

## Voedingsadvies bij darmklachten

Er zijn darmaandoeningen met verschillende klachten zoals buikpijn, afwisselend obstipatie en diarree, opgeblazen gevoel, gasvorming, winderigheid of slijm bij de ontlasting. Men noemt dit wel het prikkelbare darmsyndroom (PDS), irritable bowel syndrome (IBS) of spastisch colon. De dikke darm maakt dan in reactie op het voedsel heftigere bewegingen dan normaal. De oorzaak hiervan is niet bekend.

In verband met deze klachten wordt aangeraden om voorzichtig te zijn met grote hoeveelheden darm prikkelende en gasvormende voedingsmiddelen.

Ook is het mogelijk dat een voedingsmiddel de ene keer beter wordt verdragen dan een andere keer. Probeer daarom regelmatig uit of die voedingsmiddelen na verloop van tijd beter worden verdragen.

*Een diëtist kan u begeleiden bij het omgaan met het prikkelbare darm syndroom.*

### Algemene richtlijnen

- Breng regelmaat aan in uw voedingspatroon. Sla geen maaltijden over, vooral het ontbijt niet.
- Eet langzaam en kauw het eten goed.
- Snijd het voedsel goed fijn, vooral indien u moeite heeft om goed te kauwen.
- Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft. Wanneer u niet op de aandrang reageert kan deze verdwijnen waardoor obstipatie kan ontstaan.
- Neem voldoende lichaamsbeweging. Dit kan obstipatie voorkomen of verminderen.
- Gebruik twee liter vocht per dag en varieer volop in de verschillende soorten.
- Gebruik geen laxeremiddelen op eigen initiatief, deze prikkelen de darmwand. Met name sennapeulen in laxerende thee en laxerende kruiden kunnen bij langdurig gebruik de darmwand beschadigen.

### Voedingsadvies

Het voedingsadvies bij darmklachten bestaat uit twee onderdelen:

- gebruik voldoende voedingsvezels en vocht om de ontlasting soepel te houden.
- vermijd grote hoeveelheden darm prikkelende en gasvormende voedingsmiddelen.

#### **Gebruik voldoende voedingsvezels en vocht om de ontlasting soepel te houden**

Voedingsvezels zitten in plantaardige producten en worden in het menselijk maag-darmstelsel niet verteerd. Er zijn twee soorten voedingsvezels: de oplosbare en de onoplosbare voedingsvezels. Oplosbare vezels zitten vooral in groente, fruit en peulvruchten. Deze vezels binden het vocht in de darm zonder dat er meer ontlasting ontstaat. De onoplosbare vezels zitten vooral in graanproducten zoals brood en zilvervliesrijst. Deze vezels binden ook vocht in de darm waardoor de ontlasting zachter en soepel wordt, maar vergroten ook de hoeveelheid ontlasting. Door het gebruik van voedingsvezels kunnen klachten als diarree en obstipatie verminderen.

Een vezelrijke voeding kan in het begin aanleiding geven tot meer gasvorming. Dit is van tijdelijke aard en is zeker geen reden om ermee te stoppen. Het gebruik van voedingsvezels heeft resultaat als u ze gedurende een lange tijd dagelijks neemt. Ook wanneer de ontlasting verbetert, dient u voldoende vezels te blijven gebruiken. Het gebruik van een voedingsvezelverrijkte voeding geeft snel een verzadigd gevoel. Het is daarom belangrijk om naast drie hoofdmaaltijden ook gebruik te maken van tussenmaaltijden.

Voor een goede werking hebben voedingsvezels vocht nodig. Daarom is het belangrijk dat u voldoende drinkt. Probeer twee liter vocht per dag te gebruiken (inclusief soep, vla en dergelijke). Uw urineproductie is een goede maat om te zien of u voldoende drinkt, deze moet minstens één liter per dag zijn en gedurende de dag lichtgeel tot helder van kleur zijn.

#### **Vermijd grote hoeveelheden darm prikkelende en gasvormende voedingsmiddelen**

Van een aantal voedingsmiddelen is bekend dat zij de darm prikkelen of gasvormend zijn. De gevoeligheid is voor iedereen verschillend.

Darm prikkelende voedingsmiddelen zijn:

- scherpe specerijen zoals peper, sambal, kerrie, paprikapoeder en knoflook.
- Alcohol.
- sterke koffie, sterke thee, cacao (chocolade) vooral op een lege maag (gebruik slappe thee, Ideekoffie® of slappe koffie eventueel met melk).
- laxerende thee (bijvoorbeeld met sennapeulen).
- bepaalde zoetstoffen, zoals sorbitol en xylitol (onder andere in kauwgom en snoep).

Gasvormende voedingsmiddelen zijn:

- ui, prei, koolsoorten (behalve bloemkool), paprika, knoflook, spruitjes.
- peulvruchten zoals groene erwten, bruine bonen, kapucijners.
- Noten.
- koolzuurhoudende dranken zoals sinas, 7-up, cola en bier.
- nieuwe aardappelen.
- Kauwgom.

*Laat nooit zomaar voedingsmiddelen weg. Het kan best zijn dat u er maar één keer last van hebt. Laat zeker niet zomaar meerdere voedingsmiddelen tegelijk uit uw menu weg. Dit is onverstandig, omdat u dan op den duur erg eenzijdig en ongezond eet. U krijgt dan niet meer voldoende van de noodzakelijke voedingsstoffen binnen. Een diëtist kan u hierin begeleiden.*

**Basisvoeding: aanbevolen dagelijkse hoeveelheden  
voor volwassenen man (m) / vrouw (v)**

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
<b>Bruine of volkoren boterhammen</b>	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
<b>Gram margarine/ halvarine per snee brood</b>	5	5	5
<b>Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta</b>	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
<b>Gram groente</b>	250	250	250
<b>Porties fruit</b>	2	2	2
<b>Porties melkproducten</b>	2-3	m: 3 v: 3-4	4
<b>Gram kaas</b>	40	40	40
<b>Gram ongezouten noten</b>	25	m: 25 v: 15	15
<b>Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*</b>	1	1	1
<b>Gram bereidingsvet</b>	15-20	15-20	15-20
<b>Liter vocht</b>	1½-2	1½-2	1½-2

\* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

## Meer informatie

### Voedingscentrum

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Kijk op de site van het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Maag Lever Darm Stichting

De Maag Lever Darm Stichting wil maag-, lever- en darmziekten voorkomen, bestrijden en de gevolgen ervan verminderen en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

Vraag meer informatie aan bij:

Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein, ☎ (030) 605 5881.

Website: [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

Via de huisarts kunt u een verwijzing vragen naar een diëtist bij u in de buurt.

## Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere.

De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar [dietetiek@flevoziekenhuis.nl](mailto:dietetiek@flevoziekenhuis.nl).

### Bron:

Richtlijnen bij stenose of dreigende obstructie van de afdeling Diëtetiek van het NKI-AVL.  
Voedingsadviezen bij maag darm lever aandoeningen van de Maag Lever Darm Stichting.