

Vezelrijke voeding bij darmklachten

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

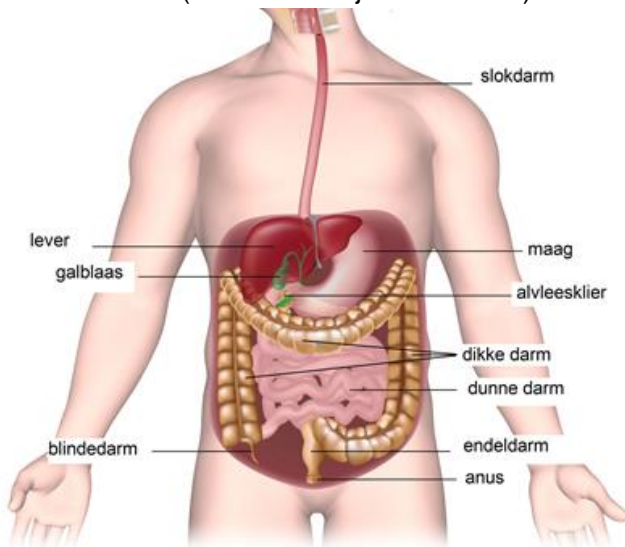
	blz.
1. Inleiding	2
2. Hoe werkt de spijsvertering?	2
Diarree en verstoppingen	3
3. Voedingsvezels	4
Wat zijn voedingsvezels?	4
Hoeveel voedingsvezels zijn nodig?	5
4. Te weinig voedingsvezels, en dan?	5
Verstopping	5
Overloopdiarree	5
5. Voedingsvezels alleen niet genoeg	6
Verdeling voeding over de dag	6
Vocht	6
Zorg voor voldoende lichaamsbeweging	7
Adviezen	7
6. Vezeltabel	8
7. Voorbeeld dagmenu	10
8. Hebben vezels direct resultaat?	12
Tot slot	15
Om zelf bij te houden	

1. Inleiding

U heeft het advies gekregen om in verband met uw darmklachten vezelrijke voeding te gebruiken. In deze folder leggen we uit waarom dit nodig is. U leest ook hoe u uw voeding vezelrijk kunt maken en met de vezeltabel kunt uitrekenen hoeveel voedingsvezels u eet.

2. Hoe werkt de spijsvertering?

De spijsvertering is een ingewikkeld proces dat al begint op het moment dat we iets eten of drinken. Spijsvertering betekent letterlijk 'het verteren van spijzen': voedsel wordt afgebroken tot voedingsstoffen die het lichaam kan opnemen en gebruiken. Het voedsel legt in ons lichaam een lange weg af: na de mond komt het in de slokdarm; in de maag; in de dunne darm; in de dikke darm en ten slotte in de endeldarm (= laatste stukje dikke darm).



Afb. 1: De spijsverteringsorganen (*)

Ook de lever, galblaas en alvleesklier spelen een rol bij de spijsvertering.

In de dunne darm worden de voedingsstoffen via de wand van de opgenomen in het bloed. Het restant, een waterige brij van onverteerbare resten gaat door naar de dikke darm. In de dikke darm worden water en zouten aan de brij onttrokken.

Wat over blijft is ingedikte ontlasting: de etensresten die niet verteerd kunnen worden. Dit wordt 'opgeslagen' in de endeldarm. Als de endeldarm 'vol' is, krijgen we het signaal voor aandrang en moeten we naar het toilet om te poepen.

Diarree en verstoppingen

Het duurt gemiddeld 24 uur voordat de ontlasting de hele dikke darm is gepasseerd. Als dit veel sneller gaat, wordt er te weinig vocht aan de ontlasting onttrokken. U krijgt dan dunne ontlasting of diarree. Als de ontlasting te langzaam door de dikke darm gaat, wordt er te veel vocht aan de ontlasting onttrokken. De ontlasting wordt dan te hard (niet smeugig zoals het hoort) en er kan 'verstopping' (obstipatie) ontstaan. Bij obstipatie is uw ontlasting hard en keutelig, de hoeveelheid is gering en u poept minder dan drie keer per week. Dit kan worden afgewisseld door perioden met dunne ontlasting en gaat vaak gepaard met buikpijn of een opgeblazen gevoel.

Diarree en verstoppingen kunnen ontstaan door:

- Een darmaandoening
- Of als bijwerking van medicijnen
- Maar meestal is de oorzaak een verkeerde leefstijl: voeding met veel vet en weinig vezels, te weinig bewegen en roken.

3. Voedingsvezels

Wat zijn voedingsvezels?

Om uw darmklachten te verminderen (of in de toekomst te voorkomen) is het nodig dat u onder andere meer vezelrijke voeding gaat gebruiken dan u nu gewend bent. Maar wat zijn nu eigenlijk voedingsvezels?

Voedingsvezels is de verzamelnaam van stoffen die in de celwand van planten zitten, ook bij groente, fruit en aardappelen. Ze geven de plant stevigheid en vorm. Vezels kunnen echter door ons lichaam **niet** worden verteerd. Ze verlaten daardoor aan het einde van het spijsverteringsproces onveranderd via de ontlasting ons lichaam.

Voedingsmiddelen worden in de fabriek vaak bewerkt: graan wordt gemalen tot bloem en rijst wordt gepeld. Hierbij worden de meeste vezels verwijderd. Witbrood en witte rijst bevatten daardoor minder vezels dan bruinbrood en zilvervliesrijst. Ook volkoren pasta's, volkoren macaroni en noten bevatten vezels.

Er zijn twee soorten voedingsvezels:

- *Oplosbare voedingsvezels*
Oplosbare vezels zitten vooral in groente, fruit en peulvruchten. De oplosbare vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht, waar de darmbacteriën ze bewerken. Hierbij komen stoffen vrij die de darmwerking stimuleren. Oplosbare vezels vertragen de maagontleding, de passage door de dunne darm en de opname van voedingsstoffen. Door het eten van oplosbare vezels heeft u langer een 'vol' gevoel.

- *Onoplosbare voedingsvezels*
Onoplosbare vezels zitten vooral in volkoren producten, zoals bruinbrood, volkorenbrood, volkorenpastas, muesli, havermout en andere graanproducten.

Ook de onoplosbare voedingsvezels komen onverteerd in de dikke darm terecht. Deze vezels werken als een spons en nemen in de dikke darm veel vocht op. Daardoor neemt het volume van de ontlasting toe en blijft de ontlasting soepel en zacht. Dunne ontlasting wordt door de sponswerking juist ingedikt.

Hoeveel voedingsvezels heeft u nodig?

We raden voor volwassenen aan:

- 30 - 40 gram voedingsvezels per dag of
- 10 - 15 gram voedingsvezels meer dan u gewend bent.

Het is belangrijk om van beide soorten vezels ongeveer gelijke hoeveelheden te gebruiken.

4. Te weinig voedingsvezels, en dan?

Verstopping

Door een tekort aan vezels in uw voeding blijven er in uw darm weinig onverteerbare bestanddelen over en worden uw darmen niet genoeg gestimuleerd. Ook wordt er te weinig vocht aangetrokken, waardoor een harde ontlasting ontstaat en uw moeilijk kunt poepen.

Overloopdiarree

Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar door een verstopping in uw darmen kan er diarree ontstaan, de zogeheten overloopdiarree. Bij een ernstige verstopping, kunnen er namelijk harde proppen ontlasting ontstaan in de darm. Achter die verstopping blijft er ontlasting zitten, dat niet weg kan en gaat gisten.

Door het gisten wordt de ontlasting dun. De verstopping blijft zitten, maar de dunne ontlasting lekt er dan langs weg. Daardoor lijkt het alsof u diarree heeft, terwijl er sprake is van juist een verstopping.

5. Voedingsvezels alleen niet genoeg

Dagelijks voldoende voedingsvezels eten is nodig, maar is niet genoeg om darmklachten te voorkomen of te verminderen. Het is belangrijk dat u ook voldoende lichaamsbeweging krijgt, voldoende drinkt en uw maaltijden goed over de dag verspreidt.

Verdeling voeding over de dag

Het is belangrijk dat u uw maaltijden goed over de dag verdeelt. Door een goede verdeling heeft uw lichaam de kans om alle voedingsstoffen goed op te nemen. Na elke maaltijd worden uw darmen geprikkeld, waardoor aandrang ontstaat. Deze prikkeling is het sterkst na een goed ontbijt. Ook het gebruik van vezelrijke tussendoortjes kan een goede darmwerking bevorderen.

Een goede maaltijdverdeling bestaat uit drie gevarieerde hoofdmaaltijden en drie tot vier tussendoortjes:

- Ontbijt: een goed ontbijt maakt de darmen ‘wakker’ en stimuleert de spijsvertering
- Vezelrijk tussendoortje
- Broodmaaltijd/lunch
- Vezelrijk tussendoortje
- Warme maaltijd
- Vezelrijk tussendoortje

Vocht

Bij een vezelrijke voeding is het ook belangrijk om extra vocht te drinken. Als u wel meer vezels eet, maar niet voldoende drinkt, kan dit averechts werken en juist verstopping veroorzaken.

Bij een vezel verrijkte voeding raden we u aan om **minstens twee liter** per dag te drinken. Dit betekent in de praktijk tien tot twaalf glazen of vijftien kopjes. Het beste is om ook het drinken goed over de dag te verdelen.

Om te zien hoeveel u per dag drinkt, is het handig om eens een dag lang te noteren hoeveel u drinkt. U kunt bijvoorbeeld met water in een maatbeker bijhouden wat u heeft gedronken. Zo voorkomt u dat u de tel kwijt raakt met de hoeveelheid glazen.

Probeer verschillende dranken te gebruiken om te voorkomen dat het drinken u gaat tegen staan. U kunt bijvoorbeeld warme, koude, zoete en hartige dranken met elkaar afwisselen.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Ook lichaamsbeweging draagt bij aan een goede stoelgang. Regelmatig korte tijd bewegen (30 minuten per dag) heeft meer effect dan één keer per week heel veel te bewegen. Neem eens de trap in plaats van de lift of roltrap en doe uw boodschappen lopend of op de fiets. Ook kunt u uzelf aanwennen dagelijks een stuk te wandelen of te fietsen.

Adviezen

- Sla het ontbijt niet over, maar begin juist met een goed ontbijt.
- Zorg voor een regelmatig eetpatroon: gebruik minimaal drie maaltijden verspreid over de dag en maximaal drie tot vier tussendoortjes.
- Neem rustig de tijd voor uw maaltijden en kauw goed.
- Zorg ervoor dat uw dagelijkse voeding voldoende voedingsvezels bevat (30 tot 40 gram). Het is hierbij belangrijk om beide soorten (oplosbare en onoplosbare) vezels in ongeveer gelijke hoeveelheden te gebruiken.
- Drink minstens twee liter vocht per dag.
- Ga bij aandrang meteen naar het toilet en neem desnoods een vaste tijd om rustig naar het toilet te gaan.

- Gebruik zonder toestemming van uw arts géén laxeer middelen.
- Zorg als dat mogelijk is voor voldoende lichaamsbeweging.

6. Vezeltabel

Met behulp van de volgende tabel kunt u zelf uitrekenen hoeveel voedingsvezels u eet.

Brood/broodsoorten	gram vezels
1 beschuit	0
1 volkorenbeschuit	1
1 snee witbrood	1
1 snee bruinbrood	2
1 snee volkorenbrood	3
1 cream cracker	0
1 sanovite	1
1 snee licht knäckebröd	1
1 snee vezelrijk knäckebröd	3
1 plak ontbijtkoek	1
1 snee licht roggebrood	2
1 snee donker roggebrood	3
100 ml drinkontbijt	1
100 ml fruitontbijt	2

Broodbeleg	gram vezels
Voor 1 snee brood:	
hazelnootpasta	1
jam	0
kokosbrood	2
pindakaas	1
kaas	0
vleeswaren	0

Groente	gram vezels
1 opscheplepel gare bladgroenten	2
1 opscheplepel gare koolsoorten	1
1 opscheplepel gare vaste groenten	1
1 schaaltje rauwkost	1

Fruit	gram vezels
1 schaaltje bosvruchten (rode bessen, bosbessen, frambozen)	8
1 schaaltje fruitcocktail	3
1 schaaltje geweekte zuidvruchten	8
100 ml Stimulance	4
1 portie hard fruit met schil	2
1 portie citrusfruit niet geperst	2

Aardappelen, rijst, pasta's	gram vezels
1 gekookte aardappel	2
1 opscheplepel gare macaroni/ spaghetti	0
1 opscheplepel gare volkorenmacaroni/ spaghetti	2
1 opscheplepel gare witte rijst	1
1 opscheplepel gare zilvervliesrijst	2

Peulvruchten	gram vezels
1 opscheplepel gare witte/ bruine bonen	3
1 opscheplepel gare kapucijners	3
1 opscheplepel gare linzen	2

Graanproducten	gram vezels
1 eetlepel brinta	1
3 eetlepels cornflakes	0
1 eetlepel havermout	1
1 eetlepel muesli	1
1 eetlepel zemelen	4
1 eetlepel All Bran	2

<i>Versnaperingen, hartig</i>	gram vezels
50 gram amandelnoten	7
50 gram gemengde noten	4
50 gram pinda's	4
50 gram studentenhaver	4
1 huzarenslaatje	2

<i>Versnaperingen, zoet</i>	gram vezels
1 biscuitje	0
1 volkorenbiscuitje	1
1 plak cake	0
1 kokosmakroon	4
1 mueslikoek	2
1 gedroogde vijg	4
1 dadel	1
1 Evergreen/Evergo	2

7. Voorbeeld dagmenu

Om een indruk te geven van hoe een dag eten en drinken met voldoende vezels en vocht er uitziet, geven we u een voorbeeld:

		Vezels (grammen)	Vocht (ml)
Ontbijt	1-2 snee volkorenbrood	3-6	
	met halvarine	0	
	Beleg: pindakaas	1	
	of bord pap gemaakt van halfvolle melk en ongeveer 6 eetlepels brinta of havermout	6	200
	1-2 bekervol thee		150-300

Tussendoortjes in de ochtend	1 beker halfvolle melk	0	150
	1 volkorenbiscuitje	1	
Lunch	2-3 sneetjes volkoren- of roggebrood	6-9	
	Met halvarine	0	
	Beleg	0	
	extra rauwkost	1	
	1 beker halfvolle melk	0	150
Tussendoortjes in de middag	1 portie fruit (bij voorkeur met schil)	2	150
	doosje rozijnen of volkorenbiscuit	1	
	1-2 bekers thee of limonade	0	150-300
Warme maaltijd	2-3 opscheplepels groente	2-3	
	2 aardappelen of zilvervliesrijst of peulvruchten of vezelrijke pasta	4	
	Portie vlees, vis of kip	0	
	Nagerecht		150
	Extra fruit	2	150
Tussendoortjes in de avond	1 glas vruchtensap (max. 2 glazen vruchtensap per dag)	1	150
	Volkoren ontbijtkoek	1	
	1 beker water bij tanden poetsen		150

Tips voor goede maaltijden en tussendoortjes

- Vezelrijke graanproducten, zoals volkorenbrood, roggebrood, volkoren ontbijtkoek, volkoren knäckebröd, havermout, muesli, zilvervliesrijst, rijstwafels en volkoren macaroni en spaghetti.
- Vezelrijk broodbeleg, zoals rauwkost, fruit, pindakaas, notenpasta en kokosbrood.
- Geschikte tussendoortjes, zoals fruit, rauwkost, noten, zuidvruchten, (volkoren)granen biscuits, volkoren ontbijtkoek en popcorn

8. Hebben vezels direct resultaat?

Starten met een vezelrijke voeding heeft meestal niet direct resultaat. Het kan wel één tot twee weken of zelfs langer duren voordat uw darmen aan een vezelrijke voeding gewend zijn.

Als u niet gewend bent aan het eten van veel vezels, dan kunt u in het begin last krijgen van winderigheid en krampen. Dit komt doordat de bacteriën in uw dikke darm bij het verwerken van vezels extra gas vormen. Dit wordt meestal na verloop van tijd minder. De klachten kunnen voorkomen worden door de hoeveelheid voedingsvezels geleidelijk uit te breiden.

Ook kunnen bepaalde voedingsmiddelen extra klachten veroorzaken. Welke voedingsmiddelen dit zijn, verschilt van persoon tot persoon en hangt ook af van de hoeveelheid die ervan gegeten of gedronken wordt.

Voedingsmiddelen die voor extra gasvorming kunnen zorgen zijn:

- onrijp fruit
- uien
- prei
- koolsoorten (behalve bloemkool, zuurkool, Chinese kool en broccoli)

- paprika
- peulvruchten
- producten die veel suiker of sorbitol (een zoetstof) bevatten
- spruiten
- koolzuurhoudende dranken
- bier

Als deze producten bij u klachten veroorzaken, neem de producten dan in kleinere hoeveelheden of eet ze tijdelijk niet. Ook uw manier van eten kan aanleiding zijn voor extra gasvorming. Als u namelijk tijdens het eten veel lucht mee naar binnen hapt, kan dit winderigheid veroorzaken. Denk hierbij aan praten tijdens het eten en het kauwen van kauwgom.

9. Stoppende of laxerende voeding?

Zogenaamde stoppende en laxerende voedingsmiddelen bestaan niet. Welke producten voor het gevoel stoppend werken is per persoon verschillend.

Vaak wordt gedacht dat voedingsmiddelen als beschuit, witte rijst, witbrood en bananen 'stoppend' werken. Uit onderzoek is gebleken dat dit niet het geval is.

Voedingsmiddelen met een bewezen laxerende werking zijn koffie en lijnzaad. Van alle andere producten is de laxerende werking niet bewezen.

Wel is het zo dat producten met veel voedingsvezels de darm meer stimuleren en dus sneller ontlasting geven. Producten zoals beschuit en witbrood bevatten daarentegen weinig voedingsvezels.

10. Vezelproducten

In sommige gevallen is het eten van vezelrijke voeding niet voldoende om uw problemen te verhelpen. Het kan dan nuttig zijn om tijdelijk extra vezels in de vorm van vezelproducten te nemen.

Bekende vezelproducten zijn:

- All Bran
- Fibrex
- Lijnzaad
- Tarwekiemen
- Stimulance
- Zemelen
- Psyllium

Bij deze producten is het belangrijk om veel te drinken. Neem liever geen vezeltabletten. Hierin zit naar verhouding weinig vezel, bovendien is de vezel fijn gemaakt.

Zemelen

Om uw voeding vezelrijker te maken kunt u aan uw voeding zemelen toevoegen. Zemelen kunnen worden verwerkt in yoghurt, vla, appelmoes, karnemelk, omelet, spinazie of gehakt. Bij het gebruik van zemelen raden we u aan om per dag drie tot vier eetlepels zemelen te nemen. Dat is ongeveer één eetlepel per consumptie.

Zemelen zijn te koop bij de supermarkt, drogist of reformwinkel.

Vezelpreparaten

Bij de apotheek en drogist zijn ook vezelpreparaten verkrijgbaar als medicijn. Neem deze niet op eigen initiatief, maar overleg hierover met uw arts of diëtist.

Laxeermiddelen

Gebruik geen laxeermiddelen zonder overleg met uw arts. Laxeermiddelen nemen namelijk nooit de oorzaak van de verstopping weg, ze lossen alleen tijdelijk de gevolgen op. Bij regelmatig gebruik van laxeermiddelen wennen uw darmen aan deze prikkel. Uw darmen worden 'lui' en reageren niet meer op signalen van uw lichaam. Daardoor wordt uw stoelgang nog moeilijker.

11. Voor meer informatie

- De Nederlandse Maag Lever en Darm stichting
Deze stichting geeft voorlichting via de telefoon, met folders en met specifieke informatie.
Infolijn bereikbaar op werkdagen van 10.00 tot 14.00 uur, tel. (0900) 202 56 25 of u kunt u vraag mailen naar info@mlds.nl.
www.mlds.nl
- Voedingscentrum
Met vragen over gezonde voeding kunt u op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur bellen met tel. (070) 306 88 88.
Vraag een gratis brochure overzicht aan bij: Voedingscentrum, Postbus 85700, 2508 CK Den Haag, www.voedingscentrum.nl

Tot slot

Als u vragen heeft over uw voeding, kunt u terecht bij één van de zelfstandig gevestigde diëtisten of bij de thuiszorgorganisatie in uw regio. U kunt hier zelf een afspraak maken. Deze diëtist wordt vergoed uit de basisverzekering. Houdt u er wel rekening mee dat dit verrekend wordt met uw eigen risico.

Woont u in of bij een woonzorgcentrum? Dan kunt u ook informeren of er een diëtist verbonden is aan het woonzorgcentrum.

De afbeeldingen in deze folder die gemerkt zijn met een () zijn afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar www.shutterstock.com*

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: www.asz.nl/foldertest/

Om zelf bij te houden

Ontbijt

gram vezels

ml vocht

-----	-----
-----	-----
-----	-----

In de loop van de ochtend

-----	-----
-----	-----

Lunch

-----	-----
-----	-----
-----	-----

In de loop van de middag

-----	-----
-----	-----

Warme maaltijd

-----	-----
-----	-----
-----	-----

In de loop van de avond

-----	-----
-----	-----

De maten van bekers en glazen zijn gemiddeld:

- 1 kopje = 125 ml
- 1 glas = 150 ml
- 1 beker = 200 ml
- 1 mok = 200 ml
- 1 longdrinkglas = 250 ml
- 1 soepkop = 250 ml

Albert Schweitzer ziekenhuis
december 2018
pavo 0018