

Voeding bij darmklachten

Dietetiek



Beter voor elkaar

Inhoudsopgave

1.	Hoe ontstaan darmklachten?	3
2.	Leefstijladviezen	4
3.	Voedingsadviezen	5
3.1	Gebruik een vezelrijke voeding	5
3.2	Vezeltabel	7
3.3	Drink veel, minimaal 2 liter per dag	11
3.4	Gasvormende voedingsmiddelen	11
3.5	Voeding bij diarree	13
3.6	Voeding bij obstipatie	14
3.7	Voedingsmiddelen vermijden	14
3.8	Voedingsmiddelen die de darm prikkelen	15
3.9	Laxerende of stoppende voedingsmiddelen	15
3.10	Voeding bij misselijkheid	16
3.11	Voeding bij gewichtsverlies en verminderde eetlust	16
3.12	Probiotica	17
4.	Meer bewegen	18
5.	Schijf van Vijf	20
5.1	Eet gevarieerd	21
5.2	Eet niet te veel en beweeg	21
5.3	Eet minder verzadigd vet	22
5.4	Eet veel groente, fruit en brood	22
5.5	Eet veilig	23
6.	Wat u dagelijks nodig heeft	24
7.	Meer informatie	25

Voeding bij darmklachten

1. Hoe ontstaan darmklachten?

Als mensen last hebben van hun darmen, dan wordt dit wel het Prikkelbare Darmsyndroom (P.D.S.), Irritable Bowel Syndrome (I.B.S.) of spastisch colon genoemd. Bij deze darmaandoening kunnen verschillende klachten voorkomen zoals buikpijn, afwisselend obstipatie (verstopping) en diarree, slijmvorming bij de ontlasting, een opgeblazen gevoel, winderigheid of gasvorming. Men denkt dat de klachten van PDS/ IBS/ spastisch colon worden veroorzaakt door het abnormaal, krampachtig samentrekken van de dikke darm.

Bij ieder mens trekt de dikke darm samen om de ontlasting voort te duwen maar bij mensen met PDS zijn deze samentrekkingen onregelmatig en krampachtig. Bovendien trekt de darm veel vaker samen dan normaal. Er zijn ook mensen met PDS bij wie de bewegingen van de dikke darm normaal zijn maar zij hebben juist een overgevoelige darmwand die reageert op prikkels waar een normale darmwand niet op reageert. De combinatie van een gevoelige darmwand en krampachtige darmbewegingen komt ook vaak voor. Beide oorzaken kunnen klachten geven.

De werking van de darmen wordt beïnvloed door:

- voeding, vooral door:
 - de regelmaat van de maaltijden;
 - het gebruik van voedingsmiddelen met veel voedingsvezel;
 - prikkelende of gasvormende voedingsmiddelen;
 - de hoeveelheid drinkvocht.
- stress en hevige emoties;
- uitstellen van het toiletbezoek;
- roken;
- beweging.

Het is niet mogelijk om bij darmklachten een éénduidig voedingsadvies te geven, juist omdat de klachten van tijd tot tijd kunnen wisselen. U zou kunnen denken dat u bepaalde voedingsmiddelen niet goed verdraagt, maar meestal blijkt het om een toevallige, éénmalige reactie te gaan. Het is belangrijk om te weten dat u een voedingsmiddel de ene keer beter kunt verdragen dan een andere keer. Blijf daarom regelmatig uitproberen of u voedingsmiddelen waar u eerst niet tegen kon na verloop van tijd wel kunt verdragen. Sommige mensen met PDS/ IBS/ spastisch colon schrappen zoveel voedingsmiddelen uit hun menu, dat ze op den duur erg eenzijdig en ongezond eten. Daarom neemt hun weerstand af en krijgen ze steeds vaker klachten. Dat is onverstandig. Het is daarom belangrijk om gezond, gevarieerd, vezelrijk te eten en veel te drinken. In deze brochure vindt u onder andere leefstijladviezen, en adviezen over vochtgebruik, stoelgangproblematiek, vezelrijke voeding en gasvormende voedingsmiddelen. Tevens wordt de Schijf van Vijf (gezonde voeding) uitgelegd.

2. Leefstijladviezen

- 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 noodzakelijk voor een goede darmwerking. Een kop koffie of een bakje yoghurt is niet voldoende;
- Sla geen maaltijd over. Verstoring van de regelmaat (bijvoorbeeld in het weekend) kan de klachten verergeren;
- Neem voldoende de tijd om rustig te eten en goed te kauwen;
- Zorg voor veel lichaamsbeweging. Dit kan verstopping (= obstipatie) voorkomen of verhelpen. Probeer dagelijks een half uur te wandelen, te fietsen of een andere vorm van lichaamsbeweging te beoefenen;
- Neem de tijd om naar het toilet te gaan. Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft. Wanneer u niet reageert op de aandrang heeft u kans dat deze helemaal verdwijnt, waardoor obstipatie kan ontstaan;

- Krampen, gasvorming of winderigheid kunnen ontstaan doordat u veel lucht inslikt, bijvoorbeeld door het kauwen van kauwgom, drinken met een rietje en roken. Het is belangrijk niet tegelijk te eten en te drinken. Door het eten met drinken 'weg te spoelen', kan veel lucht worden ingeslikt. Ook bij het tegelijkertijd eten en praten, slikt u lucht in;
- Wees consequent in het toepassen van de adviezen. Tijdelijke aanpassing van uw voedings- en leefgewoonten geeft ook slechts tijdelijk verbetering van de klachten. Verstoring van de regelmaat zult u meteen merken in uw ontlastingspatroon;
- Gebruik geen laxeremiddelen of stoppende middelen op eigen initiatief. De darmwerking kan hierdoor nog meer verstoord worden. Overleg over het gebruik hiervan met uw (huis)arts.

3. Voedingsadviezen

3.1 Gebruik een vezelrijke voeding

Een aantal voedingsmiddelen bevat van nature voedingsvezels. Dit zijn plantaardige bestanddelen die in de maag en de darm niet worden verteerd. Door de vochtsaantrekkende functie hebben voedingsvezels een positief effect op de beweeglijkheid van de darm en de ontlasting. Voor een gezonde spijsvertering zijn voedingsvezels erg belangrijk. Bij chronische darmziekten hebben voedingsvezels een positief effect door het herstellende en beschermende effect op de darm.

Er zijn twee soorten voedingsvezels, namelijk oplosbare en niet-oplosbare vezels.

Oplosbare vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht en worden daar door bacteriën afgebroken. 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: kan winderigheid veroorzaken).

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

Niet-oplosbare vezels worden niet afgebroken in de darm. Hun functie is het vergroten van het volume van de darminhoud. Daarmee bevorderen ze de stoelgang. Daarnaast heeft het een verzadigend effect. Wanneer u een heftige darmontsteking heeft, kan het verstandig zijn tijdelijk minder niet-oplosbare vezels in 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.

Het is belangrijk dat beide soorten vezels ruim en goed verdeeld over de dag in uw voeding voorkomen.

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. Darmkrampen worden minder. U kunt deze klachten voorkomen door geleidelijk aan meer vezel te gaan gebruiken.

Soms lukt het niet om met gewone voedingsmiddelen voldoende vezel op te nemen. In die situatie kan uw diëtist u aanraden een vezelproduct te 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 een vezelproduct neemt. Tegenwoordig zijn er ook vezel drankjes te koop. Deze zijn vooral geschikt voor oudere mensen omdat ze er niet zoveel bij hoeven te drinken.

Hoeveel vezels u nodig heeft, kunt in het volgende schema lezen:

Vezelrichtlijn		
Leeftijdsgroep	Geslacht	Vezels per dag
1 – 3 jaar	M	15 gram
	V	15 gram
4 – 8 jaar	M	25 gram
	V	20 gram
9 – 13 jaar	M	30 gram
	V	25 gram
14 – 50 jaar	M	40 gram
	V	30 gram
51–70 jaar	M	35 gram
	V	25 gram
71 jaar en ouder	M	30 gram
	V	25 gram
Zwangere en lacterende vrouwen		35 gram

Bron: Gezondheidsraad 2006

3.2 Vezeltabel

Bij een vezelrijke voeding is het van belang om per dag voldoende vezels (zie vezelrichtlijn voor exacte hoeveelheden) te gebruiken. Daarnaast is ook het gebruik van een ruime hoeveelheid drinkvocht van essentieel belang. Drink minimaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag.

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Vezel (gram)
Brood en graanproducten			
Beschuit	1 stuks	10	0,0
Beschuit, volkoren	1 stuks	10	1,0
Brood, bruin	1 snee	35	2,0
Brood, wit	1 snee	35	1,0
Brood, wit met vezels	1 snee	35	2,5
Brood, volkoren	1 snee	35	2,5
Cracker	1 stuks	10	0,0
Cracker, volkoren	1 stuks	10	1,0
Croissant	1 stuks	40	1,0
Knäckebröd	1 stuks	10	1,0
Knäckebröd, vezelrijk	1 stuks	10	2,5
Krentenbrood	1 snee	35	1,0
Krentenbrood, volkoren	1 snee	35	2,5
Liga, Fruitkick	1 stuks	20	1,0
Ontbijtkoek	1 plak	20	0,5
Ontbijtkoek, volkoren	1 plak	20	1,0
Rijstwafel	1 stuks	7	0,0
Roggebrood, donker	1 stuks	50	4,5
Roggebrood, licht	1 stuks	50	4,0

Ontbijtproducten			
Brinta	4 eetlepels	25	2,5
Cornflakes	6 eetlepels	25	0,5
Fruitiontbijt	1 glas	150	3,0
Havermout	5 eetlepels	25	2,0
Muesli	3 eetlepels	25	1,5

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Vezel (gram)
Vezelproducten			
Lijnzaad	1 eetlepel	5	1,5
Stimulance (Nutricia)	1 pakje	200	7,0
Tarwekiemen	4 eetlepels	25	4,0
Zemelen	5 eetlepels	25	11,0

Aardappelen en vervangers			
Aardappelen, gekookt	1 stuks	50	1,5
Macaroni/ spaghetti, gekookt	1 grote lepel	50	0,5
Macaroni/ spaghetti, volkoren, gekookt	1 grote lepel	50	2,0
Pannenkoeken, bereid	1 stuks	70	0,0
Witte rijst, gekookt	1 grote lepel	50	0,0
Zilvervliesrijst, gekookt	1 grote lepel	50	1,0

Peulvruchten			
Bruine/ witte bonen, gekookt	1 grote lepel	50	5,5
Groene erwten, gekookt	1 grote lepel	50	4,0
Kikkererwten, gekookt	1 grote lepel	50	3,5
Kapucijners, gekookt	1 grote lepel	50	4,0
Linzen, gekookt	1 grote lepel	50	2,5

Groente			
Groente, gekookt	1 grote lepel	50	1,5
Groente, rauw	1 schaaltje	50	0,5

Fruit			
Appel met of zonder schil	1 stuks	120	2,5
Bosbessen, gemiddeld	1 schaaltje	100	7,5
Bramen	1 schaaltje	125	9,0
Dadels, gekonfijt	10 stuks	60	4,5
Dadels vers	10 stuks	60	2,0
Frambozen	1 schaaltje	125	9,0

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Vezel (gram)
Gedroogd, abrikozen	1 schaaltje	125	18,0
Gedroogd, krenten	1 eetlepel	10	1,0
Gedroogd, pruimen	1 schaaltje	125	20,0
Gedroogd, peren	1 schaaltje	125	12,0
Gedroogd, rozijnen	1 eetlepel	10	0,5
Gedroogd, Tutti Frutti	1 schaaltje	125	15,5
Grapefruit	1 stuks	120	1,5
Mandarijnen	1 stuks	60	1,0
Overig fruit, gemiddeld	1 stuks	125	3,0
Sinaasappelen	1 stuks	120	2,0
Vijgen, gedroogd	3 stuks	60	11,0
Vijgen, vers	3 stuks	60	1,0
Vruchtensap	1 glas	150	0,5
Vruchtensap met vruchtvlees	1 glas	150	1,0

Diversen			
Chips	1 zakje	30	1,5
Kokosmakronen	1 grote	50	4,5
Mueslireep	1 stuks	25	1,0
Mueslikoek	1 grote	50	1,5
Noten, pinda's	1 eetlepel	20	1,5
Pindakaas	Voor 1 snee	15	1,0
Popcorn	1 zakje	25	1,0
Sesamzaad	1 eetlepel	12	0,5
Studentenhaver	1 eetlepel	20	1,5
Volkorenbiscuitje	1 stuks	10	0,5
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	1,0

3.3 Drink veel, minimaal 2 liter per dag

Bij het eten van vezelrijke producten is het extra belangrijk om voldoende vocht binnen te krijgen. Op die manier kunnen de voedingsvezels voldoende opzwellen. Drink daarom 2 liter vocht (minstens 15 kopjes) op een dag. Om voldoende vocht binnen te krijgen is het verstandig om altijd een flesje water bij de hand te houden. Verder kunt u vocht binnenkrijgen door thee, melkproducten, soep, bouillon en vruchtensap te drinken. Koffie en koolzuurhoudende dranken worden niet aanbevolen in verband met het mogelijk veroorzaken van darmkrampen en gasvorming.

3.4 Gasvormende voedingsmiddelen

Gasvormende voedingsmiddelen versnellen de darmwerking. Daarnaast zorgen ze voor een opgezette buik en winderigheid. Niet iedereen heeft last bij alle producten. Het is daarom goed om dit te testen bij uzelf.

De volgende producten kunnen zorgen voor gasvorming:

- koolsoorten (behalve bloemkool en broccoli);
- ui;
- paprika;
- prei;
- peulvruchten (zoals witte en bruine bonen, kapucijners en linzen);
- nieuwe aardappelen;
- komkommer;
- koolzuurhoudende dranken;
- bier;
- vruchtensap;
- onrijp fruit;
- suiker en zoetstoffen;

Producten die het lichaam niet goed verdragen, kunnen (tijdelijk) vermeden worden.

Verder kan gasvorming voorkomen worden door rustig te eten. Op deze manier wordt het inslikken van lucht verminderd. Roken, drinken door een rietje en het kauwen van kauwgom zorgen ook voor het inslikken van lucht. Wanneer het lichaam niet gewend is aan voeding met veel vezels, kan dat in het begin leiden tot winderigheid. Dat komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van vezels extra gas vormen. Na verloop van tijd went uw lichaam aan de hoeveelheid voedingsvezels en neemt de winderigheid af.

Voor sommige mensen met PDS zijn bovenstaande voedingsadviezen niet voldoende. Onderstaande voedingsmiddelen hoeven in eerste instantie niet te worden vermeden, maar bij aanhoudende darmklachten kan het weglaten van deze voedingsmiddelen misschien zorgen voor vermindering van deze klachten. Het weglaten van de voedingsmiddelen/bestanddelen moet u 4-6 weken proberen. Indien er geen verbetering optreedt, kunt u de voedingsmiddelen weer herintroduceren.

- Suiker kan gaan gisten en kan dus gasvorming geven. Bovendien kan het leiden tot diarree;
- Vet is wel nodig voor een goede werking van de darmen, maar slechts in beperkte hoeveelheden;
- Lactose is melksuiker. Mensen met PDS hebben een verhoogde kans op lactose-intolerantie (overgevoeligheid voor melk of producten afgeleid van melk). Vermijd daarom melk of producten afgeleid van melk. Melk of lactosepoeder zit ook in heel veel kant- en klare voeding verwerkt. Let daarom steeds op de ingrediënten. Een vervanger die door de meeste mensen wordt verdragen is sojamelk (Alpro, Arla), lactosevrije melk (MinusL, Campina Lactose Vrij, Arla Lactofree) of rijstmelk. Vaak wordt wel een beperkte hoeveelheid lactose verdragen. Zure melkproducten geven dan ook minder last. Verder kunnen er ook tabletten gebruikt worden als Kerutabs en Kerulac in combinatie met lactose-bevattende voedingsmiddelen;
- Citrusvruchten (dus ook sap) worden soms slecht verdragen;
- Fructose is een andere benaming voor fruitsuiker. Mensen met PDS hebben een verhoogde kans op fructose-intolerantie (overgevoeligheid voor fruitsuiker in de voeding);
- Tarwe of gluten overgevoeligheid;
- Nicotine, dus niet roken;

- Alcohol;
- Normale thee, koffie en chocolade;
- Koolzuurhoudende dranken;
- Drop;
- Specerijen (bijvoorbeeld kaneel, koekkruiden en peper), soms wordt kerrie wel verdragen;
- Gedroogde kruiden;
- Kunstmatige zoetstoffen, bijvoorbeeld sorbitol;
- Dieetproducten als halvarine, halvajam of zoutarme of zoutloze margarine of kaas (te veel conserveringsmiddelen).

3.5 Voeding bij diarree

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

Aandachtspunten bij diarree zijn:

- drink 2 tot 3 liter per dag in kleine hoeveelheden tegelijk. Drink bijvoorbeeld bouillon, slappe thee met honing of water (zonder prik);
- om vocht en mineralen weer aan te vullen kunt u gebruik maken van ORS (Oral Rehydration Solution). ORS is een poeder met zouten en suikers dat verkrijgbaar is bij de apotheek;
- probeer regelmatig wat te eten. Bijvoorbeeld een cracker of brood. Pas in eerste instantie op met suikerrijke en vette voedingsmiddelen;
- eet kleine porties;
- eet voldoende producten met voedingsvezels. Dit zorgt ervoor dat het vocht in uw darmen wordt geabsorbeerd en gebonden;
- producten met probiotica kunnen helpen bij diarree, zoals Vifit, Yakult of Actimel. Deze producten zijn verkrijgbaar bij uw supermarkt;
- let extra op goede hygiëne en was goed uw handen.

3.6 Voeding bij obstipatie

Van obstipatie spreken we als een persoon minder dan drie keer per week ontlasting heeft en/of als dit alleen lukt door hard te persen. Bij obstipatie zorgen voedingsvezels ervoor dat er vocht in de ontlasting wordt opgenomen en vastgehouden. Hierdoor wordt de ontlasting zachter en soepeler. Wanneer er vezelrijk wordt gegeten, drink dan minimaal 2 liter vocht per dag.

Adviezen bij obstipatie zijn;

- eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijden over;
- eet vezelrijke producten en varieer. Eet zowel brood als groente en fruit;
- neem een groot vezelrijk ontbijt om de darmen in werking te zetten. Bijvoorbeeld 2 volkoren boterhammen met een glas sinaasappelsap en koffie of thee;
- neem elke ochtend voldoende tijd om naar het toilet te gaan.
- drink veel, minimaal 2 liter op een dag. Bijvoorbeeld water, thee, koffie of sap;
- zorg voor voldoende lichaamsbeweging, dit helpt bij de darmwerking;
- producten met probiotica kunnen de passagesnelheid van de darm bevorderen, zoals Activia.
- gebruik alleen laxemiddelen op advies van een arts.

3.7 Voedingsmiddelen vermijden

Gevoelsmatig geeft men vaak de schuld van klachten, als buikpijn en diarree, aan voeding. Hierdoor kan het voorkomen dat er veel voedingsmiddelen uit de voeding worden weggelaten en kan er een eenzijdig voedingspatroon ontstaan en komen niet alle voedingsstoffen binnen die het lichaam nodig heeft. Door een eenzijdig voedingspatroon kunnen tekorten ontstaan welke een ongunstige invloed hebben op de voedingstoestand. Een goede voedingstoestand draagt bij aan het algemeen welzijn en een goede weerstand. Dit is belangrijk bij herstel na ziekte. Het is niet mogelijk aan te geven welke voedingsmiddelen laxerend of stoppend werken. Het effect van voedingsmiddelen kan van persoon tot persoon verschillen.

Wanneer er toch klachten ontstaan na het eten van een bepaald voedingsmiddel, kunt u dit tijdelijk weglaten uit uw voedingspatroon. Na vier weken probeert u het voedingsmiddel nogmaals. Als uw klachten terugkomen, kunt u het product weglaten uit uw voedingspatroon. Zorg dan wel voor een goed alternatief.

3.8 Voedingsmiddelen die de darm prikkelen

Gevoeligheid van de darm is voor iedereen verschillend, maar er zijn producten die de darm mogelijk prikkelen en voor klachten kunnen zorgen.

Voedingsmiddelen die de darm kunnen prikkelen zijn:

- pittig en kruidig eten (zoals gerechten met peper, sambal, kerrie of knoflook);
- gefrituurd eten;
- alcohol;
- sterke koffie en thee en cacao (vooral op een lege maag);
- koolzuurhoudende dranken;
- melkproducten (u kunt deze vervangen door soja producten);
- laxerende producten zoals ontbijtkoek of appelsap;
- rood vlees.

Een algemeen dieetadvies is niet te geven. Dit komt omdat er veel verschillen zijn tussen mensen in hoe ze reageren op voedingsmiddelen. Ga daarom voor uzelf na welke producten voor u prikkelend zijn en vermijdt deze producten, eventueel tijdelijk. Wees wel voorzichtig met het vermijden van voedingsmiddelen en zorg voor een goed alternatief.

3.9 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 toenemen door bepaalde voedingsmiddelen is het zinvol deze tijdelijk te beperken.

3.10 Voeding bij misselijkheid

Als u last heeft van misselijkheid, kan dit verergeren door een lege maag en door niet eten.

Probeer daarom toch (kleine hoeveelheden) te eten en te drinken.

- Eet kleine maaltijden, meerdere keren per dag;
- Drink voldoende, een tekort aan vocht verergert de misselijkheid;
- Wanneer u ook overgeeft is drinken extra belangrijk om het verloren vocht weer aan te vullen;
- Voeding met een sterke geur zoals koffie en vlees zorgen vaak voor meer misselijkheid. Gebruik dan koude producten, brood en crackers;
- Maak het eten aantrekkelijk en makkelijk.

3.11 Voeding bij gewichtsverlies en verminderde eetlust

Wanneer u last heeft van buikklachten kan het voorkomen dat u minder eet en daardoor gewicht verliest. Buikklachten, zoals krampen en diarree, hebben vaak niet met het soort eten te maken, maar met het feit dat er gegeten wordt. Meestal zijn de buikklachten heftiger bij grotere maaltijden.

Om toch voldoende binnen te krijgen volg dan de volgende adviezen op:

- Verdeel de voeding over de dag in meerdere kleine maaltijden;
- Kies voor 3 á 4 energierijke tussendoortjes per dag;
- Neem rustig de tijd en maak het gezellig door aan tafel te zitten;
- Maak het voor uzelf gemakkelijk door kant-en-klare producten uit de koeling te gebruiken zoals groenten uit pak, blik of glas.

3.12 Probiotica

Tegenwoordig treft u in de supermarkt veel nieuwe melkproducten aan waar extra bacteriën aan toegevoegd zijn. Dit zijn de zogenaamde probiotica. Deze levende bacteriën hebben een positieve invloed op de darmflora, het immuunsysteem en de algemene gezondheid.

Er zijn veel verschillende soorten probiotische bacteriën. De meest bekende bacteriën zijn lactobacillen of bifidobacteriën.

Sommige producten met toegevoegde bacteriën zijn effectief bij diarree, zoals:

- Vifit (drinkyoghurt van Campina)
- Actimel (drinkyoghurt van Danone)
- Yakult (drinkyoghurt van Yakult)
- Yomild (drinkyoghurt van Mona)

Andere producten met probiotica met andere soorten bacteriën zijn juist effectief bij obstipatie, namelijk:

- Activia (yoghurt van Danone)

Er is ook een probioticum beschikbaar in poeder en tablet vorm, genaamd VSL#3®.

Dit probioticum is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek.

4. Meer bewegen

Probeer meer aan lichaamsbeweging te doen. Stevig wandelen of fietsen, zwemmen en tennissen of een andere sport is prima. Bewegen heeft een positief effect op de algehele conditie zowel lichamelijk als geestelijk. Bovendien wordt door beweging de darmwerking gestimuleerd.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen is voor:

- Jongeren (< 18 jaar):
Dagelijks minstens een uur matig intensieve lichaamsbeweging bijvoorbeeld aerobics, skateboarden, hardlopen. Minimaal 2x per week activiteiten die gericht zijn op het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid bijvoorbeeld roeien, turnen, teamsporten;
- Volwassenen (18–55 jaar):
ten minste 5, bij voorkeur alle, dagen van de week minstens een half uur matige inspannende activiteiten bijvoorbeeld stevig wandelen 5–6 km/u (dus flink doorwandelen) of fietsen 16 km/u;
- Ouderen (55+):
ten minste 5, bij voorkeur alle, dagen van de week minstens een half uur matig inspannende activiteiten bijvoorbeeld wandelen 3–4 km/u of fietsen 10 km/u. Voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen;
- Richtlijn voor mensen met overgewicht:
dagelijks minimaal 60 minuten matig inspannende activiteit naast de normale activiteit;
- Voor mensen die zijn afgevallen en die hun gewicht op peil willen houden, geldt: dagelijks minimaal 60–90 minuten matig inspannende tot meer intensieve lichamelijke activiteit.
(Bron: Kemper et al., 2000)

