

# Adviezen over voeding bij darmklachten

- Obstipatie
- Geen goede consistentie: te hard of te zacht
- Veel Gasvorming
- Opgeblazen gevoel
- onvrijwillig verlies ontlasting of windjes
- Prikkelbaar Darm Syndroom
- Buikpijnklachten

## Algemene adviezen:

- regelmaat met eten: 3 maaltijden( ook ontbijt!)
- goed kauwen, 10-15 keer per hap
- spoel je eten niet weg met drinken
- gevarieerd en gezonde voeding zodat je alle vitaminen, mineralen en voedingsstoffen binnenkrijgt
- 1,5-2 liter vocht binnenkrijgen verdeeld over de dag (alle vocht telt mee!)
- voldoende vezels: 30-40 gram vezels per dag
- regelmaat in levenspatroon
- 30 minuten matig intensief bewegen per dag
- voldoende slaap
- stoppen met roken

## Wat is gevarieerd en gezonde voeding?

Elke dag uit elk vak van de schijf van 5

Vak 1 groenten en fruit

Vak 2 brood/granen/rijst/aardappelen/pasta

Vak 3 zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers

Vak 4 vetten en oliën

Vak 5 dranken/vocht



## Adviezen darmklachten en verminderen harde consistentie

- ophogen voedingsvezels maar doe het geleidelijk de darmen kunnen er dan aan wennen
- probeer in elke maaltijd vezels te hebben(o.a. groente, fruit, brood,aardappelen)
- 200 gram groenten. In rauwe groenten zitten meer vezels
- 2 stuks fruit of 200g klein fruit. In gedroogd fruit of rozijnen zitten ook vezels
- 200 gram aardappelen/rijst/pasta/peulvruchten
- 6 sneetjes brood of granen. Liefst volkoren producten.
- kijk in de vezellijst naar producten die je eet en wat misschien vergelijkbaar is maar met meer vezels
- evt Kellogs All-bran plus (bruine staafjes) in yoghurt of melk.
- voldoende drinken verdeeld over de dag: 1,5 -2 liter per dag of 25 ml per Kg(uw gewicht in Kg).

## Adviezen vermindering gasvorming of darmkrampen

### Gasvorming door ingeslikte lucht:

- roken
- (te) veel praten tijdens het eten
- kauwgom
- drinken door ritje
- koolzuurhoudende dranken: frisdrank/bier
- geklopte slagroom of eiwit

### Gasvorming ontstaat door gasvormende producten;

- peulvruchten
- uien
- koolsoorten
- prei
- knoflook
- paprika, komkommer,
- nieuwe aardappelen,
- meloen
- verhitte vetten
- grote hoeveelheid eiwit bevattende producten (o.a. vlees, vis = 100-125 gram per dag voldoende)
- koffie
- drinken tijdens het eten
- Gebruik van grote hoeveelheid suikers: zoete versnaperingen , frisdrank , vruchtensappen
- Lactose (= melksuiker)in melkproducten

## Adviezen voor te dunne ontlasting

Het verhogen van vezels kan voor dunne ontlasting ook de consistentie verbeteren

Dit zijn een aantal producten die bekend staan om de ontlasting dunner te kunnen maken

- Cafeïne
- Melkproducten ,vooral lactose in melkproducten
- Bepaalde groeten en fruit zoals vijgen, kolen, bonen en chili's
- Producten waar veel vet of olie in zit
- Zoetstoffen, sorbitol en fructose
- Magnesium gebaseerde supplementen
- Sommige suikervrije kauwgom
- overmatig gebruik vitamines en mineraal supplementen
- langdurig gebruik laxeermiddelen

## Probeer nooit alles tegelijk!

Vanwege de darmklachten of consistentie van uw ontlasting gaan we 2-3 maanden kijken naar of er een verband is met uw voeding en/of vochtinname. Dit is namelijk niet bij iedereen hetzelfde. Om uit te zoeken of een product uw klachten verergerd of veroorzaakt kan je dit 1-2 weken uit je voeding laten en kijken hoe je hier op reageert. Als je geen verschil merkt kan je er van uit gaan dat het niet aan dat product ligt. Dan kan je het volgende product uitproberen.

Het is ook mogelijk 1-2 weken alles weg te laten en te kijken wat het met je klachten doet. Verandert het niet dan kan je er vanuit gaan dat dit niet de klachten veroorzaakt of verergerd. Als het weg is of (sterk) verminderd ga je elke keer een product weer toevoegen aan je voeding en kijken hoe je hier op reageert.

**Succes!**