

Voedingsadviezen bij...

Constipatie

Wat is constipatie ?

Een regelmatige, probleemloze stoelgang is voor veel mensen een belangrijk teken van een goede gezondheid. Nochtans is verstopping of constipatie een veel voorkomende klacht, vooral bij vrouwen. De meeste mensen kunnen met eenvoudige middelen en raad geholpen worden, ook al blijft de oorzaak van constipatie vaak onduidelijk. Men spreekt pas van constipatie bij een stoelgangfrequentie van minder dan driemaal per week en een veelal harde en pijnlijke stoelgang.

Oorzaak:

Meestal is de oorzaak onbekend, maar de klachten kunnen wel beïnvloed worden door uw manier van leven. Een aanpassing van de eet- en leefgewoonten is dan ook in de meeste gevallen een afdoende maatregel.

Veelal is constipatie het gevolg van:

- Een tekort aan vezels in de voeding.
- Te weinig drinken.
- Verandering van gewoonten (reizen).
- Zwangerschap.
- Te snel eten.
- Overslaan van het ontbijt.
- Foutief gebruiken van laxeremiddelen.
- Een 'dringende boodschap' ophouden. De reden kan variabel zijn: stress, geen toilet in de buurt,...
- Het gebruik van sommige geneesmiddelen die de darmwerking verminderen.
- Sommige aandoeningen zoals poliepen, ziekte van Crohn, anorexia, depressie,...

Er staat geen leeftijd op constipatie, ook kleine kinderen kunnen er last van hebben. Al komt het probleem wel vaker voor met het ouder worden. Ook valt op dat constipatie vooral een vrouwenkwaal is. Een sluitende verklaring daarvoor is er voorlopig niet.

Behandeling:

Vooraleer naar geneesmiddelen te grijpen zijn een aantal gezonde leefregels essentieel: drink voldoende, zorg voor voldoende vezels in de voeding en beweeg.

Voedingsadvies bij constipatie

Door K. Gillis, voedingsdeskundige

Een aanpassing van de eet- en leefgewoonten is in de meeste gevallen een afdoende maatregel.

Let op uw voeding.

Wat de oorzaak van de constipatie ook moge zijn, de darmfunctie is verstoord en moet worden bijgestuurd! En tot dusver heeft men er nog niets beters op gevonden dan water en vezels.

Schakel over op een vezelrijke voeding.

- Voedingsvezels vindt u terug in volkorenproducten (onder andere bruin brood, muesli, bruine rijst), vers fruit en groenten, aardappelen, noten, vijgen en peulvruchten (linzen, witte en bruine bonen en kikkererwten). Doe dit echter geleidelijk aan: begin met een kleine portie en verhoog de hoeveelheid voedingsvezels langzaam tot een vlotte stoelgang wordt bekomen. Als men te snel overschakelt, ondervinden sommige mensen klachten variërend van een opgeblazen gevoel, winderigheid tot krampen. Deze klachten zullen na verloop van tijd verdwijnen.
- Vezels hebben geen onmiddellijk effect op de stoelgang. Meestal moet men 1 tot zelfs meerdere dagen wachten. Door nadien dagelijks vezelrijk te eten, kan men het effect onderhouden.
- Indien dit onvoldoende blijkt, kan men zemelen onder een gerecht mengen. Zemelen zijn heel rijk aan voedingsvezels. Toch hebben ze weinig succes, vooral omdat veel mensen ze niet lekker vinden.
- Ideaal is twee tot drie stukken fruit en 300 g groenten per dag te eten.
- Geweekte pruimen zijn een recept uit de oude doos: men eet de vezelrijke pruimen 's avonds vóór het slapengaan, het weekvocht wordt dan de volgende ochtend op de nuchtere maag gedronken.
- Karnemelk, vlierbessensap, peperkoek, speculaas, havermout

en olijven zijn natuurlijke laxeer middelen die helpen voor een betere stoelgang.

- Ook het toevoegen van olijfolie en andere koudgeperste plantaardige olie aan de maaltijd, wordt al vanaf heel jonge leeftijd aangeraden bij stoelgangproblemen.
- Het is verstandig regelmatig te eten, te beginnen met het ontbijt. Zo wordt de darmwerking gelijkmatig gestimuleerd.

Drink voldoende

- Als richtlijn geldt: 1,5 tot 2 liter vocht per dag onder vorm van water, ongezoet fruitsap, groentesap, bouillon.
- Vezels binden water waardoor ze opzwellen in de darm en waardoor ook het volume van de stoelgang toeneemt.
- Een glas water of fruitsap drinken op de nuchtere maag kan extra behulpzaam zijn.

Goede stoelganggewoonten

Vermoedelijk zouden een aantal van de constipatieproblemen opgelost geraken, indien het belang van een gemakkelijke en aangename stoelgang erkend zou worden en men er ook de nodige tijd voor zou reserveren.

De volgende tips kunnen daarbij nuttig zijn:

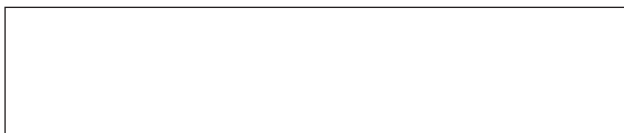
- Houd uw stoelgang niet op.
- Voed uw darmen weer op: breng op regelmatige tijdstippen een bezoek aan het toilet. Het tijdstip ('s morgens na het ontbijt of 's avonds) doet er in feite niet toe, op voorwaarde dat het wel steeds hetzelfde is.
- Het aanleren van goede stoelganggewoonten moet al op kinderleeftijd beginnen.

Meer beweging

- Een gebrek aan lichaamsbeweging kan bijdragen tot constipatie en lichaamsbeweging kan de stoelgang bevorderen.

10 X VOORKOMEN / GENEZEN

- Eet vezelrijk: volkorenbrood, muesli, rauwkost, fruit, noten, vijgen, peulvruchten als linzen, witte en bruine bonen, kikkererwten, soja.
- Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag.
- Drink elke ochtend één tot twee glazen lauw water op uw nuchtere maag.
- Voeg af en toe een lepeltje olijfolie of andere koudgeperste plantaardige olie aan de maaltijd toe.
- Voeg eventueel zemelen aan de maaltijd toe.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Negeer nooit de reflex om naar toilet te gaan.
- Neem rustig de tijd om naar toilet te gaan.
- Darmen houden van regelmaat. Probeer elke dag rond hetzelfde tijdstip naar toilet te gaan.
- Gebruik niet op eigen houtje laxeer middelen, maar vraag raad aan uw arts of apotheker.



uw apotheker
uw raadgever

Apotheek
In
Beweging