

## Raadgevingen bij constipatie



### Drink voldoende water!

Soep en fruitsap mogen ook gebruikt worden.  
Beperk gashoudende drank!

Als men te weinig drinkt kunnen de vezels niet voldoende opzwellen en dus ook geen zachte ontlasting vormen! Ze kunnen dan zelfs de klachten doen toenemen.

Voor kinderen van 2 tot 6 jaar:

1 liter per dag                      5 volle glazen

Voor kinderen van 6 tot 12 jaar:

1.5 liter per dag                    7 volle glazen

Voor volwassenen of vanaf 40 kg:

2 liter per dag                      10 volle glazen

**Een regelmatig stoelgangpatroon is uitermate belangrijk: herinner kinderen er aan dat ze dagelijks naar het toilet moeten.**

Dit zonder dwang, en best op een vast (rustig!) tijdstip van de dag, bvb na het eten

**Meer lichaamsbeweging is minstens even belangrijk als voedingsaanpassingen**

**Eet langzaam en kauw goed**

**Beperk het gebruik van snoep, chocolade, chips,... gebruik fruit als alternatief**

**Gebruik dagelijks meerdere vezelrijke voedingsmiddelen:**

Voedingsvezels zijn delen van planten die niet verteerd worden en ongewijzigd in de dikke darm terecht komen waar ze het volume van de darminhoud vergroten.

*Onoplosbare vezels* zitten vooral in volle graanproducten en noten, binden water waardoor ze uitzetten en extra volume geven aan de darminhoud.

*Oplosbare vezels* zitten vooral in groenten, fruit en peulvruchten, en binden ook water om er een gel mee te vormen, waardoor de darminhoud niet alleen toeneemt, maar ook zachter wordt. Sommige oplosbare vezels hebben een prebiotisch effect, wat betekent dat ze de ontwikkeling van gezonde darmflora bevorderen.

Verschillende soorten vezels hebben een verschillend effect in het lichaam:  
**VARIËREN IS DE BOODSCHAP!**

*Volle graanproducten:*

- Volkoren brood, roggebrood, notenbrood, bruine pistolets, volkoren krisprolls, knäckebrød, volkoren beschuiten...
- Vezelrijke ontbijtgranen zoals All Bran Plus, Fruit 'n fibre, muesli,....
- Havervlokken, havermout, lijnzaad
- Vezelrijke koeken zoals Speculoos 6 granen, Sultana, Granny,...
- Peperkoek
- Zilvervliesrijst, volkoren deegwaren, aardappelen

*Constipatie of verstopping is een vaak voorkomend probleem bij kinderen.*

*Meestal is dit te wijten aan een onvoldoende vochtinname, onvoldoende*

*Lichaamsbeweging en verkeerde voedingsgewoonten.*

*Deze informatie is bedoeld als ondersteuning en niet als vervanging van*

*Een raadpleging bij de kinderarts.*

*Blijft het probleem toch duren ondanks onderstaande maatregelen*

*is het absoluut noodzakelijk van dit te bespreken met uw arts.*

### Groenten:

- Dagelijks voldoende groenten zowel rauw als gekookt
- Dagelijks groentesoep
- Regelmatig peulvruchten zoals witte en bruine bonen, erwten, linzen,...

### Fruit:

- Minstens 2 stukken per dag en liefst ongeschild
- Aangewezen zijn kiwi, ananas, aardbei, framboos, meloen, rijpe banaan,...
- Regelmatig gedroogde fruitsoorten zoals dadels, vijgen, pruimen, abrikozen,...

### Noten en studentenhaver

Vezels moeten geleidelijk aan worden opgevoerd. Het is belangrijk lang genoeg vol te houden omdat de darm tijd nodig heeft om zich aan te passen. *Meer vezels innemen ZONDER meer vocht kan de constipatie verergeren.*

De aanbevolen vezelinname tot de leeftijd van 2 jaar is 5 gram per dag. Vanaf 2 jaar geldt een vezelinname tussen: **“de leeftijd + 5 gram” en “de leeftijd + 10 gram”**. Een kind van 5 jaar mag dus tussen de 10 en 15 gram vezels per dag hebben.

### Voorbeeld van een dagschema met ongeveer 10 tot 15 gram vezels

ontbijt	een kom ontbijtgranen met melk
tussendoortje	een stuk fruit en een glas water
middagmaal	een bord soep/1 à 2 aardappelen/2 à 4 lepels groenten/vlees of vis/ vetstof/water
tussendoortje	een volkorenkoek met een glas melk
avondmaal	2 sneetjes bruin brood met vetstof en beleg/ een glas melk
tussendoortje	water

### Probiotica:

Deze maken de stoelgang bij “normale” kinderen wel zachter, maar er is geen bewijs dat dit ook helpt bij constipatie. Anderzijds werden neveneffecten nooit gezien.

-----

### Deze brochure werd opgemaakt door :

Prof. Vandenplas, Dr. Hauser, Dr. Devreker, Dr. Mahler, Prof. Veereman, Dr. De Greef  
(*kindergastroenterologie*)  
Dr. van Berlaer, Mevr. Van Mulders  
(*pediatrische spoedgevallenzorg*)  
Mevr. Delanghe, Mevr. De Brul, Mevr. Corthouts  
(*diëtetiek pediatrie*)

### UZ Brussel

### Kindergastroenterologie

Prof. Dr. Y. Vandenplas  
Dr. B. Hauser  
Dr. T. Devreker  
Dr. T. Mahler  
Prof. Dr. G. Veereman  
Dr. E. De Greef

### UZ Brussel Kinderziekenhuis

Laarbeek laan 101 - 1090 Brussel  
Consultatie Kindergastroenterologie  
Tel : 02 477 60 61  
Onderzoeken Kindergastroenterologie  
Tel : 02 477 81 50

Gelieve ons **ALTIJD** en zo snel mogelijk te verwittigen indien u te laat aanwezig zal zijn :  
Tel : 02/4776069  
02/4778150  
02/4763621

Voor een nieuwe afspraak  
Tel : 02/4774185  
02/4775719