Kortom:

- Begin de dag met een goed ontbijt;
- Zorg voor voeding met voldoende vezels (minimaal 25–30 gram voedingsvezels per dag);
- Eet gevarieerd;
- Drink ten minste 1,5 liter vocht per dag;
- Stel bij aandrang de stoelgang niet uit;
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

5. 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. 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. 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. Op die manier krijgt u alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn om uw lichaam gezond te houden. De vijf regels geven aan waar u extra op moet letten.

5.1 Eet gevarieerd

Gevarieerd eten is nodig om uw lichaam gezond te houden. Eet u steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. U kunt variëren door elke dag iets te eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf. Varieer ook binnen de 5 vakken.

Variatie is vooral belangrijk als het gaat om groente en fruit. Kies verspreid over de week voor verschillende soorten. Het is ook goed om af te wisselen tussen vlees, vis en vleesvervangers.

Kies elke dag uit elk 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)

5.2 Eet niet te veel en beweeg

Eten is de brandstof voor uw lichaam. Als u meer eet dan uw lichaam verbrandt, dan komt u aan. Daarom zijn eten en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wilt u op gewicht blijven, dan biedt regelmaat in uw eetpatroon houvast. Dat betekent 3 hoofdmaaltijden en 3 à 4 keer iets tussendoor (zoals fruit of een boterham). Verspreid die hoofdmaaltijden goed over de dag, hoe uw planning er ook uit ziet. Sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over. Anders is de kans groot dat u te veel extra's gaat eten. Beweeg zo veel mogelijk, ten minste 30 minuten per dag.

Gebruik niet te veel suiker- en vetrijke producten en alcohol. Met die producten 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 (licht) frisdrank zonder calorieën.

5.3 Eet minder verzadigd vet

Verzadigd vet = Verkeerd, Onverzadigd vet = Oké

Dit ezelsbruggetje is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon. Als u veel verzadigd vet eet, verhoogt dat het risico op hart- en vaatziekten. De regel is: hoe vloeibaarder het vet, hoe gezonder. Denk aan halvarine in kuipjes voor op brood en vloeibaar bak- en braadvet in knijpflessen voor bakken en braden. Ook alle soorten olie zijn gezond.

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. Vis is goed voor de gezondheid. Vooral vanwege de visvetzuren die goed zijn voor hart- en bloedvaten. Gebruik ook eens vis (sardines, haring, gerookte zalm) als broodbeleg. Dat kan ook vis uit blik zijn.

5.4 Eet veel groente, fruit en brood

Groente, fruit en brood bevatten veel goede voedingsstoffen. Vezels uit groente, fruit en brood zorgen voor een goede darmwerking en spijsvertering. Ze bevatten in verhouding weinig calorieën, veel voedingsstoffen en ze geven een verzadigd gevoel.

Eet 200 gram groente per dag en varieer daarbinnen zo veel mogelijk. Het maakt hierbij niet uit of u kiest voor verse groente of groente uit blik, pot of diepvries. Vervang per dag niet meer dan de helft door bewerkte groente, zoals appelmoes, knijpfruit of wortelsap. Ook alle soorten peulvruchten zijn een prima vezelbron.

Eet elke dag twee stuks fruit. Vervang daarbij niet meer dan de helft per dag door een glas vruchtensap.

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 witbrood; 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.

5.5 Eet veilig

Jaarlijks lopen bijna een miljoen mensen een voedselinfectie op. Vaak gebeurt dit thuis en is het met eenvoudige maatregelen te voorkomen:

Voorkom een voedselvergiftiging



Houd alles schoon en droog

- Was regelmatig je handen met zeep onder stromend water en droog ze af met een schone handdoek of papier.
- Was je handen zeker voordat je eten bereidt en na toiletbezoek.
- Verschoon regelmatig hand- en theedoeken. Vaatdoekjes kunnen het beste elke dag verschoond worden.
- Maak alle oppervlakken en keukengerei schoon voordat je eten bereidt.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als ze rauw worden gegeten.



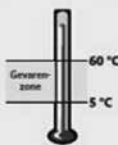
Scheid rauw en bereid voedsel

- Houd 'vuile' rauwe producten, zoals vlees, kip en vis, apart van 'schoon' bereid eten.
- Gebruik voor rauw vlees, kip en vis een andere snijplank of snijmes.



Verhit je eten goed

- Verhit warm eten goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- Verhit ook restjes door en door.



Koel bederfelijk eten goed

- Bewaar bederfelijk eten in de koelkast, bij voorkeur bij 4 °C.
- Koel producten snel terug.
- Bewaar producten niet te lang, ook niet in de koelkast.
- Ontdooi bevroren voedsel in de koelkast.



Let op bij wat je koopt

- Let op de houdbaarheidsdatum, vooral bij bederfelijke producten.
- Volg de bereiding- en bewaaradviezen.
- Koop producten die er vers en gaaf uitzien.
- Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste.

6. Wat u dagelijks nodig heeft

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

	12-20 jaar	20-50 jaar	50-70 jaar	70+-ers
Groente	200 gram 4 opscheplepels	200 gram 4 opscheplepels	200 gram 4 opscheplepels	150 gram 3 opscheplepels
Fruit	200 gram 2 stuks	200 gram 2 stuks	200 gram 2 stuks	200 gram 2 stuks
Brood	6-7 sneetjes	6-7 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes
(Aardappelen of rijst, pasta, peulvruchten)	200-250 gram 4-5 opscheplepels	200-250 gram 4-5 opscheplepels	150-200 gram 3-4 opscheplepels	100-200 gram 2-4 opscheplepels
Melkproducten	600 ml	450 ml	500-550 ml	650 ml
Kaas	20 gram kaas 1 plak	30 gram kaas 1,5 plak	30 gram kaas 1,5 plak	20 gram kaas 1 plak
Vleeswaren), vis, kip, ei of vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Halvarine/ Margarine	5 gram/ sneetje	5 gram/ sneetje	5 gram/ sneetje	5 gram/ sneetje
Boter, bak- en braadproducten	1 eetlepel bak- en braadproduct	1 eetlepel bak- en braadproduct	1 eetlepel bak- en braadproduct	1 eetlepel bak- en braadproduct
Drinken	1-1,5 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

7. Meer informatie

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie.

Voedingscentrum

Postbus 85 700
2508 CK Den Haag
T 070 306 88 88
F 070 350 42 59

Met vragen over gezonde voeding, voedselveiligheid, voedselkwaliteit, diëten en voedsel- overgevoeligheid kunt u bellen op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur: (070) 306 88 88. Raadpleeg voor actuele informatie ook de website www.voedingscentrum.nl.

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 430
3430 AK Nieuwegein
T 030 605 58 81
F 030 604 98 71
www.mlds.nl
voorlichting@mllds.nl

De Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging is de patiëntenvereniging voor mensen met het prikkelbare darm syndroom:

PDS Belangenvereniging

Postbus 2597

8901 AB Leeuwarden

T 088 737 46 66

(voor zakelijke aangelegenheden: ma t/m do 19.00–20.00 uur)

PDS– Infolijn: **T** 088 737 46 36

(bereikbaar op ma en do: 14.00–16.00 uur; op di en wo: 19.00–21.00 uur)

www.pdsb.nl

info@pdsb.nl

Afdeling Diëtetiek Ikazia Ziekenhuis

diëtetiek@ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt en herzien door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (oktober 2013) aan de hand van de volgende brochures:

- "Voeding bij maag/ lever/ darmaandoeningen" van de Maag Lever Darm Stichting (2012);
- "Prikkelbare Darm Syndroom" van de Maag Lever Darm Stichting (2012);
- "Voedingsadvies bij darmklachten" uit het Digitale Dieet (1998);
- "Dieetadviezen: Prikkelbare Darm Syndroom" van de PDS belangenvereniging (2008);
- Informatie van: www.voedingscentrum.nl.



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

Darmklachten, voeding bij
800508-NL / 2014-07