

Vezelverrijkt dieet

Voor uw kind bij obstipatie (verstopping)

www.nwz.nl

Deze folder is bedoeld voor kinderen met verstopping (obstipatie). Obstipatie komt vrij veel voor bij kinderen. Vaak is er geen speciale oorzaak aan te wijzen en gaan de klachten naar verloop van tijd weer over. Vezelverrijkte voeding en een ruime hoeveelheid vocht kunnen de obstipatieklachten verminderen. Daarnaast is vaak medicatie nodig. In deze folder leest u meer over obstipatie bij kinderen en de rol van voedingsvezels.

■ **Hoe werkt de spijsvertering?**

De spijsvertering begint al in de mond. Het voedsel wordt hier fijngekauwd en vermengd met speeksel. In het speeksel zitten enzymen die het voedsel helpen verteren. Het voedsel gaat vervolgens snel door de slokdarm en komt dan via een 'poortje' in de maag terecht. Dit poortje zorgt ervoor dat er geen voedsel meer in de slokdarm terugstroomt.

In de maag wordt het voedsel fijngemalen. Er komt tegelijkertijd zuur maagsap bij voor de vertering in de dunne darm. Na ongeveer 2 tot 3 uur gaat het mengsel weer via een poortje naar het begin van de dunne darm.

Aan het begin van de dunne darm worden spijsverteringssappen aan het voedsel toegevoegd. Het bloed neemt hier belangrijke voedingsstoffen op, via de darmwand. Wat overblijft is een dunne brij, dit gaat vervolgens naar de dikke darm. De dikke darm onttrekt zout en vocht uit de dunne brij, waardoor de brij dikker wordt. Uiteindelijk komt dit als ontlasting het lichaam uit.

■ **Welke klachten ontstaan bij obstipatie?**

Harde ontlasting

Obstipatie ontstaat wanneer de ontlasting in de dikke darm blijft steken. De dikke darm neemt vocht op uit de ontlasting waardoor de ontlasting droger en harder wordt. Hoe langer de ontlasting in de dikke darm blijft, hoe harder de ontlasting.

Weinig ontlasting

De klachten zijn heel uiteenlopend. Misschien herkent u één of juist alle klach-

ten, bijvoorbeeld niet kunnen poepen of met moeite 1 of 2 keer per week harde ontlasting produceren. Dit kan erg pijnlijk zijn. Soms komt de ontlasting 1 keer in de 10 dagen.

Overloopdiarree

Als de darm heel vol is, kan er dunne ontlasting langs de ingedikte harde ontlasting lopen. Dit noemen we overloopdiarree. Het kan zijn dat een kind buikpijn en minder eetlust heeft en af en toe poepvegen in de broek heeft.

■ Wat zijn vezels?

Voedingsvezels zijn onverteerbare stoffen die voorkomen in plantaardige producten. Voedingsvezels hebben de positieve eigenschap vocht vast te houden. Vocht maakt de ontlasting zachter en soepeler, terwijl vezels dunne ontlasting juist indikt. Wij adviseren daarom vezelrijke voeding bij zowel diarree als obstipatie.

Bewerkte voedingsmiddelen

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 hierdoor de voorkeur.

Tabel 1. voedingsmiddel	1 - 3 jaar	4 - 8 jaar	9 - 13 jaar	14 - 18 jaar
groente (gram)	50- 100	100- 150	150- 200	250
fruit (stuks)	1,5	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen (snee)	2 - 3	2 - 4	4 - 6	4 - 8
kleine aardappel, stuks (50gr) of opscheplepel volkoren pasta / rijst	1 - 2	2 - 3	3 - 5	4 - 6
vlees/vis/ei/peulvruchten/ vleesvervangers	1 portie	1 portie	1 portie	1 portie

Tabel 1. voedingsmiddel	1 - 3 jaar	4 - 8 jaar	9 - 13 jaar	14 - 18 jaar
melkproducten (glas/schaaltje)	2	2	3	3-4
kaas (plak van 20 gram)	-	1	1	2
noten, pinda's (gram)	15	15	25	25
roomboter, margarine, bak- en braadproduct (gram)	30	30	40 - 45	40 - 55
vocht (liter)	1	1 - 1,5	1 - 1,5	1,5 - 2

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen per leeftijdscategorie

Onderaan deze pagina vindt u aanbevolen hoeveelheden van verschillende voedingsmiddelen. Deze voeding bevat voldoende vezels en andere voedingsstoffen (eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen).

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
- volkoren biscuit, granenrepen

In bijlage 1 kunt u de vezeltest doen. Hier staat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels per leeftijdscategorie vermeld en de hoeveelheid vezels per voedingsmiddel.

■ Voldoende drinken

Zorg dat uw kind voldoende drinkt. Vezels trekken namelijk vocht aan en houden zo de ontlasting soepel. De juiste hoeveelheid vocht is afhankelijk van de leeftijd van uw kind. Zie tabel 1 op pagina 4 en 5 voor de aanbevolen hoeveelheid vocht.

Bij warm weer en koorts zweet uw kind meer dan normaal. U kunt in die situaties dan ook het beste extra vocht geven. Adviezen voor voldoende vochtgebruik:

- zorg voor vaste drinkmomenten, bij de hoofdmaaltijden en tussen de hoofdmaaltijden in
- gebruik een leuk (dubbelwandig) glas of een grappige beker
- probeer eens een rietje
- een ijsklontje door het drinken kan spannend zijn en geeft zelfs wat extra vocht
- u kunt drinken invriezen tot een waterijsje
- thee met een smaakje of kinderthee proberen
- extra vocht via rauwkost of fruit, bijvoorbeeld komkommer of watermeloen

Tip om inzicht te krijgen of uw kind voldoende drinkt

Elke keer als een glas of beker leeggedronken is, vult u deze opnieuw met water. U giet het water in een maatbeker/litermaat. Dit doet u elke keer als uw kind iets gedronken heeft. Zo ziet u aan het eind van de dag hoe vol de maatbeker/litermaat is. Is de aanbevolen hoeveelheid gehaald?

Zorg ervoor dat uw kind niet teveel suikerhoudende dranken (frisdrank, vruchtensap, yokidrink) drinkt. Deze dranken nemen de honger weg, waardoor uw kind minder trek heeft in de maaltijden.

■ Voldoende bewegen

Regelmatig bewegen is nodig voor een goede darmwerking. Als een kind te weinig beweegt, beweegt de darm ook minder. Hierdoor blijft de ontlasting langer in de darm dan nodig is, De darm kan hierdoor verstopt raken. Uw kind heeft elke dag minimaal 60 minuten aan beweging nodig. Het gaat hierbij om gewone, dagelijkse beweging als: fietsen naar school, wandelen met de hond, skeeleren en actief spelen. U kunt ook samen met uw kind bewegen. Kijk hiervoor eens op de website van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen www.nisb.nl.

■ Algemene adviezen

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

- het ontbijt is heel belangrijk. Een groot en vezelrijk ontbijt stimuleert het in beweging komen van de darmen
- zorg voor voldoende vet. Zie voor de juiste hoeveelheden tabel 1
- laat uw kind rustig eten en goed kauwen
- neem voldoende rust en ontspanning tijdens het eten
- gebruik geen vezeltabletten, deze zijn duur en bevatten naar verhouding weinig vezels
- gebruik geen laxemiddelen zonder overleg met de arts
- laat kinderen wanneer ze aandrang voelen de tijd nemen op het toilet

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 of kunt u ze als supplementen kopen. Het nemen van deze verrijkte producten of supplementen wordt niet aangeraden, aangezien het geen bewezen voordelen heeft 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 helpt bij obstipatie.

■ Meer informatie

U kunt de volgende websites bezoeken voor meer informatie:

- www.mlds.nl
- www.poepie.info
- www.spijsverterings.info
- www.voedingscentrum.nl
- www.nisb.nl

■ Uw vragen

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Dan 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

■ Bijlage 1: Vezeltest

Met de onderstaande getallen kunt u kijken of uw kind voldoende vezels binnenkrijgt.

Behoefte aan voedingsvezels per dag, per leeftijd

leeftijd	behoefte aan voedingsvezels per dag
0 - 1 jaar	geleidelijke introductie tot maximaal 15 gram
1 - 3 jaar	15 gram
4 - 8 jaar	meisjes: 20 gram jongens: 25 gram
9 - 13 jaar	meisjes: 25 gram jongens: 30 gram
14 - 18 jaar	meisjes: 30 gram jongens: 40 gram

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

Hoeveelheid vezels in brood en graanproducten

brood-/graanproduct	hoeveelheid vezels in gram
1 snee volkorenbrood	2 gram
1 snee bruinbrood	2 gram
1 snee witbrood	1 gram
1 snee roggebrood donker	4 gram
1 snee roggebrood licht	2 gram
1 krentenbol	2 gram
1 snee volkoren krentenbrood	3 gram
1 knäckebröd vezelrijk	2 gram
1 knäckebröd	1 gram
1 beschuit	0 gram

brood-/graanproduct	hoeveelheid vezels in gram
1 volkoren beschuit	1 gram
1 plak ontbijtkoek	1 gram
1 mueslibol	4 gram

Hoeveelheid vezels in ontbijtproducten

ontbijtproduct	hoeveelheid vezels in gram
1 portie (7 eetlepels) Brinta	4 gram
1 portie (4 eetlepels) Bambix 12+	2 gram
1 portie (8 eetlepels) cornflakes	1 gram
1 eetlepel muesli/cruetsli	1 gram
1 schaalpje havermout (150 ml, incl. melk)	1 gram

Hoeveelheid vezels in warme maaltijden

warme maaltijd	hoeveelheid vezels in gram
1 kleine aardappel (50 gram)	1 gram
1 opscheplepel pasta (50 gram)	1 gram
1 opscheplepel volkoren pasta (50 gram)	2 gram
1 opscheplepel witte rijst (55 gram)	0 gram
1 opscheplepel zilvervliesrijst (55 gram)	1 gram
1 groentelepels groenten (50 gram)	1 gram
1 opscheplepel bonen (60 gram)	5 gram
1 opscheplepel linzen (60 gram)	3 gram
1 kop erwtensoep (250 ml)	5 - 8 gram
bonensoep (250 ml)	8 gram
½ paprika	1 gram
schalpje komkommer (125 gram)	1 gram
3 wortels	2 gram

warme maaltijd	hoeveelheid vezels in gram
1 tomaat	1 gram

Hoeveelheid vezels in tussendoortjes

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

Bron: online Nevo tabel 2019

■ Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie diëtetiek
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 120625

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