



Omschrijving

Obstipatie is een toestand waarbij een abnormaal vertraagde of bemoeilijkte stoelgang optreedt die hard is en gepaard gaat met pijn. Obstipatie wordt vooral veroorzaakt door medicatie die misselijkheid en braken tegengaat. Minder drinken, anders eten, minder bewegen, het gebruik van pijnstillers en emoties zoals stress, angst en depressie kunnen obstipatie in de hand werken.

Symptomen

- Opgezette buik of opgeblazen gevoel.
- Winderigheid of gasvorming.
- Algemeen zwakte gevoel.
- Minder dan 3x per week ontlasting.
- Hard moeten persen tijdens de stoelgang.
- Ongewild verlies van ontlasting.

Aanbevelingen

- Drink 1,5 à 2 liter per dag, bij voorkeur water of heldere dranken zoals soepen, bouillon, sportdranken en thee.
- Beweeg, want beweging stimuleert de darmwerking.
- Nuttig vezelrijke voeding zoals volkoren producten en rauwe groenten.
- Eet voldoende vers fruit zoals kiwi, sinaasappelen, pruimen ...
- Voeg eventueel vezels, in de vorm van vezelpreparaten, toe aan de voeding (verkrijgbaar bij de apotheek).
- Gebruik voldoende vet in de maaltijden.
- Eet op geregelde tijdstippen en sla geen maaltijden over.
- Geef gehoor aan de ontlastingsdrang en stel de ontlasting niet uit.
- Neem voldoende tijd om naar het toilet te gaan.
- Gebruik eventueel na overleg met de arts een laxermiddel.

Te mijden

- Lang stilzitten.
- Vezelarme voeding zoals wit brood, witte rijst, vezelarme groenten zoals wortelen, gestoofd witloof ...
- Het uitstellen van de ontlasting.
- Gebruik geen medicatie zonder overleg met de arts.

Raadpleeg uw huisarts of specialist

Gelieve contact op te nemen met uw behandelende arts indien de harde ontlasting of verstopping langer dan 3 dagen aanhoudt.



Contactgegevens

Dag 11 Dagziekenhuis onco en interne

Tel. 09 310 18 09

ZE 23 Ademhaling en oncologie

Tel. 09 310 18 23

Dieetafdeling

Tel. 09 310 14 64

Obstipatie
Nevenwerkingen
chemotherapie

Contactinfo

vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

