

Vezelverrijkt dieet

Bij verstopping (obstipatie) of diarree

www.nwz.nl

Deze folder is bedoeld voor mensen met verstopping (obstipatie) of diarree. Vezelverrijkte voeding en een ruime hoeveelheid vocht kunnen de obstipatieklachten of diarree verminderen. Helaas helpt alleen een vezelverrijkte voeding niet altijd. Vaak is ook medicatie noodzakelijk. In deze folder leest u meer over obstipatie en diarree en met name de rol van voedingsvezels hierbij.

■ **Wat is obstipatie?**

We spreken van obstipatie (verstopping) als u minder dan 3 keer per week ontlasting heeft en u vanwege harde en droge ontlasting veel moeite heeft met de stoelgang.

Verstopping ontstaat doordat ontlasting te lang in de dikke darm blijft zitten. In de dikke darm wordt vocht uit de ontlasting gehaald. Hoe langer de ontlasting in de dikke darm zit, hoe harder en droger de ontlasting wordt.

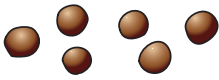
■ **Wat is diarree?**

Bij diarree heeft u meerdere malen per dag last van waterdunne ontlasting. Als de ontlasting alleen wat minder vast is dan normaal is dat niet direct diarree. Acute diarree is diarree die plotseling ontstaat en maximaal 14 dagen kan duren. Meestal gaat diarree na een paar dagen vanzelf weer over. Vezelrijke voeding heeft in dit geval waarschijnlijk geen effect.

Diarree kan ook langdurend (chronisch) zijn. Chronische diarree is meestal het gevolg van onderliggende aandoeningen zoals een voedselintolerantie of een darmziekte.

Bristol stoelgangkaart

De 'Bristol stoelgangschaal' is een kaart waarbij de vorm van ontlasting in 7 categorieën wordt verdeeld. Types 1 en 2 wijzen op obstipatie. Types 3 en 4 zijn ideaal omdat ze het makkelijkst uit te scheiden zijn. Types 5 tot en met 7 neigen naar diarree.



Type 1

Aparte harde stukjes. Moeilijk uit te persen.



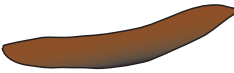
Type 2

Brokkelig, maar worstvormig.



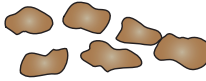
Type 3

Lijkt op een worst, maar met barsten aan het oppervlak.



Type 4

Een gladde worst of slang. Zacht maar stevig.



Type 5

Zachte klodders maar nog met duidelijke randen.



Type 6

Zachte stukjes, vrij papierig.



Type 7

Waterig, geen vaste stukken. Pure vloeistof.

■ Wat zijn voedingsvezels?

Voedingsvezels zijn onverteerbare stoffen die voorkomen in plantaardige producten. Bij het bewerken van voedingsmiddelen, zoals het malen van graan tot bloem en het pellen van rijst, worden de meeste vezels verwijderd. Witbrood en witte rijst bevatten daarom minder vezels dan bruinbrood en zilvervliesrijst. Onbewerkte producten zoals volkorenbrood, groente, fruit en aardappelen hebben de voorkeur.

Vezels hebben de positieve eigenschap vocht vast te houden, waardoor de ontlasting soepeler wordt. Harde ontlasting wordt daardoor zachter en soepeler terwijl dunne ontlasting juist indikt. Bij zowel diarree als obstipatie is daarom het advies om vezelrijke voeding te gebruiken.

Verschillende groepen vezels

Er zijn 2 verschillende groepen vezels:

- fermenteerbare vezels: de darm breekt deze vezels af. De stoffen die vrijkomen houden de ontlasting soepel. Deze vezels zijn de voeding voor de goede bacteriën in de darm
- niet-fermenteerbare voedingsvezels: de darm breekt deze vezels niet af. Deze vezels zorgen ervoor dat de hoeveelheid ontlasting groter wordt. Dit bevordert een vlotte stoelgang (ontlasting)

De meeste vezelrijke voedingsmiddelen bevatten fermenteerbare en niet-fermenteerbare vezels. De verhouding tussen deze 2 kan per voedingsmiddel anders zijn. Bij vezels is het daarom ook belangrijk om gevarieerd te eten. Op deze manier krijgt u ook een gevarieerd aanbod aan vezels binnen.

Wat zijn vezelrijke voedingsmiddelen?

Voorbeelden van vezelrijke voedingsmiddelen zijn:

- volkorenbrood, roggebrood, bruinbrood, krenten- en rozijnenbrood en mueslibrood
- volkoren ontbijtproducten: havermout, muesli, Brinta
- volkoren variant van crackers, beschuit en ontbijtkoek
- aardappelen, zilvervliesrijst en volkorenpasta
- peulvruchten: bruine bonen, witte bonen, kapucijners, groene erwten, linzen, sojabonen
- alle soorten groenten en rauwkost
- alle soorten vers fruit
- gedroogde vruchten zoals: krenten, rozijnen, pruimen, abrikozen en vijgen
- noten en pinda's
- volkorenbiscuit, granenrepen

Hoeveel voedingsvezel is nodig per dag?

Hoeveel voedingsvezel u moet gebruiken om een goede stoelgang te krijgen verschilt per persoon. Bij een voedingsvezelverrijkte voeding is het goed om te streven naar 30-40 gram voedingsvezels per dag. Zie voor meer informatie de vezeltabel achterin deze folder. Meer dan 40 gram vezels per dag is niet

wenselijk. Dit kan de opname van andere voedingsstoffen verminderen.

Op www.voedingscentrum.nl/eetmeter kunt u via 'Mijn Eetmeter' berekenen hoeveel vezels u binnenkrijgt.

■ Algemene adviezen

Voldoende drinken

Drink per dag minimaal 1,5-2 liter. Dit zijn 12 tot 16 kopjes per dag. Geschikte dranken zijn: thee, koffie, water, mineraalwater, melk, karnemelk, vruchtensap. Zeker bij een voedingsvezelverrijkte voeding is een ruime hoeveelheid drinkvocht van groot belang. Vezels trekken namelijk vocht aan en houden zo de ontlasting soepel. Wees daarentegen matig met alcohol (maximaal 1 glas per dag).

Heeft u diarree? Dan heeft u 2-3 liter vocht per dag nodig om uitdroging te voorkomen. Drink steeds kleine hoeveelheden.

Tip om inzicht te krijgen of u voldoende drinkt:

Elke keer als een glas of beker leeggedronken is, vult u deze opnieuw met water om bij te houden of u voldoende drinkt. U giet het water daarna in een maatbeker (in liters). Dit doet u elke keer als u iets drinkt. Zo ziet u aan het eind van de dag hoe vol de maatbeker is en of de aanbevolen hoeveelheid gehaald is.

Voldoende bewegen

Regelmatig bewegen is noodzakelijk voor een goede darmwerking. Als u te weinig beweegt, beweegt de darm ook minder. Hierdoor blijft de ontlasting langer in de darm dan noodzakelijk en kan verstopping ontstaan. U heeft wekelijks 2,5 uur (150 minuten) aan beweging nodig. Het gaat hierbij om gewone beweging als: fietsen, wandelen, tuinieren en huishoudelijke taken. Daarnaast raden de bewegingsrichtlijnen voor volwassenen aan om 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen. Bekijk voor meer informatie de website van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging, www.kenniscentrumsport.nl/beweegrichtlijnen

Algemene tips

Naast de adviezen over vezelverrijkte voeding, vocht en bewegen, vindt u hieronder algemene tips die de obstipatieklachten kunnen verminderen.

- het ontbijt is heel belangrijk. Een groot en vezelrijk ontbijt zorgt ervoor dat de werking van de darmen op gang komt en de darmen in beweging blijven
- neem rustig de tijd voor de maaltijden en kauw goed
- zorg voor een regelmatig eetpatroon: gebruik minimaal 3 maaltijden per dag
- ga bij aandrang naar het toilet. Neem eventueel een vast moment om rustig naar het toilet te gaan
- gebruik geen vezeltabletten, deze zijn duur en bevatten naar verhouding weinig vezels
- gebruik geen laxemiddelen zonder overleg met de arts

Prebiotica

Prebiotica zijn stoffen die de groei van bepaalde bacteriesoorten in het lichaam bevorderen. Vaak zijn het type vezels die van nature voorkomen in bijvoorbeeld groente en fruit. Ook kunnen ze worden toegevoegd aan producten en zijn er supplementen verkrijgbaar. Het nemen van deze verrijkte producten of supplementen wordt niet aangeraden. Deze stoffen hebben geen bewezen voordelen voor de gezondheid.

Probiotica

Probiotica zijn levende bacteriën die positieve effecten hebben op de gezondheid. Er is weinig bewijs dat producten met levende micro-organismen een gezondheidsvoordeel opleveren voor gezonde mensen. Het is niet bewezen dat probiotica helpen bij obstipatie.

Werken sommige voedingsmiddelen 'stoppend'?

Zogenaamde stoppende voedingsmiddelen bestaan niet. Regelmatig wordt gedacht dat voedingsmiddelen als bananen, witbrood, geraspte appel, kaneel en rijst stoppend werken. De ervaring leert dat dit niet zo is.

■ Wanneer geeft vezelverrijkte voeding resultaat?

Starten met een vezelverrijkte voeding geeft over het algemeen niet direct resultaat. Het kan 1 tot 2 weken, of zelfs langer duren voordat de darmen aan een vezelverrijkte voeding gewend zijn. In de eerste periode kunnen klachten als winderigheid en krampen ontstaan. Dit komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van de vezels extra gas vormen. Dit wordt meestal na verloop van tijd minder. Is de obstipatie na 4-6 weken niet verminderd? Dan is het verstandig om dit met de huisarts of specialist te bespreken.

■ Aanbevolen hoeveelheden per dag

In onderstaande tabel ziet u de aanbevolen hoeveelheden per dag, onderverdeeld in leeftijdsgroepen.

	19 - 50 jaar	50 - 70 jaar	70+ jaar
groente (gram)	250	250	250
fruit (stuks)	2	2	2
brood (sneeën)	vrouw: 4 - 5 man: 6 - 8	vrouw: 3 - 4 man: 5 - 7	vrouw: 3 - 4 man: 4 - 6
kleine aardappel, stuks (50gr) of opscheplepel pasta/rijst	4 - 5	vrouw: 3 - 4 man: 4	vrouw: 3 man: 4
vlees/vis/ei/peulvruchten/ vleesvervangers	1 portie	1 portie	1 portie
melkproducten (glas/schaal- tje)	2 - 3	3 - 4	4
kaas (gram)	40	40	40
noten, pinda's (gram)	25	vrouw: 15 man: 25	15
roomboter, margarine, bak- en braadproduct (gram)	vrouw: 40 man: 65	vrouw: 40 man: 50- 65	vrouw: 35 man: 55
vocht (liter)	1,5 - 2	1,5 - 2	1,5 - 2

■ Vezeltabel

In onderstaande tabel ziet u per voedingsmiddel de hoeveelheid vezels.

Bron: Eetmeter Voedingscentrum 2019

brood en graanproducten	hoeveelheid vezels in gram
1 snee volkorenbrood	2
1 snee bruinbrood	2
1 snee witbrood	1
1 snee roggebrood donker	4
1 snee roggebrood licht	2
1 krentenbol	2
1 snee volkoren krentenbrood	3
1 knäckebröd vezelrijk	2
1 knäckebröd	1
1 beschuit	0
1 volkoren beschuit	1
1 plak ontbijtkoek	1
1 mueslibol	4

ontbijtproducten	hoeveelheid vezels in gram
1 portie Brinta (7 eetlepels)	4
1 portie cornflakes (8 eetlepels)	1
1 eetlepel muesli/cruetsli	1
1 schaalje havermout (150 ml, inclusief melk)	1

warme maaltijd	hoeveelheid vezels in gram
1 kleine aardappel (50 g)	1
1 opscheplepel pasta (50 g)	1
1 opscheplepel volkoren pasta (50 g)	2
1 opscheplepel witte rijst (55 g)	0
1 opscheplepel zilvervliesrijst (55 g)	1

warme maaltijd	hoeveelheid vezels in gram
1 groentelepел groenten (50 g)	1
1 opscheplepel bonen (60 gram)	5
1 opscheplepel linzen (60 gram)	3
1 kop erwtensoep (250 ml)	5 - 8
Bonensoep (250ml)	8
1/2 paprika	1
schaaltje komkommer (125 gram)	1
3 wortels	2
1 tomaat	1

tussendoortjes	hoeveelheid vezels in gram
1 peer	3
1 sinaasappel	2
1 kiwi	2
1 banaan	3
1 appel met of zonder schil	3
1 schaalte (rode of blauwe) bessen	3
1 schaalte bramen	4
1 schaalte frambozen	3
2 gedroogde frambozen	3
2 gedroogde abrikozen	2
1 verse of gedroogde pruim	1
1 gedroogde vijg	2
1 eetlepel pinda's	1
1 volkoren biscuitje	1
1 mueslireep	1
2 doosjes rozijnen	1
1 pakje tussendoorkoek (2 koeken, bijvoorbeeld Evergreen)	3

Op de verpakkingen van voedingsmiddelen staat bij de voedingswaarde vaak de hoeveelheid vezels vermeld.

■ Meer informatie

U kunt de volgende websites bezoeken voor meer informatie:

- www.mlds.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.nisb.nl

■ Uw vragen

Met vragen over uw dieet kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek.

Dit kan telefonisch op werkdagen van 08:30 - 16:30 uur of via de mail:

- **locatie Alkmaar:**
telefoon 072 – 548 3552, email : dietetiek-alkmaar@nwz.nl
- **locatie Den helder**
telefoon 0223 – 69 6329, email: dietetiek-denhelder@nwz.nl

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie diëtetiek
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 126569

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl