

Diëtetiek / Voedingsteam

Voedingsadviezen

Bij diarree / obstipatie

Inleiding

Een goed samengestelde voeding is bij darmklachten belangrijk. Uw diëtist heeft u al voedingsadviezen gegeven. In deze brochure kunt u alles rustig nalezen.

Klachten samenhangend met obstipatie of diarree

Klachten die met diarree en/of obstipatie(verstopping) kunnen samenhangen zijn buikpijn, krampen, vol gevoel, misselijkheid, slechte eetlust, winderigheid en zuurbranden

Deze klachten kunnen diverse oorzaken hebben. Zo kan sprake zijn van een (chronische) darmaandoening, medicijngebruik of verkeerde leef- en voedingsgewoonten.

Voor een goede ontlasting zijn voldoende vocht en voedingsvezel in de voeding. Naast de samenstelling van voeding zijn er meer factoren die een positieve invloed hebben op de stoelgang, zoals een regelmatig voedingspatroon en voldoende beweging.

Obstipatie

Als u minder dan drie keer per week harde ontlasting heeft. Obstipatie ontstaat doordat ontlasting te lang in de dikke darm blijft zitten. In de dikke darm wordt vocht onttrokken aan de ontlasting. Hoe langer de ontlasting in de dikke darm zit, hoe harder en droger de ontlasting wordt.

Diarree

Dit is een waterdunne ontlasting, vaak meerdere keren per dag. Bij acute diarree is meestal geen behandeling nodig. De klachten verminderen vaak binnen enkele dagen. Bij chronische diarree is de behandeling afhankelijk van de oorzaak. Vaak kan de onderliggende oorzaak behandeld worden zodat ook de diarree vermindert.

Gebruik een gezonde vezelrijke voeding

Voedingsvezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering en een goede ontlasting. Vezels werken als een spons en houden vocht vast waardoor de ontlasting zacht blijft. Bij diarree zorgen ze er juist voor dat de ontlasting ingedikt wordt. Ook stimuleren vezels de darmbeweging. Vezels zijn in te delen in twee groepen. Een inname van een combinatie van deze vezels is de ideale situatie.

- **Oplosbare vezels:** deze vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht, waar de darmbacteriën de vezels afbreken. Hierbij komen stoffen vrij die als

energiebron dienen voor de bacteriën en darmcellen. Daarnaast komen er gassen vrij die er voor zorgen dat de ontlasting luchtig en soepel blijft. Oplosbare vezels komen met name voor in groenten, fruit en peulvruchten.

- **Niet oplosbare vezels:** Deze vezels worden niet verteerd in de dikke darm. Ze werken in de darm als een soort spons omdat ze veel vocht opnemen, de ontlasting wordt hierdoor zachter en het volume van de ontlasting wordt hierdoor vergroot. Niet oplosbare vezels komen voor in granen zoals bruin brood, zemelen, volkoren pasta's of havermout.

De aanbevolen hoeveelheid vezel is 30 tot 40 gram per dag. Met behulp van de tabel aan het eind van deze brochure kunt u berekenen hoe u deze hoeveelheid in uw eigen voeding kunt realiseren.

Op www.vezeltest.info kunt u testen of u dagelijks voldoende vezels eet.

Als u niet gewend bent aan een ruime hoeveelheid vezels, dan kunt u in het begin last krijgen van winderigheid of een opgeblazen gevoel. De bacteriën in de dikke darm vormen bij het verwerken van vezels extra gas. Na verloop van tijd zal dit minder worden.

Drink voldoende

Het is belangrijk om minstens twee liter per dag te drinken als u een vezelrijke voeding gebruikt. Als u te weinig drinkt kunnen de vezels hun sponswerking niet uitoefenen en werken ze averechts. Dit kan een harde, droge ontlasting veroorzaken.

Bij diarree is het belangrijk dat u extra vocht gebruikt (2-3 liter per dag) om uitdroging te voorkomen.

Regelmatig eetpatroon

Gebruik drie hoofdmaaltijden met bij voorkeur drie tussenmaaltijden. Probeer op geregelde tijden te eten, neem tevens de tijd om rustig te eten en goed te kauwen. Het ontbijt is een maaltijd die vaak overgeslagen wordt, juist deze maaltijd is erg belangrijk omdat het na de nacht de darmen weer in werking zet.

Voldoende lichaamsbeweging

Beweging heeft een positieve invloed op de darmen. Door voldoende beweging wordt de darmbeweging gestimuleerd. Daarom wordt aangeraden om elke dag minimaal een half uur te bewegen. Dagelijks matig intensief bewegen (wandelen, fietsen enz.) heeft meer effect dan één keer per week intensief sporten. Tegelijk is beweging uitstekend om te ontspannen, wat ook een gunstige invloed op de darmen heeft.

Bij aandrang naar het toilet

Door de ontlasting op te houden wordt deze verder ingedikt. Als de aandrang regelmatig genegeerd wordt, kunnen de darmen van slag raken. Dit kan betekenen dat ze geen signalen van aandrang meer afgeven. Zo krijgt u een nog moeizamere stoelgang.

Medicijnen

Als de adviezen over het leef- en voedingspatroon onvoldoende effect hebben, kan de arts verschillende medicijnen voorschrijven. Ook zijn er veel zogenaamde 'natuurlijke' producten verkrijgbaar om de stoelgang te verbeteren bijvoorbeeld senna(peulen). Wees hier voorzichtig mee omdat er nog veel onduidelijkheid is over

het effect van senna op de darmwand. Voor vragen over laxeermiddelen kunt u het beste uw (huis)arts of apotheker raadplegen.

Probiotica

Van nature leven er goede bacteriën in de darm, de darmflora. Wanneer de darmflora verstoord is, zoals bij diarree of obstipatie kunnen probiotica mogelijk een gunstig effect hebben. Probiotica zijn producten met levende bacteriën. De bacteriën zijn toegevoegd aan een melkdrank (bijvoorbeeld Yakult / Actimel), yoghurt (bijvoorbeeld Vifit / Activa), vruchtensap of in capsules. Vraag uw diëtist welk product in uw situatie de beste werking heeft.

Fabels

In de loop der jaren zijn er adviezen ontstaan die niet juist zijn. Het gebruik van rijst, banaan en chocolade hebben geen stoppende of laxerende werking. Probeer bij diarree normaal te blijven eten. Het advies om bij diarree alleen beschuit met slappe thee te gebruiken is achterhaald.

Voedingsvezeltabel

In de tabel op de volgende pagina's staan de meest voorkomende producten met vezel. U kunt met behulp van de tabel berekenen of uw voeding volgens het advies 30-40 gram vezel bevat en eventueel bekijken met welke producten u de voeding kunt verrijken.

Product	Hoeveelheid	Vezels in gram
Brood- en graanproducten		
Wit broodje	1 stuks (50 gram)	1,5
Bruin broodje	1 stuks (50 gram)	2
Volkoren broodje	1 stuks (50 gram)	3,5
Wit brood	1 snee	1
Bruin brood	1 snee	2
Volkoren brood	1 snee	2,5
Meergranen brood	1 snee	2,5
Krentenbrood	1 snee	1
Volkoren krentenbrood	1 snee	2,5
Krentenbol	1 stuks	1,5
Mueslibrood	1 snee	2,5
Licht roggebrood	1 snee	2
Donker roggebrood	1 snee	4,5
Cracker	1 stuks	0
Knäckebröd	1 stuks	1
Volkoren knäckebröd	1 stuks	1,5
Beschuit	1 stuks	0
Volkoren beschuit	1 stuks	1

Ontbijtproducten		
Brinta	4 eetlepels (25 gram)	2,5
Brinte wake-up drinkontbijt	1 zakje (25 gram)	1,5
Havermout	5 eetlepels (25 gram)	2
Cornflakes	6 eetlepels (25 gram)	1
Crueli	3 eetlepels (25 gram)	1,5
Muesli	3 eetlepels (25 gram)	1,5
Quaker volvezel	1 portie (40 gram)	6

Weetabix	1 portie (25 gram)	3,5
All bran	3 eetlepels (15 gram)	4
Vie	1 flesje (100 ml)	1,5
Hero's fruitontbijt	1 beker (200 ml)	4
Goedemorgen drinkontbijt	1 beker (200 ml)	1,5

Warme Maaltijd (1 opscheplepel = 1 lepel)		
Aardappel(puree)	1 stuks / lepel (50 gram)	1,5
Pasta	1 lepel (50 gram)	0
Volkorenpasta	1 lepel (50 gram)	2
Rijst	1 lepel (55 gram)	0
Zilvervliesrijst	1 lepel (55 gram)	1
Bruine / witte bonen, linzen	1 lepel (65 gram)	5,5
Kapucijners	1 lepel (55 gram)	3,5
Erwtensoup	1 bord (250 ml)	6,5
Gekookte groenten	1 lepel (50 gram)	1,5
Rauwkost	1 schaalte (50 gram)	0,5

Fruit		
Fruit (geen citrusvruchten)	1 stuks	3
Citrusfruit	1 stuks	2
Gedroogde abrikozen / pruimen	5 stuks	4
Tutti Frutti	1 schaalte (125 gram)	12,5
Gedroogde vijgen	3 stuks	11
Krenten / rozijnen	1 eetlepel	1

Extra's		
Evergreen	1 stuks	1
Mueslireep	1 stuks	1,5
Mueslikoek	1 stuks	1,5
Ontbijtkoek	1 snee (20 gram)	0,5
Volkorenontbijtkoek	1 snee (20 gram)	1
Rijstwafel	1 stuks	0,5
Volkorenbiscuit	1 stuks	0,5
Geroosterde kikkererwten	1 eetlepel (20 gram)	2,5
Noten / pinda's	1 eetlepel (20 gram)	1,5
Studentenhaver	1 eetlepel (20 gram)	1,5
Popcorn	1 zakje (25 gram)	1,5
Zonnebloempitten	1 eetlepel (15 gram)	1

Toevoegingen		
Fibrex	3 eetlepels (25 gram)	18,5
Lijnzaad	1 eetlepel (5 gram)	1,5
Tarwekiemen	4 eetlepels (25 gram)	4
Zemelen	3 eetlepels (15 gram)	7

Meer informatie

Voedingscentrum

☎ (070) 306 88 88

www.voedingscentrum.nl

Nederlandse Maag Lever Darm Stichting

☎ (030) 605 58 81

www.mlds.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat diëtetiek. Via onderstaand telefoonnummer is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00uur

☎ 0478-52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl