



Patiënteninformatie

Obstipatie: Vezelrijke, gezonde voeding




az turnhout

Vezelrijke voeding

Wat is obstipatie?

We spreken van obstipatie bij kinderen wanneer het aantal ontlastingen lager is dan 3 keer per week of wanneer een kind veel moeite heeft om stoelgang te maken omdat de ontlasting hard en droog is geworden. Meestal gaat dit gepaard met pijn.

Voor een goede darmwerking en een dagelijks, gezonde ontlasting doet u best het volgende:

Gebruik voeding rijk aan vezels

Laat uw kind vezelrijke voeding eten en voldoende drinken (1 à 1,5 liter water per dag). Eet op regelmatige tijdstippen en neem de tijd om te eten.

-  Volkoren producten: voltarwe -, meergranen -, volkoren-, rogge- en bruin brood, volkorenkoeken en volkoren beschuiten, havermout, volkoren deegwaren, bruine of zilvervliesrijst.
-  Groenten: vooral rauwe groenten of niet te gaar gekookte groenten, koolsoorten, peulvruchten zoals bruine en witte bonen, sojabonen, linzen en groene erwten. Het is aanbevolen dagelijks twee porties groenten (+/- 300 g) te eten. Eet extra rauwe groenten zoals snoeptomaatjes of komkommer als tussendoortje.
-  Fruit: eet 2-3x per dag een stuk fruit (liefst met schil). Dit kan als broodbeleg, als dessert of als tussendoortje. Varieer de fruitsoorten. Een kiwi (eventueel op nuchtere maag) is zeer vezelrijk en bevordert de stoelgang.
-  Noten, pinda's, sesamzaad en zonnebloempitten (omwille van het hoge vetgehalte, kan u dit best beperken tot 1 handje/dag).
-  Karnemelk, vezelrijke magere/halfvolle melkproducten zoals Optimel met vezels ®.
-  Vezelrijke koek/granenreep (zie pagina 7).

- 👉 Gedroogd fruit zoals rozijnen of producten waarin dit verwerkt is (muesli, ontbijtgranen, koek, ...) kan u in beperkte mate eten. Let op: suikerrijk!

Vermijd eten en dranken die een stoppende werking hebben:

- 👉 Alle geraffineerde producten: wit brood, witte toast, witte beschuiten, witte deegwaren, witte rijst
- 👉 Rijpe bananen, bosbessen
- 👉 Bosbessenconfituur, bosbessensap, kweeperenconfituur
- 👉 Hard gekookte eieren
- 👉 Alle chocolade
- 👉 Dranken:
 - Chocoladedranken
 - Sterke thee

Voldoende drinken

Bij vezelrijke voeding is het belangrijk om voldoende te drinken (ook al heeft uw kind geen dorst). Vezels hebben vocht nodig om te zwellen. Zo kunnen zij de darmwand prikkelen en de ontlasting zacht houden. Bij te weinig vocht kan de ontlasting hard worden en kan obstipatie ontstaan.

- 👉 Laat uw kind tenminste 1 tot 1,5 liter per dag drinken, vooral water of slappe thee.
- 👉 Probeer uw kind een half uur vóór het ontbijt een groot glas lauw water te laten drinken.
- 👉 Ook soep bevat vocht (en groenten voor de vezels).
- 👉 Vermijd gesuikerde frisdranken en chocolademelk.

Voldoende lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging stimuleert de darmwerking. Dagelijks een half uurtje tot een uurtje wandelen of fietsen is beter dan één keer per week een uurtje sporten.

Stimuleer uw kind om meer te bewegen. Bijvoorbeeld: laat uw kind buiten spelen, schrijf uw kind in bij een sportclub of jeugdbeweging, rijd met de fiets naar school, ...

Neem nooit laxeer- of purgeermiddelen

Laxeermiddelen nemen NOOIT de oorzaak weg, ze lossen alleen tijdelijk de gevolgen op. Bij regelmatig gebruik van laxeermiddelen wennen de darmen hieraan en reageren ze niet meer op de signalen van het lichaam. Koop ook geen kruidenthee of wonderolie, maar pas vooral de totale voeding aan.

Spanningen kunnen ook aanleiding geven tot verstopping.

Winderigheid

Als uw kind met deze voeding begint, zal het maagdarmkanaal eerst moeten wennen aan deze verandering. Uw kind kan last krijgen van winderigheid en krampen. Na één à twee weken zal het lichaam gewend zijn aan de nieuwe voeding.

Gasvormende voedingsmiddelen kunnen zijn: koolzuurhoudende dranken, onrijpe bananen, koolsoorten, paprika, peulvruchten, prei, uien, vruchtensap en producten die veel suiker of sorbitol (een zoetstof) bevatten. Ga bij uw kind na of hier producten bij zijn die bij hem klachten veroorzaken. Eet of drink deze dan in kleine hoeveelheden of vermijd ze tijdelijk.

Ook de manier van eten kan aanleiding zijn voor extra gasvorming. Als uw kind tijdens het eten veel lucht mee binnen hapt, kan dit winderigheid veroorzaken. Denk hierbij ook aan het kauwen van kauwgom.

Vezelsupplementen

Voeding kan ook verrijkt worden met vezels of zemelen. Deze zijn verkrijgbaar in de supermarkt of de apotheek. U kunt ze verwerken in bijvoorbeeld soep, pudding, yoghurt of andere melkgerechten

Bijvoorbeeld: Stimulance Multi Fibre van Nutricia, farmafiber zemelen, lijnzaad, Chiazaad, Nestlé 5 granen®, Optifibre® Nan Care Fibers®, ... Hierbij is het belangrijk om nog extra te drinken.

Op het toilet

Kijk er op toe dat uw kind een goede houding aanneemt op het toilet: dit wil zeggen: de knieën iets hoger dan het bekken.

Zorg ervoor dat uw kind ontspannen kan zitten op het toilet door een voetbankje of een aparte kindertoiletbril te voorzien.

Laat uw kind steeds naar het toilet gaan wanneer het aandrang heeft. Laat dit ook toe op minder gepaste momenten zoals tijdens het eten. Blijf kalm en rustig als het niet lukt. Hou er rekening mee dat dit een langdurig proces is.

Kalendermethode

Laat uw kind op vaste tijdstippen naar het toilet gaan. Zet uw kind na elke maaltijd en na school 10 minuten op het toilet. Hierbij kan u gebruik maken van een kookwekkertje. Steeds invullen in kalender (of stickertje kleven).

Controle-afpraak

Breng de ingevulde kalender mee.

Voorbeelden vezelrijke, voedzame koeken

Criteria per 100 gram

Max. 15 gram vet

Max. 5 gram verzadigd vet

Min. 6 gram vezels

Max. 1/3^{de} suikers t.o.v. het aantal koolhydraten



Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen? Dan kan u contact opnemen met de kinderdiëtisten. U kan ons bereiken via dietistenSJ@azturnhout.be

-  Lena Jacobs
-  Xante Mijndendonckx
-  Nele Van Hal

Opmerkingen/ persoonlijke adviezen

	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 44 41 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11



V.U.: Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout