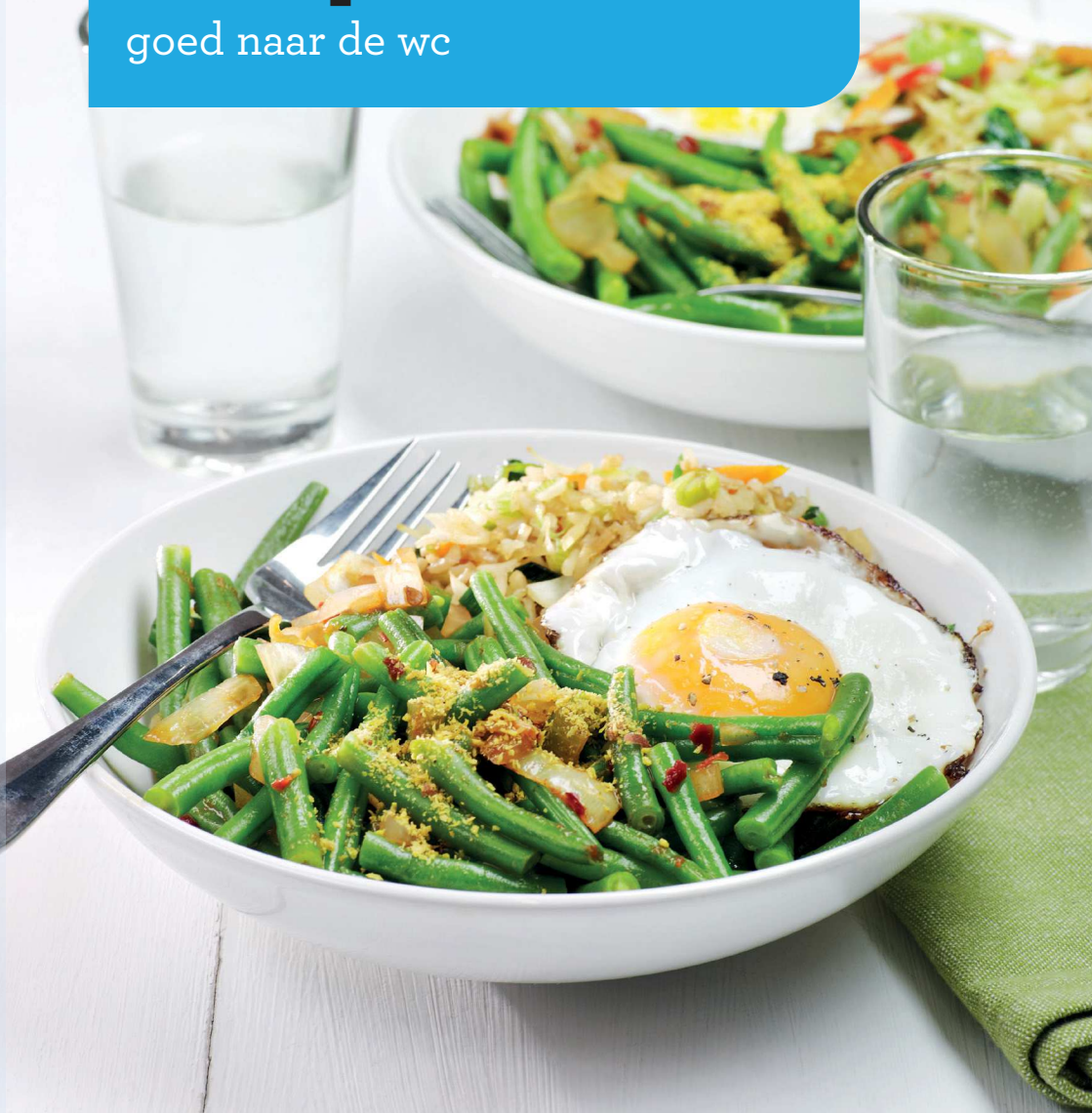


Obstipatie

goed naar de wc



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Kun jij minder dan 3 keer per week poepen? Of gaat het heel moeilijk? Dan heb je last van obstipatie. De ontlasting (poep) is dan vaak droog en hard en komt alleen met hard persen naar buiten.

Obstipatie heet ook wel verstopping of constipatie. Heel vaak is obstipatie op te lossen door anders te gaan eten en op tijd naar het toilet te gaan. Ook genoeg drinken en bewegen is belangrijk. We geven je een aantal tips.

1. Genoeg vezels eten

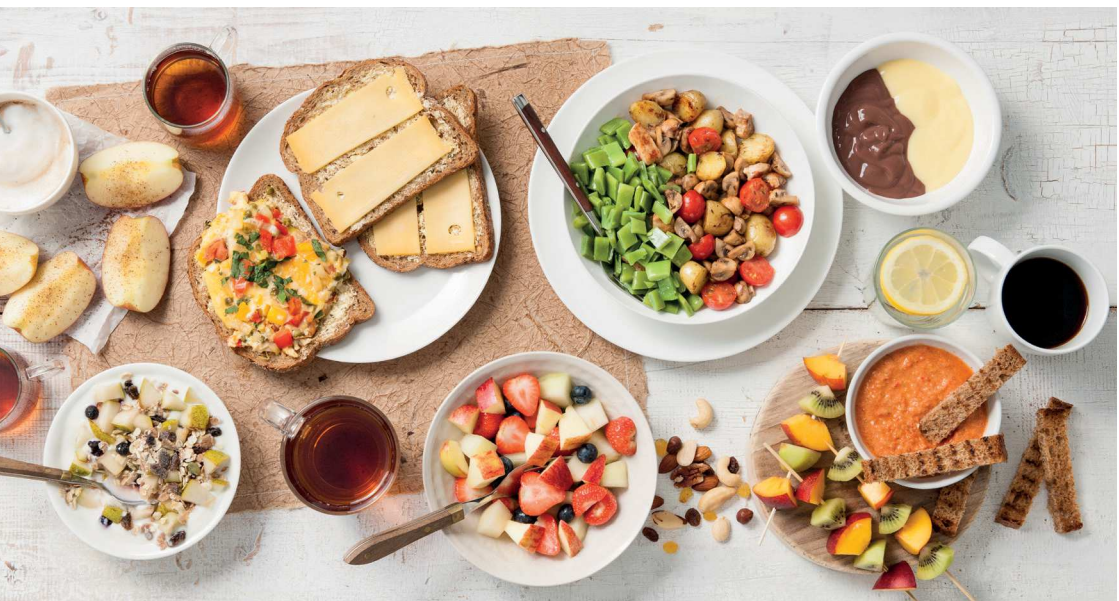
Vezels werken in de darm als een soort spons waardoor ze water opnemen. Zo zorgen ze voor een soepele ontlasting. Ook zorgen vezels ervoor dat de darmen in beweging blijven.

Eet voor genoeg vezels elke dag:

- Veel groente.
- Genoeg fruit.
- Volkorenbrood. Ook kun je vezelrijke ontbijtgranen nemen, zoals havermout.
- Aardappelen, volkorenpasta, volkorencouscous, bulgur of zilvervliesrijst.
- Een handje ongezouten noten.

En neem elke week:

- Peulvruchten, zoals linzen, bruine bonen en kikkererwten.



Hoeveel heb je dan nodig?

Genoeg vezels eten is dus erg belangrijk om goed naar de wc te kunnen. Maar hoeveel is genoeg? De Schijf van Vijf is daarbij een handige hulp. Als je volgens de Schijf van Vijf eet, krijg je genoeg vezels binnen.



Bekijk in de 'Schijf van Vijf voor jou' op onze website hoeveel en wat je elke dag nodig hebt: www.voedingscentrum.nl/mijnschijf of scan onderstaande QR-code.



Ook om in de toekomst obstipatie te voorkomen, is het goed om te eten volgens de Schijf van Vijf.

2. Elke dag 1,5 tot 2 liter drinken

De vezels kunnen alleen hun werk doen als je genoeg drinkt. Drink daarom elke dag 1,5 tot 2 liter. Water, koffie en thee zijn een goede keuze. Melk telt ook mee.

3. Genoeg bewegen

Door te bewegen komt ook de darm in beweging. Stevig wandelen, fietsen, stofzuigen of tuinieren: het is allemaal goed.

4. Poep niet ophouden

Als je moet, dan moet je. Ophouden draagt bij aan verstopping. Neem voldoende tijd om naar het toilet te gaan, bijvoorbeeld na het ontbijt. Na een maaltijd komen de darmen in beweging. Dat is een goed moment om naar de wc te gaan.

5. Eten op regelmatige tijden

Het helpt om elke dag in elk geval ontbijt, lunch en avondeten te nemen en geen van deze maaltijden over te slaan. Neem een groot, vezelrijk ontbijt.

Blijven de klachten?

Blijf je langer dan 4 weken last houden van verstopping, ondanks dat je bovenstaande adviezen hebt opgevolgd? Of heb je erg veel last van je klachten?

Misschien kun je niet goed tegen een bepaald product. Of er is iets anders aan de hand, zoals het prikkelbare darm syndroom (PDS), verkeerd gebruik van de bekkenbodemspieren of veel stress. Of het komt door medicijnen die je gebruikt. Dat kun je uitzoeken met je huisarts. Je huisarts kan je eventueel vezelpreparaten of medicijnen voorschrijven.

Ga niet zelf dingen proberen. Als je zomaar producten weglaat kunnen klachten verergeren. Ook kunnen hierdoor tekorten ontstaan aan bepaalde voedingsstoffen.



Gezonde recepten

Op www.voedingscentrum.nl/recepten vind je meer dan 2.000 recepten. Gezond en makkelijk te maken. Meld je hier ook aan voor het menu van de week.



Volkoren tortilla met wortel en hummus



Hoe begin je?

We kunnen ons voorstellen dat dit veel tips zijn. Begin bij het begin. Ga bij jezelf na wat je al goed doet en wat nog niet zo goed gaat. Bedenk daarna wat je hieraan wilt veranderen om van de obstipatie af te komen en hoe je dat gaat doen. Het kan daarbij helpen om een dagplanning te maken. Of ga aan de slag met als-dan-plannen. Zoals: “Als ik opsta, dan drink ik gelijk een glas water.” Meer tips? Ga naar

www.voedingscentrum.nl/als-dan

Vraag steun aan de mensen om je heen

Je kan het jezelf makkelijker maken door hulp te vragen.

Spreek bijvoorbeeld met je partner af om alleen nog maar volkoren te kopen en te eten. Of vraag een collega of vriend om regelmatig mee te wandelen of sporten.



Handige hulp



Mijn Eetmeter

Met het online eetdagboek Mijn Eetmeter (app en website) krijg je inzicht in wat je eet en drinkt. Vul een periode in wat jij eet en drinkt en krijg tips op maat. Je ziet ook hoeveel vezels je binnenkrijgt. Kijk op www.voedingscentrum.nl/eetmeter



Kies Ik Gezond?

Met de app 'Kies Ik Gezond?' scan je producten en vind je snel gezondere keuzes. Je kunt producten ook makkelijk vergelijken, bijvoorbeeld op vezels. Meer weten? Ga dan naar www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond

Een diëtist kan je helpen om gezonde stappen te zetten.
Zoek een diëtist via www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist

www.voedingscentrum.nl