

## Voedingsadvies bij obstipatie

### Hoe ontstaat obstipatie?

Er zijn heel veel mensen die last hebben van obstipatie (moeilijke stoelgang of verstopping). Van obstipatie wordt gesproken wanneer hoeveelheid en frequentie van de stoelgang zo zeer 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 verstopping kunnen liggen in:

- te weinig drinkvocht
- te weinig vezel in de voeding
- verandering of vermindering van eten (bijvoorbeeld omdat u wilt vermageren)
- minder lichaamsbeweging
- verandering van omgeving (bijvoorbeeld vakantie)
- stoppen met roken
- gebruik van bepaalde medicijnen

Naast bovengenoemde oorzaken kunnen stress en hevige emoties zoals bijvoorbeeld schrik, verdriet of angst, invloed hebben op uw darmen.

Wanneer u niets aan de obstipatie doet kan het verergeren. Uiteindelijk verdwijnt de aandrang om naar de wc te gaan. Hierdoor wordt de ontlasting nog harder waardoor de klachten toenemen. 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 wanneer u deze producten gebruikt. 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.

### Laxerende of stoppende voedingsmiddelen

***In tegenstelling tot wat vroeger werd gedacht, bestaan er geen stoppende of laxerende voedingsmiddelen.***

### Leefadviezen

- Zorg voor veel lichaamsbeweging: dit bevordert de werking van de darmen. Probeer dagelijks een half uur te wandelen, te fietsen of een andere vorm van lichaamsbeweging te beoefenen.
- Ga naar het toilet wanneer u aandrang voelt.
- Probeer regelmatig naar het toilet te gaan, liefst omstreeks hetzelfde uur en neem daar ruim de tijd voor.
- Gebruik geen laxeremiddelen op eigen initiatief, ook geen plantaardige 'natuurlijke' laxeremiddelen zoals laxeerthee en sennapeulen. Deze kunnen de darm juist lui maken waardoor de problemen verergeren.

## Voedingsadviezen

- Een glas water, thee, sap of ander drinken op de nuchtere maag brengt de darmen op gang.
- Begin de dag vervolgens met een stevig ontbijt. Een ontbijt is belangrijk voor een goede darmwerking. Een kop koffie of bakje yoghurt is niet voldoende.
- Sla geen maaltijd over. Verstoring van de regelmaat (bijvoorbeeld in het weekend) kan de klachten verergeren.
- Neem de tijd om rustig te eten en goed te kauwen.

## Drink veel, minimaal 2 liter per dag

Voor een goede darmwerking is het noodzakelijk om voldoende te drinken. Minimaal 2 liter per dag. Dit komt neer op 15 kopjes, verspreid over de dag. Wanneer u meer vezels gaat gebruiken dan u gewend was moet u extra drinken anders leiden de extra vezels juist tot verstopping.

## Gebruik een vezelrijke voeding

Voedingsvezel zit in plantaardige voedingsmiddelen en wordt niet verteerd door het menselijk lichaam. Voedingsvezel zit met name in het buitenste vlies van de graankorrel, in fruit, groente en in peulvruchten. Voedingsvezel is nodig voor een goede darmwerking en een regelmatige ontlasting. Het neemt in de darm 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. Gebruik de vezelrijke voedingsmiddelen verdeeld over de dag.

Vezelrijke voedingsmiddelen zijn:

- brood, bij voorkeur volkoren- of roggebroomd, muesli of krentenbrood, volkoren crackers, volkorenknäckebröd, knäckebröd met sesam- of maanzaad.
- groente, rauw en/of gekookt. Let op: de meeste gekookte groenten leveren meer vezels dan rauwkost.
- Fruit.
- aardappelen, zilvervriesrijst, volkorenmacaroni en -spaghetti, peulvruchten zoals witte en bruine bonen, kapucijners en linzen.
- havermout, grutten, muesli, volkorenmeel.
- gedroogde vruchten zoals pruimen, rozijnen, krenten, vijgen en abrikozen.
- noten, pinda's, sesamzaad, lijnzaad.
- volkorenkoeken, volkorenbiscuit, (volkoren)ontbijtkoek met rozijnen en/of noten.

Als u meer vezel gaat gebruiken kunt u in het begin last hebben van winderigheid of een opgeblazen gevoel. Dit gaat meestal na 1 tot 2 weken over. U kunt deze klachten voorkomen door de hoeveelheid vezel geleidelijk uit te breiden. Houd deze vezelrijke voeding minimaal 6 weken vol. Pas dan kunt u beoordelen of de aanpassingen in uw voeding helpen.

**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)

## 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).