

## Omschrijving

**Constipatie** (verstopping) is een abnormaal vertraagde en/of bemoeilijkte stoelgang. Bij constipatie wordt laxerende voeding geadviseerd. Laxerende voeding is een gezonde voeding die rijk is aan voedingsvezels met voldoende vochtinname.

Indien uw voedingspatroon op dit moment weinig vezels bevat, is het belangrijk om de vezelinname langzaam op te bouwen en daarbij voldoende te drinken.

## Oorzaken

Een verminderde ontlastingsdrang kan het gevolg zijn van verkeerde leef- en voedingsgewoonten:

- niet ontbijten;
- geen tijd maken om naar het toilet te gaan;
- onvoldoende inname van vezels via de voeding;
- onvoldoende drinken;
- veranderd dagritme (bv. op vakantie gaan);
- onvoldoende lichaamsbeweging;
- gebruik van bepaalde medicijnen (bv. diuretica, antidepressiva, ijzerpreparaten...);
- overmatig gebruik van laxemiddelen;
- aangeboren neiging tot verstopping;
- stress en hevige emoties (bv. schrik, verdriet, angst).

## Symptomen

- Te harde stoelgang.
- Te weinig stoelgang.
- Pijn bij ontlasting.
- Onregelmatige stoelgang.
- Opgeblazen gevoel, winderigheid.



## Te mijden voeding

### Vezelarme voeding

- Geraffineerde producten zoals: wit brood, witte rijst, witte pasta.
- Te weinig tot geen fruit en groenten.
- Overmatig gebruik van chocolade.

## Toegelaten voeding

### Vezelrijke voeding

- Ongeraffineerde producten zoals: volkoren brood, zilvervliesrijst, volkoren pasta, muesli.
- Aardappelen.
- 3 stukken fruit en 300 gram groenten per dag.
- Peulvruchten.
- Noten.

## Leefstijladvies

- Een glas (lauw) water, thee of sap op een nuchtere maag kan de darmen op gang brengen.
- Begin de dag met een ontbijt.
- Eet op vaste tijdstippen, zorg voor regelmaat en sla geen maaltijden over.
- Negeer de drang om naar het toilet te gaan niet en zorg voor een correcte toilethouding.
- Beweeg voldoende, dit stimuleert de darmperistaltiek (darmbewegingen).
- Drink voldoende water, zeker 1,5 liter per dag.
- Kauw goed.
- Draag geen te strakke kledij.
- Gebruik vezelrijke voeding.
- Gebruik geen laxemiddelen zonder advies van een arts.



## Contactgegevens

Voor meer info (productinfo, aangepast schema, tips naar bereidingen ...) kan u een diëtiste raadplegen.

### Dieetdienst (bij opname)

Tel. 09 310 04 69

dieetdienst@azalma.be

### Diëtisten (ambulant)

Tel. 09 310 10 71

dieetconsultatie@azalma.be

## Het vezelrijk dieet Bij constipatie

### 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](http://www.azalma.be)

