
v.u.: Eric Morlier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Miro Print – 02/022 – Oktober 2019 – versie 1

Maag-, darm- en leverziekten

T +32 (0)9 332 95 00

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



TIPS BIJ VERSTOPPING



TIPS BIJ VERSTOPPING

In deze folder krijgt u een overzicht van een aantal natuurlijke middelen die kunnen helpen als u last hebt van verstopping. Voelt u ondanks het volgen van deze tips na twee weken nog geen beterschap, dan kunt u een laxeermiddel nemen.

Fruit

Voeding, en zeker fruit, speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van constipatie.

Tips:

- ▲ Eet elke dag twee groene kiwi's bij het ontbijt.
- ▲ Eet in de loop van de dag nog een ander stuk fruit, zoals een appel, peer, pruim of sinaasappel.
- ▲ Eet geen bananen: die verhogen de kans op constipatie.

Water

Drink voldoende water: bij voorkeur één liter water bovenop het volume dat u gewoonlijk drinkt. Het kan helpen om elke dag bij het ontbijt een fles van één liter water klaar te zetten. Zorg ervoor dat die tegen de avond leeg is. Belangrijk: dit is extra vocht dat uw normale vochtinname via andere dranken zoals soep, koffie, thee, frisdrank, enz. niet vervangt.

Vezels

Eet elke dag voldoende vezels.

Tips:

- ▲ Eet elke dag minstens vijf sneden bruin brood.
- ▲ U kunt enkele sneden brood ook door ontbijtgranen vervangen.
- ▲ Eet geen te volle granen zoals volkoren en meergranen. Die zijn zeer gezond, maar kunnen winderigheid en een opgeblazen gevoel veroorzaken.

Groenten

Eet elke dag voldoende groenten.

Tips:

- ▲ Eet 200 gram bereide groenten bij de warme maaltijd.
- ▲ Eet 100 gram groenten bij de broodmaaltijd, zoals rauwkost of een kom verse soep.

Lichaamsbeweging

Dagelijkse lichaamsbeweging kan wonderen doen bij constipatie. Elke dag een kleine wandeling van een halfuur kan al helpen.

Toiletgewoonten

Besteed aandacht aan uw toiletgewoonten. Veel vrouwen doen dat niet.

Tips:

- ▲ Laat uw broek altijd volledig tot op de enkels zakken als u op het toilet zit. Dat is belangrijk voor een goede stoelgang.
- ▲ Stel de stoelgang niet uit. Ga naar het toilet als u aandrang voelt.
- ▲ Ga twee keer per dag naar het toilet, liefst na een maaltijd (bij voorkeur het ontbijt).
- ▲ Neem voldoende tijd. Blijf zeker vijf minuten zitten. Een ontspannen houding helpt voor een goede ontlasting.
- ▲ Neem een goede houding aan en pas de juiste pers-techniek toe. Zit met licht naar voor gebogen rug en pers vanuit een volle buik. Het kan helpen om uw voeten op een voetenbankje (25-30 cm hoog) te zetten.



Laxeermiddelen

Als u de natuurlijke hulpmiddelen twee weken zonder resultaat uitprobeerde, kunt u een laxeermiddel nemen. Blijf bovenstaande tips wel verder opvolgen.

Begin met één zakje Movicol® per dag. Neem het bij voorkeur 's avonds in. Movicol® trekt vocht in de darm aan en maakt de stoelgang vloeibaarder. Als u na twee weken nog onvoldoende beterschap voelt, mag u tijdelijk twee zakjes Movicol® per dag innemen.

Geeft ook twee zakjes Movicol® na twee weken nog onvoldoende resultaat, raadpleeg dan uw huisarts. Hij kan u een ander laxeermiddel voorschrijven.