

Beste patiënt,

U krijgt dit lijstje mee naar huis gezien u zich bij uw arts aanmeldde met obstipatie/verstopping. Bepaalde aanpassingen van de levensstijl kunnen voor u een groot verschil betekenen. Hieronder sommen we op met welke adviezen u voor een verlichting van uw klachten kan zorgen.

- Eten en drinken: Voor een vlotte stoelgang heeft u voldoende vezels en vocht nodig
 - Drink minstens 1,5 à 2 liter water per dag. (1 glas water = 0,15 liter; 1 beker water = 0,25 liter; 1 kop soep = 0,2 liter; 1 bord soep = 0,25 liter)
 - Eet gezond, zodat u voldoende vezels inneemt. Zorg dat u dagelijks 30g vezels inneemt. U kan dit uitrekenen aan de hand van de vezellijst (zie bijlage), maar volgende opsomming geeft een samenvatting van de meest vezelrijke producten:
 - **volkoren- en graanproducten**: volkoren brood, roggebrood, volkorenpasta, volkorenbiscuit, mueslirepen
 - **zilvervliesrijst, aardappelen**
 - **peulvruchten** (erwten, bonen, linzen), **zaden**
 - **groenten (dagelijks 300g) en fruit (dagelijks 2-3 stuks)** vb. kiwi en pruimen (NIET: bananen)
 - **peperkoek**
 - **GEEN VEZELS**: vlees, ei, kaas, melkproducten
- Beweging: Voldoende beweging zorgt voor een vlottere stoelgang gezien het de darmtransit of -beweeglijkheid in gang zet
 - Beweeg **dagelijks minstens 30 minuten** intensief (mag ook 3x10 minuten of 2x15 minuten zijn)
 - Elke vorm van beweging is goed: wandelen, lopen, fietsen, zwemmen, tuinieren ...
- Toiletgang: Indien uw stoelgang te lang in de darm blijft, wordt deze harder en droger en zorgt dit mee voor de moeilijkere ontlasting
 - Ga naar toilet indien u **aandrang** voelt en hou de stoelgang niet op
 - Geef uzelf de **tijd** en ontspan, zorg voor een gemakkelijke positie op het toilet
- Medicatie: Medicatie kan obstipatie veroorzaken, maar kan ook helpen om de stoelgang zachter te maken in ernstige situaties
 - Bespreek steeds met uw arts welke medicatie u reeds inneemt om zo na te gaan of er aanpassingen nodig zijn
 - Indien u bovenstaande adviezen opvolgt en na 2 weken nog steeds geen verandering merkt in uw stoelgangspatroon, neemt u terug contact op met uw arts. Mogelijks zal er dan medicatie (laxativa) opgestart worden. Gezien elke vorm van medicatie het risico geeft op **bijwerkingen** en er een zekere **kostprijs** aan vasthangt, wordt aangeraden eerst te starten met de bovenstaande niet-medicamenteuze adviezen. Ook bij het innemen van laxativa moet u steeds de adviezen blijven opvolgen.

De meest vezelrijke groenten zijn broccoli, rodekool en sperziebonen. De meest vezelrijke fruitsoorten zijn passievrucht, bessen en frambozen. Ongeschild fruit bevat meer vezels.

Een volwassene heeft zo'n 30 g voedingsvezels nodig per dag. Hier kom je aan door te kiezen voor bruine of volkoren broodsoorten, volkoren deegwaren of bruine rijst. Daarnaast moet je voldoende groenten, fruit en regelmatig gekookte aardappelen eten.

Vezels in brood en graanproducten			
	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (g)
Broodje, volkoren	stuks	50	3,8
Roggebrood, donker	snee	45	3,7
Krentenbrood, volkoren	snee	35	2,5
Broodje, bruin	stuks	50	2,4
Mueslibrood	snee	35	2,4
Volkorenbrood	snee	35	2,3
Meergranenbrood	snee	35	2,2
Krentenbol	stuks	50	2,1
Roggebrood, licht	snee	25	1,9
Bruinbrood	snee	35	1,8
Knäckebröd, volkoren	stuks	10	1,5
Broodje, wit	stuks	50	1,4
Krentenbrood	snee	35	1,2
Knäckebröd	stuks	10	1,0
Cracker, volkoren	groot	10	0,9
Croissant	stuks	40	0,9
Witbrood	snee	35	0,9
Beschuit, volkoren	stuks	10	0,8
Beschuit	stuks	10	0,2
Cracker	groot	10	0,2

Vezels in ontbijtproducten en vezelproducten			
	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (g)
Muesli	voor 1 schaaltje	45	3,6
Muesli, krokant	voor 1 schaaltje	40	2,7
Tarwezemelen	eetlepel	5	2,2
Lijnzaad	eetlepel	5	1,7
Havermout	voor 1 bord	20	1,4
Cornflakes	voor 1 schaaltje	30	0,9

Vezels in pasta, rijst aardappelen, peulvruchten, groente en fruit

	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (g)
Pasta, rijst en aardappelen			
Pasta, volkoren, gekookt	opscheplepel	50	2,1
Zilvervliesrijst, gekookt	opscheplepel	60	1,3
Aardappelen, gekookt	klein	50	0,8
Pasta, gekookt	opscheplepel	50	0,7
Rijst, gekookt	opscheplepel	55	0,4
Peulvruchten			
Bruine/ witte bonen, gekookt	opscheplepel	60	6,8
Kapucijners, gekookt	opscheplepel	55	4,4
Linzen, gekookt	opscheplepel	55	2,9
Groente			
Groente, gemiddeld, gekookt	opscheplepel	50	1,4
Rauwkost	schaaltje	35	0,6
Fruit			
Vijgen, gedroogd	3 stuks	60	5,9
Dadels, geconfijt	10 stuks	60	4,5
Fruit	schaaltje	125	2,1
Sinaasappelsap met vruchtvlees	glas	150	0,9
Vruchtensap	glas	150	0,8
Rozijnen	handje	20	0,7
Noten en pinda's			
	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (g)
Noten, gemengd	eetlepel	20	1,2
Studentenhaver	eetlepel	20	1
Pindakaas	voor 1 snee	15	0,8

BRONNEN:

<https://www.thuisarts.nl/verstopping/ik-heb-last-van-verstopping>

<http://www.bcfi.be/> - hoofdstuk laxativa

<http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/actieve-voedingsdriehoek>

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx>