

Voedingsadviezen bij verstopping (obstipatie)

Wie last heeft van verstopping of obstipatie, kan moeilijk naar het toilet. De ontlasting is zo droog en hard dat deze slechts met hard persen naar buiten komt. Dat kan komen doordat er te weinig voedingsvezel in de voeding zit, te weinig vocht, een onregelmatige leefstijl, te weinig beweging of een combinatie daarvan. In de zwangerschap komt verstopping vaker voor doordat de zwangerschapshormonen een remmende werking hebben op de darmen. Ook ijzermedicatie kan de ontlasting soms wat harder maken.

Adviezen bij verstopping:

In de meeste gevallen verbetert de stoelgang wanneer u de volgende adviezen in acht neemt:

- Eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijd over.
- Eet vezelrijke producten en varieer uw keuze. Eet dus zowel brood als groente en fruit. Als aanvulling hierop kunt u elke dag twee tot vier eetlepels zemelen gebruiken. Grove zemelen zijn beter dan fijngemalen zemelen. U kunt ze verwerken in yoghurt, karnemelk, vla, pap, soep, puree en verder als bindmiddel of in plaats van paneermeel.
- Geen witbrood maar volkoren brood, geen witte rijst maar zilvervliesrijst, geen normale pasta maar volkoren pasta.
- Neem bij voorkeur een groot, vezelrijk ontbijt, bijvoorbeeld twee volkoren boterhammen met een glas sinaasappelsap en koffie of thee. Dit zet de darmen in werking. Alleen een bakje yoghurt met wat muesli is niet voldoende.
- Neem elke ochtend voldoende tijd om naar het toilet te gaan (bijvoorbeeld na het ontbijt).
- Drink veel, minimaal twee liter per dag.
- Eventueel gebruik van lijnzaadolie, door de yoghurt, of salades.
- Zorg elke dag voor voldoende lichaamsbeweging.

Gebruik laxeermiddelen alleen op advies van de arts of verloskundige. Laxeermiddelen nemen nooit de oorzaak van een verstopping weg, ze lossen de klachten alleen tijdelijk op. Bovendien kunnen ze de darmen 'lui' maken. Dat geldt ook voor 'natuurlijke middelen' als sennapeulen, kruidenthee met senna en wonderolie.

Door harde en/of moeizame ontlasting kunnen aambeien ontstaan. Dit kan erg pijnlijk zijn en soms ook bloeden. Op de praktijk kun je hiervoor zelf en eventueel tabletten halen.