

Last hebben van diarree of obstipatie (verstopping of moeizame ontlasting) kan erg vervelend zijn. Aanpassingen in uw voeding kunnen diarree of obstipatie verminderen, waardoor u zich weer beter gaat voelen. In deze folder geven we u voedingstips voor een betere stoelgang.

Diarree

Bij diarree heeft u meerdere keren per dag waterige, dunne ontlasting. Het kan zijn dat u zich hierdoor minder goed voelt. Ook kunt u misselijk zijn en kan het lastig zijn om ontlasting op te houden. Door diarree verliest u veel vocht. Daarom is het belangrijk om voldoende te drinken.

Vezels zorgen ervoor dat u meer vocht vasthoudt. Hierdoor wordt de ontlasting gebonden en dikker. Het eten van voldoende vezels is dus erg belangrijk. Ook voldoende bewegen stimuleert een goede darmwerking. Blijf dus in beweging!

Voedingsmiddelen met veel vezels:

- Bruin en volkoren brood, volkoren crackers, volkoren beschuiten, donker roggenbrood en krentenbrood
- Havermout en Brinta
- Aardappelen
- Zilvervliesrijst
- Volkoren pasta en volkoren macaroni
- Groenten en fruit
- Peulvruchten zoals linzen, bruine/witte bonen, kidneybonen en kapucijners
- Noten zoals amandelen, cashewnoten, walnoten en pinda's
- Gedroogde vruchten, zoals gedroogde pruimen en abrikozen

dit in kleine hoeveelheden tegelijk en kies voor volle melk, volle karnemelk, volle chocolademelk, thee, water, bouillon, sap of limonade.

Probeer uw normale voedingspatroon aan te houden: eet met regelmaat en verdeel de maaltijden goed over de dag. Kies voor drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes.

Praktische tips

Het is een fabel dat wit brood, beschuit en banaan stoppend werken.

Kies daarom voor producten met veel vezels, zoals bruin of volkorenbrood, fruit, groenten en noten. Vul uw vochttekort aan door per dag 1,5 tot 2 liter te drinken. Doe

Praktische tips

Start de dag met een vezelrijk ontbijt. Dit zet uw darmen in werking. Kies bijvoorbeeld voor twee bruine boterhammen met een beker volle melk of volle karnemelk. Ook de rest van de dag is het belangrijk om vezelrijk te eten. Als u meer vezels gaat eten kunt u in het begin last hebben van winderigheid of een opgeblazen gevoel. Dit gaat meestal binnen één tot twee weken over.

Verdeel uw maaltijden goed over de dag: drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes. Sla geen maaltijden

over en neem rustig de tijd. Door goed te kauwen voorkomt u dat u teveel lucht binnenkrijgt, wat een opgeblazen gevoel kan geven.

Kies naast vezelrijk eten voor voldoende drinken. Drink kleine hoeveelheden vocht verspreid over de dag.

Heeft u aandrang? Ga dan naar het toilet. Lang ophouden kan een nadelig effect hebben op de werking van uw darmen. Neem ook voldoende tijd om naar het toilet te gaan.

Obstipatie

Bij obstipatie heeft u minder dan drie keer per week ontlasting. Deze ontlasting is vaak droog en hard. Dit zorgt soms voor een hard en pijnlijk gevoel in uw buik. Ook kost de toiletgang vaak meer moeite.

Net als bij diarree is het bij obstipatie belangrijk om voldoende vezels te eten en vocht binnen te krijgen. De vezels maken uw ontlasting soepeler en houden de darmen in beweging. Voldoende vocht zorgt ervoor dat de ontlasting minder hard wordt. Blijft u in beweging? Want ook bewegen zorgt voor een verbetering van de stoelgang.

Voedingsmiddelen met veel vezels:

- Bruin en volkoren brood, volkoren crackers, volkoren beschuiten en donker roggenbrood
- Havermout of Brinta
- Aardappelen
- Zilvervliesrijst
- Volkoren pasta en volkoren macaroni
- Groenten en fruit
- Peulvruchten zoals linzen, bruine bonen, kidneybonen en kapucijners
- Noten zoals amandelen, cashewnoten, walnoten en pinda's
- Gedroogde vruchten zoals gedroogde pruimen of abrikozen