruik geen laxeremiddelen op eigen initiatief, ook geen plantaardige 'natuurlijke' laxeremiddelen zoals laxeerthee en Sennapeulen. Bij langdurig gebruik kan dit de darmwerking verstoren, waardoor op termijn de problemen worden verergert.
- Een glas water, thee of ander drinken op de nuchtere maag brengt de darmen op gang.
- Begin de dag vervolgens met een goed ontbijt. Een ontbijt is belangrijk voor een goede darmwerking.
- Sla geen maaltijd over. Verstoring van de regelmaat kan de klachten verergeren.
- Neem de tijd om rustig te eten en goed te kauwen.
- Drink minimaal 2 liter per dag. Wanneer u meer vezels gaat gebruiken dan u gewend was moet u extra drinken, anders kunnen de extra vezels juist tot verstopping leiden.

- Gebruik een vezelrijke voeding: zie het kopje 'vezels'. Houd de vezelrijke voeding minimaal 6 weken vol, pas dan kunt u beoordelen of de aanpassingen in uw voeding helpen.
- Laxerende en stoppende voedingsmiddelen: het is niet mogelijk aan te geven welke voedingsmiddelen laxerend of stoppend werken. Het effect van voedingsmiddelen kan van persoon tot persoon verschillen. Alleen wanneer u merkt dat uw klachten verbeteren of verergeren door bepaalde voedingsmiddelen is het zinvol deze te gebruiken of weg te laten.

## Aanbevolen hoeveelheden

Onderstaand zie u de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen volgens het Voedingscentrum:

	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
 gram groente	250	250	250	250	250	250
 porties fruit	2	2	2	2	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
 opscheplepels volkoren graan- producten of aantal aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
 porties*	1	1	1	1	1	1
 gram ongezouten noten	25	25	25	15	15	15
 porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
 gram kaas	40	40	40	40	40	40
 gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	65	40	55	35
 liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2
* binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:						
 gram vis	100	100	100	100	100	100
 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
 gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
 eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

## Meer informatie

Wanneer u vragen heeft n.a.v. bovenstaande informatie kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek op telefoonnummer 0475-382016.

Zie ook onderstaande websites voor meer informatie:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.mdlfonds.nl](http://www.mdlfonds.nl) (maag-darm-lever-fonds)

Laurentius Ziekenhuis  
Oranjelaan 4  
6043 GL Roermond  
www.lzr.nl

Patiëntcommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34296570 - Diëtetiek - november 2025