

Leefstijladviezen

Voor een goede stoelgang

In deze folder vindt u informatie over een gezonde leefstijl om een goede stoelgang te bevorderen.

Gezonde vezelrijke voeding

Voedingsvezels zijn ruwe plantenvezels die voorkomen in de celwand van plantaardige producten. Deze stof is voor ons lichaam onverteerbaar, maar zeer belangrijk voor een goede werking van de dikke darm.

Voedingsvezels hebben de eigenschap om water op te nemen en vast te houden, waardoor de ontlasting wat vaster en volumineuzer wordt. Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen en (zilvervlies)rijst. De aanbevolen hoeveelheid voedingsvezels is ongeveer 30-40 gram per dag. Meer informatie over voedingsvezels en de invloed hiervan op de stoelgang en de werking van de darmen kunt u vinden op de site van het voedingscentrum:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx>

Lijst van vezelrijke voedingsmiddelen

Hieronder vindt u een lijst met vezelrijke voedingsmiddelen. Als u niet gewend bent om vezelrijk te eten, is het belangrijk dat u deze voedingsmiddelen geleidelijk invoert in uw voedingsgewoonte. Uw darmen moeten wennen aan deze voedingsmiddelen. In het begin kan er meer gasvorming optreden.

Voor meer informatie over vezelrijke voedingsmiddelen kunt u kijken op de site van het voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-is-een-vezelrijke-voeding-.aspx>

Drink voldoende

Vocht is belangrijk voor het lichaam. Het menselijk lichaam bestaat voor ruim zestig procent uit water. Dit vocht zorgt ervoor dat alle lichaamscellen voldoende voedingsstoffen krijgen en dat afvalstoffen afgevoerd worden. Zorg dat u voldoende drinkt (anderhalve tot twee liter vocht, verdeeld over de dag). Dat zijn twaalf tot zestien kopjes of glazen. Vooral als u meer voedingsvezels gaat gebruiken dan u gewend was, moet u veel drinken. De extra vezels leiden anders juist tot verstopping.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Zorg voor voldoende beweging

Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen. Beweging zorgt dat de darm op gang blijft.

Sla uw ontbijt niet over

Een vezelrijk ontbijt zorgt ervoor dat de werking van de darm op gang komt en de darmen in beweging blijven.

Stop met roken

Roken heeft een negatieve werking op het functioneren van de darm. Ontstekingen in de darm komen veel vaker voor bij rokers. Stoppen met roken is dan ook belangrijk.

Laxeermiddelen

Laxeermiddelen zijn middelen die zorgen voor een betere stoelgang. Naast de laxeermiddelen die door uw arts kunnen worden voorgeschreven, zijn er echter ook veel zogenaamde 'natuurlijke' producten verkrijgbaar om de stoelgang te verbeteren. Vaak bevatten deze natuurlijke middelen kruiden die de darm prikkelen zoals bijvoorbeeld senna(peulen). Voorbeelden hiervan zijn laxeerthee en soms ontbijtthee.

Wees hier voorzichtig mee. Er is nog veel onduidelijkheid over het effect van senna op de darmwand. Voor vragen over laxeermiddelen kunt u het beste uw arts raadplegen.

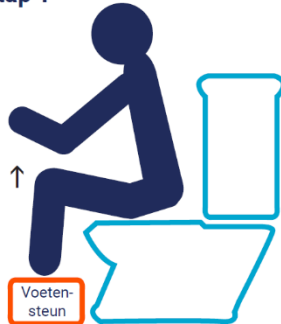
Toiletgedrag

Wanneer u aandrang voelt, gaat u naar het toilet. Op dat moment komt de ontlasting het makkelijkst. Vaak voelt u aandrang na de maaltijd. Bij een langere periode van obstipatie is het lastiger om aandrang te voelen. Wie de aandrang vaak onderdrukt, voelt het na verloop van tijd niet meer.

Neem voldoende tijd en rust om naar het toilet te gaan. Blijf echter niet overmatig lang zitten. Dit kan weer andere klachten veroorzaken als aambeien. Komt de ontlasting niet, dan kunt u proberen dit te stimuleren door rustig in en uit te ademen. Dit kunt u nog wat ondersteunen door uw bekken een aantal keren voor- en achterover te kantelen. Tijdens het voorover kantelen ademt u in, bij het achterover kantelen weer uit. Komt de ontlasting nu nog niet, dan kunt u beter van het toilet af gaan en enkele minuten intensief bewegen, bijvoorbeeld springen, traplopen of wandelen. De aandrang kan hierdoor toenemen waardoor u de ontlasting mogelijk wel kunt lozen. Probeer deze adviezen altijd te volgen, ook wanneer het erg moeilijk gaat.

Een goede toilethouding bij het ontlasten

stap 1



Zet je voeten plat op de grond of op de voetensteun, zodat de knieën iets omhoog komen. Houd je knieën iets uit elkaar. Zorg dat kleding niet halverwege de benen hangt, maar goed op de enkels rust.

stap 2



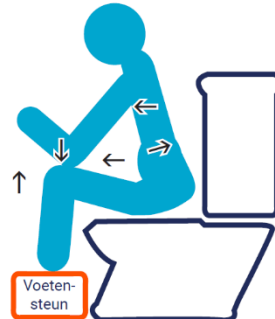
Leun naar voren en plaats de ellebogen op de knieën.

stap 3



Ontspan de buikspieren en ga met een iets ronde rug op het toilet zitten.

correcte positie



- Ga met een iets ronde rug op het toilet zitten.
- Zet je voeten plat op de grond of op de voetensteun en houd je knieën iets uit elkaar. Zorg dat kleding niet halverwege de benen hangt, maar goed op de enkels rust.
- Komt de ontlasting moeilijk op gang? Kantel dan je bekken een paar maal. Maak je rug bol tijdens het uitademen en hol wanneer je inademt.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de polikliniek chirurgie via telefoonnummer (040) 888 85 50. Eventueel wordt er een telefonische afspraak gepland met de continëntieverpleegkundige.