



Patiënteninformatie

## Voedingsadvies bij obstipatie: Restenrijke voeding



## Inhoud

Restenrijke voeding.....	3
1. Wat is obstipatie?.....	3
2. Gebruik voeding rijk aan vezels .....	3
3. Vermijd levensmiddelen die een stoppende werking hebben .....	4
4. Voldoende drinken .....	4
5. Voldoende lichaamsbeweging.....	4
6. Neem nooit laxeer- of purgeermiddelen .....	4
7. Winderigheid.....	5
8. Vezelsupplementen .....	5
9. Toiletbezoek .....	5
10. Kalendermethode .....	5
11. Controleafspraak .....	6
12. Contact.....	6
13. Opmerkingen/ persoonlijke adviezen.....	7

# Restenrijke voeding




## Wat is obstipatie?

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

Om dagelijks een goede darmwerking en een gezonde ontlasting te hebben, neemt u best volgende punten in acht:

### 1. Gebruik voeding rijk aan vezels

Laat uw kind vezelrijke voeding eten en dit samen met voldoende vochtinname. Dit wil zeggen 1 à 1,5 liter per dag in de vorm van water. Eet op regelmatige tijdstippen en neem de tijd om te eten.

-  Volkoren producten: voltarwe- , meergranen -, volkoren-, rogge- en bruin brood, volkorenkoeken en volkoren beschuiten, muesli, havermout, peperkoek, granenkoeken, volkoren deegwaren, bruine of zilvervliesrijst.
-  Krenten- en rozijnenbrood.
-  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 gebruiken.
-  Fruit: eet driemaal per dag een stuk fruit (liefst met schil) als broodbeleg, als dessert of tussendoortje. Varieer de fruitsoorten. Een kiwi (eventueel op nuchtere maag) is zeer vezelrijk en bevorderlijk voor de stoelgang.
-  Gedroogde en geweekte vruchten zoals pruimen, abrikozen, krenten en rozijnen, dadels en vijgen.
-  Noten, pinda's, sesamzaad en zonnebloempitten.
-  Karnemelk, yoghurt (met bifidus), vers vruchtensap met vrucht vlees.

## 2. Vermijd levensmiddelen 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 en chocoladedranken.
- 👉 Sterke thee.
- 👉 Dranken met prik.

## 3. Voldoende drinken

In een vezelrijke voeding is het belangrijk om voldoende te drinken (ook al hebt u 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, 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.

## 4. 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. Dit kan je bereiken door je kind buiten te laten spelen, in te schrijven bij een sportclub of jeugdbeweging, met de fiets naar school, ...

## 5. 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 daaraan en reageren ze niet meer op de signalen van het lichaam. Koop ook geen kruidenthee of wonderolie, maar pas vooral de totale voeding aan. Opgewondenheid en nervositeit kunnen ook aanleiding geven tot verstopping.

## 6. Winderigheid

Als uw kind met deze voeding begint, zal het maagdarmkanaal eerst moeten wennen aan deze verandering. Uw kind kan last krijgen van bv. winderigheid en krampen. Na één à twee weken zal het lichaam aangepast 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. Laat ze dan in kleine hoeveelheden nemen of tijdelijk mijden. Ook de manier van eten kan aanleiding zijn voor extra gasvorming. Als er namelijk tijdens het eten veel lucht mee binnen gehapt wordt, kan dit winderigheid veroorzaken. Denk hierbij ook aan het kauwen van kauwgom.

## 7. Vezelsupplementen

De voeding kan ook verrijkt worden met vezels of zemelen. Deze zijn verkrijgbaar in de diëetwinkel of de apotheek. U kunt ze verwerken in bijvoorbeeld soep, pudding, yoghurt of andere melkgerechten  
Bv.: Stimulance Multi Fibre van Nutricia, farmafiber zemelen, lijnzaad, ...  
Hierbij is het belangrijk om nog extra te drinken.

## 8. Toiletbezoek

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 de WC 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.

## 9. Kalendermethode




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

## 10. Controle-afpraak


Kalender meebrengen!


## 11. Contact


Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatrische diëtisten. U kan ons bereiken op het telefoonnummer 014/44.45.09, elke weekday tussen 08.00u en 16.30u


-  Elke Mertens
-  Joke Vanhove
-  Ellen Thys


**12. 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