

Voedingsadvies bij obstipatie

Diëtetiek



Beter voor elkaar

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 men minder dan drie keer per week ontlasting heeft. Overige klachten bij obstipatie zijn: harde en droge ontlasting, hard moeten persen om de ontlasting kwijt te kunnen raken, buikpijn en een harde en opgezette buik. Daarnaast kunnen bij obstipatie ook andere klachten voorkomen zoals darmkrampen, winderigheid en aambeien.

Oorzaken van verstopping kunnen zijn:

- Vezelarme voeding;
- Te weinig drinken;
- Het negeren van aandrang;
- Te weinig lichaamsbeweging;
- Medicijngebruik;
- Verkeerd gebruik van de bekkenbodemspieren;
- Psychische factoren;
- Prikkelbaar Darm Syndroom;
- Ziekte;
- Verandering of vermindering van eten (bijvoorbeeld omdat u wilt vermageren);
- Verandering van omgeving (vakantie);
- Stoppen met roken;
- Andere oorzaken.

Wanneer er niets 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.

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. Als u dit niet doet, verdwijnt de aandrang maar de ontlasting blijft veel langer in de dikke darm, waardoor de ontlasting harder wordt en moeilijker is uit te scheiden;
- Probeer regelmatig naar het toilet te gaan. Het liefst omstreeks hetzelfde uur en neem daar ruim de tijd voor;
- Gebruik geen laxeermiddelen op eigen initiatief, ook geen plantaardige 'natuurlijke' laxeermiddelen zoals laxeethee en sennapeulen. Deze kunnen de darm juist 'lui' maken, waardoor de problemen verergeren.

Voedingsadviezen

- Een glas water, koffie, thee, sap of ander drinkvocht op de nuchtere maag brengt de darmen op gang;
- Begin de dag vervolgens met een stevig ontbijt. Een kop koffie of een bakje yoghurt is niet voldoende. Een ontbijt met groot volume brengt de maagdarmlreflex op gang. Deze reflex treedt op na het ontwaken, na het eten en na beweging. Het is gunstig hier gebruik van te maken;
- 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 16 kopjes (125 ml) of 10 bekers (200 ml) per dag. Wanneer u meer voedingsvezel gaat gebruiken dan u gewend was, moet u extra drinken (1–1,5 liter meer dan u normaal gewend bent, tenzij u reeds 2 tot 3 liter vocht per dag drinkt) anders kunnen de extra vezels juist tot verstopping leiden.

Gebruik een vezelrijke voeding

Voedingsvezels komen voor in plantaardige voedingsmiddelen en worden niet verteerd door het menselijk lichaam. Voedingsvezels zijn nodig voor een goede darmwerking en een regelmatige ontlasting. Er bestaan oplosbare (met name in fruit, groente en peulvruchten) en onoplosbare vezels (met name in het buitenste vliesje van de graankorrel). Beide soorten geven elk hun positieve bijdrage aan een goede darmwerking, u heeft dus van beide soorten vezels voldoende nodig. Echter, het blijkt wel dat juist oplosbare vezels meer effect hebben, deze vezels hebben dus met name aandacht nodig. Vezels nemen in de darm vocht op waardoor de ontlasting zacht en soepel wordt en het volume van de ontlasting toeneemt. Hierdoor wordt de stoelgang beter en kunnen darmkrampen verminderen. Voedingsvezels zitten met name in fruit, groente, peulvruchten en het buitenste vliesje van de graankorrel. Consumeer de vezelrijke voedingsmiddelen verdeeld over de dag.

Vezelrijke voedingsmiddelen zijn:

- Brood, bij voorkeur volkoren- of roggebrood, muesli- of krentenbrood, volkoren crackers, volkoren knäckebröd, knäckebröd met sesam- of maanzaad;
- Groente (rauw en/of gekookt);
- Fruit;
- Aardappelen, zilvervliesrijst, 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 weer over. U kunt deze klachten voorkomen door de hoeveelheid vezel geleidelijk uit te breiden.

Houd de vezelrijke voeding minimaal 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 binnen te krijgen. 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.

Voor meer informatie over voedingsvezels, raadpleeg de brochure "Vezelrijke voeding" van het Ikazia ziekenhuis.

Probiotica

Van nature zijn er veel verschillende soorten bacteriën in grote aantallen in de darm aanwezig. Dit wordt ook wel de darmflora genoemd. De darmflora bestaat zowel uit 'goede' als uit 'slechte' bacteriën. Bij een gezonde en evenwichtige darmflora krijgen de 'slechte' bacteriën geen kans klachten te veroorzaken. Ook beschermt de darmflora de darm tegen schadelijke, ziekmakende bacteriën die we bijvoorbeeld binnenkrijgen via besmet voedsel of drinkwater. Hoe meer 'goede' bacteriën de darm bevat, des te hoger is de weerstand tegen ziekmakende bacteriën.

Probiotica zijn producten waaraan grote aantallen goede bacteriën zijn toegevoegd die de darmflora kunnen versterken. Ze zijn te koop in de supermarkt (bijvoorbeeld: Activia, Yakult, Vifit en Actimel). Ook zijn er capsules met probiotica verkrijgbaar bij apotheek of drogisterij zoals onder andere VSL#3, Orthica orthiflor, Acidoforce van Vogel en Acidophilus van Previte.

Wanneer u besluit om probiotica te gaan gebruiken, denk dan aan de volgende punten:

- Gebruik bij voorkeur Activia bij obstipatieklachten;
- Gebruik bij voorkeur Yakult of Actimel bij obstipatieklachten die afgewisseld worden met diarreeklachten;

Gebruik het product twee weken, indien dit geen verbetering geeft, probeer dan een andere variant of overweeg te stoppen met het gebruik. Het is niet te verwachten dat verbetering nog optreedt.

Laxerende of 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 door bepaalde voedingsmiddelen is het zinvol deze te gebruiken.

Omgekeerd geldt het zelfde: wanneer de klachten erger worden, vermijdt dan tijdelijk het betreffende voedingsmiddel.

Schijf van Vijf



Om fit en gezond te leven is het belangrijk om gezond te eten. Gezond eten is samen met voldoende bewegen dé basis voor een gezond gewicht en het verkleint het risico op ziekten. Maar wat is gezond eten? Hiervoor is de Schijf van Vijf een eenvoudige leidraad.

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken en vijf regels:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet te veel en beweeg
3. Eet minder verzadigd vet
4. Eet veel groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om

De vijf vakken zijn de groepen voedingsmiddelen. Je eet gevarieerd als je iedere dag eet uit ieder vak. Gebruik de aanbevolen hoeveelheden uit de tabel als richtlijn, dan krijgt u alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn om uw lichaam gezond te houden.

1. Eet gevarieerd.

Variatie is gezond. Voedingsmiddelen hebben allemaal een verschillende samenstelling.

Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Eet daarom gevarieerd, zodat uw voeding alle nodige stoffen levert. Varieer ook binnen de vakken.

Kies elke dag uit ieder vak:

1. Groente en fruit
2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers
4. Vetten, olie
5. Drinken (vocht)

2. Eet niet te veel en beweeg

Let op een goede 'energiebalans'. Dat wil zeggen dat de energie die uw lichaam uit de voeding krijgt in evenwicht is met de energie die u verbruikt. Om een gezond gewicht te behouden, is het belangrijk om niet te veel te eten en wel veel te bewegen. Gebruik niet te veel suiker- en vetrijke producten en alcohol, daardoor krijgt u al snel te veel calorieën binnen. Kies in plaats van producten met veel suiker (zoals snoep en frisdrank) of vet (zoals koek, gebak, roomijs, snacks), wat vaker voor brood, fruit, (vruchten) thee, (mineraal)water of (light) frisdrank zonder calorieën.

Beweeg zo veel mogelijk, ten minste 30 minuten per dag.

Een goed dagmenu bestaat uit drie maaltijden en niet meer dan drie à vier keer iets tussendoor (zoals fruit of een boterham). Sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over. Anders is de kans groot dat u te veel extra's gaat eten. Vaak zijn dat dan calorierijkere producten (met veel vet en suiker) die minder voedingsstoffen bevatten.

3. Eet minder verzadigd vet

Verzadigd vet = Verkeerd, Onverzadigd vet = Oké

Het ezelsbruggetje Verzadigd = Verkeerd, Onverzadigd = Oké is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon. Als u veel verzadigd vet eet, verhoogt dat het risico op hart- en vaatziekten. Kies op brood voor halvarine en voor bakken, braden en frituren de zachte of vloeibare vetsoorten, zoals vloeibaar bak- en braadvet of olie. Hierin zit vooral onverzadigd (oké) vet. Harde margarine, roomboter en vet in een wikkel is het verzadigde (verkeerde) vet. Verzadigd vet kan ook verborgen zitten in koek, gebak, chocola, snacks, kaas, volle melk, worst en zoutjes. Kies magere melk(producten), 20+ of 30+ kaas en mager vlees/magere vleeswaren.

Eet twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis. Visvet is gezond omdat het beschermt tegen hart- en vaatziekten. Gebruik ook eens vis (sardines, haring, gerookte zalm) als broodbeleg. Dat kan ook vis uit blik zijn. Bij plantaardig vet gaat het niet altijd om onverzadigd (gezonder) vet. Harde plantaardige vetten bevatten juist veel verzadigd (minder gezond) vet. Kijk dus goed op de verpakking om te weten welk vet in het product zit.

4. Eet veel groente, fruit en brood

Van groente, fruit en brood (en aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten) kunt u ruime hoeveelheden eten. Ze bevatten in verhouding weinig calorieën, veel voedingsstoffen en ze geven een verzadigd gevoel.

Een ruime consumptie van groente en fruit verlaagt het risico op chronische ziekten. Daarom vormen zij de basis voor een gezonde voeding. Nederlanders eten te weinig brood. Per dag één tot twee sneetjes (volkoren) brood méér eten is beter om voldoende vezels binnen te krijgen.

Eet liever volkorenbrood dan wit brood; volkorenbrood bevat meer vezels.

Vezels bevorderen de stoelgang en geven een verzadigd gevoel.

Het eten van vezelrijke voeding helpt om uw gewicht op peil te houden.

Denk ook aan brood voor tussendoor en bij de warme maaltijd. Varieer met verschillende soorten groenten en fruit. Elke soort bevat weer andere voedingsstoffen die belangrijk zijn. Eet groente, bijvoorbeeld tomaat of komkommer, ook eens op brood en neem fruit, komkommer, wortels of radijsjes tussendoor.

5. Ga veilig met voedsel om

Jaarlijks lopen bijna een miljoen mensen een voedselinfectie op.

Vaak gebeurt dit thuis en is het met eenvoudige maatregelen te voorkomen:

- Let op de houdbaarheidsdatum en volg de bewaaradviezen op.
- Vervoer gekoelde producten in een koeltas.
- Zet de temperatuur van de koelkast niet warmer dan 7 graden Celsius.
- Was groente en fruit.
- Verhit kip, ei en varkensvlees door en door.
- Vermijd tijdens het koken elk contact tussen rauw en bereid eten.
- Was regelmatig de handen met water en zeep. In elk geval voor het koken, na aanraking met rauw vlees en als je naar het toilet bent geweest.
- Gebruik steeds schone messen, lepels en snijplanken.
- Zet bederfelijke producten meteen na gebruik terug in de koelkast.
- Bewaar kliekjes altijd in de koelkast en niet langer dan twee dagen.
- Bewaar geen resten van afhaalmaaltijden.
- Neem elke dag een schone vaatdoek.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Voor de groepen voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf zijn aanbevolen hoeveelheden opgesteld per leeftijdsgroep en per geslacht.

Ofwel: wat heeft u nodig op een dag? De aanbevolen hoeveelheden geven aan hoeveel iemand gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

Basisvoeding: Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

	19–50 jaar	51–70 jaar	71 jaar en ouder
Groente	200 g 4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels	150 g 3 opscheplepels
Fruit	2 stuks (200 g)	2 stuks (200 g)	2 stuks (200 g)
Brood	6–7 sneetjes (210–245 g)	5–6 sneetjes (175–210 g)	4–5 sneetjes (140–175 g)
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200–250 g 4–5 aardappelen/ opscheplepels	150–200 g 3–4 aardappelen/ opscheplepels	125–175 g 2–4 aardappelen/ opscheplepels
Melk(producten)	450 ml	500–550 ml	650 ml
Kaas	1 ½ plak (30 g)	1 ½ plak (30 g)	1 plak (20 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100–125 g	100–125 g	100–125 g
Halvarine/ Margarine	30–35 g 5 g/ sneetje	25–30 g 5 g/ sneetje	20–25 g 5 g/ sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel)	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 ½ – 2 liter	1 ½ – 2 liter	1 ½ – 2 liter

*De aanbevelingen voor dranken zijn bij obstipatie anders dan hier vermeld.

© Voedingscentrum – eerlijk over eten

Meer informatie?

Voedingscentrum

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor al uw vragen op het gebied van voeding:

Stichting Voedingscentrum Nederland

Postbus 85 700

2508 CK Den Haag

T (070) 306 88 88 (werkdagen van 9.00 – 17.00 uur)

F (070) 350 42 59

Raadpleeg voor actuele informatie ook internet: www.voedingscentrum.nl; hier vindt u tevens een overzicht van brochures in de 'webshop'.

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

Vraag meer informatie aan bij:

Maag Lever Darm Stichting

Postbus 800

3800 AV Amersfoort

T (033) 752 3500

Email: info@mlds.nl

Infolijn: 0900 202 5625

Email infolijn: voorlichting@mlds.nl

Raadpleeg voor meer informatie ook Internet: www.mlds.nl

Afdeling Diëtetiek

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:
e-mail: dietetiek@ikazia.nl

www.ikazia.nl

Deze brochure is gemaakt door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam aan de hand van de volgende bronnen:

- Richtlijn 1: Chronische obstipatie; Dieetbehandelingsrichtlijnen 2010 Uitgevers (15-1-2011);
- Informatie van de website www.voedingscentrum.nl.
- “Verstopping” van de Maag Lever Darm Stichting (maart 2010)



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Obstipatie, voedingsadvies bij
800383-NL / 2012-08