

# Verstopping (obstipatie) bij de ziekte van Parkinson of atypisch parkinsonisme

*Onder parkinsonisme wordt verstaan: alle ziekten die qua verschijnselen lijken op de ziekte van Parkinson. Voorbeelden zijn Multipele Systeematrofie (MSA) en Progressieve Supranucleaire Parese (PSP).*

Door de ziekte van Parkinson of parkinsonisme en het gebruik van medicatie kan de werking van uw darmspieren veranderen. Obstipatie kan ook veroorzaakt worden doordat er te weinig voedingsvezel of te weinig vocht in uw voeding zit, door te weinig beweging, of door een combinatie van deze oorzaken.

Door deze veranderingen kan uw stoelgang minder soepel of minder frequent zijn. U heeft obstipatie als u minder dan driemaal per week ontlasting heeft, als de ontlasting hard is, of als deze alleen door persen naar buiten komt.

## Adviezen

- Eet voldoende voedingsvezels. Voedingsvezels bevorderen de darmwerking doordat ze vocht binden in de darm. Eet daarom:
  - 2 stuks fruit
  - 200 gram groenten
  - volkoren producten als bruinbrood, volkorenbrood, volkoren beschuiten, volkoren pasta en zilvervliesrijst
  - pap, brinta of bambix
- Drink voldoende, minimaal 2 liter per dag. Dat is inclusief koffie, thee en melkproducten. Tip: gebruik bijvoorbeeld een lege fles en vul deze aan het begin van de dag met water. Aan het eind van de dag behoren 2 flessen van 1 liter leeg te zijn. Of drink ongeveer 12 tot 15 glazen / koppen per dag.
- Eet regelmatig: gebruik dagelijks drie hoofdmaaltijden.
- Eet rustig en kauw goed.
- Rook niet.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging; tenminste vijf keer per week een half uur bewegen (bijvoorbeeld wandelen of fietsen).
- Geef gehoor aan 'aandrang' om naar het toilet te gaan. Stel uw toiletbezoek niet uit vanwege andere activiteiten.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

*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.*

- Raadpleeg een ParkinsonNet-diëtist wanneer uw stoelgang na 2 weken ondanks bovenstaande tips niet verbeterd is, te vinden via de zorgzoeker op [www.parkinsonnet.nl](http://www.parkinsonnet.nl).

**Meer informatie**

Neem contact op met de parkinsonverpleegkundige via polikliniek neurologie, telefoon (040) 888 84 10 of via e-mail [parkinsonverpleegkundige@mmc.nl](mailto:parkinsonverpleegkundige@mmc.nl).