



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

CONSTIPATIE

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Martine Blomme: ☎ 02 476 34 99
Liese Willockx: ☎ 02 801 24 68
Karolien Uyttersprot: ☎ 02 474 92 03

WAT TE DOEN BIJ CONSTIPATIE

- Veel drinken, voor een goede ontlasting is voldoende vocht nodig. Neem minstens 2 l per dag!
- Drink voor het ontbijt een glas vers sinaasappelsap of een glas lauw water.
- Eet veel fruit en groenten (rauw indien verdragen).
- Ook aardappelen, bruin brood, peperkoek, gedroogde pruimen (al of niet gestoofd), havermoutpap zorgen voor een goede ontlasting.
- Als uw darm dichtgedrukt of verstopt wordt, bv door een tumor of vocht in de buik, geraakt uw ontlasting er moeilijker door (obstructie) en is het juist beter om geen producten met voedingsvezels te gebruiken.
- Vloeibare voeding kan meestal nog gebruikt worden, tenzij er helemaal geen ontlasting meer komt. In dat geval mag u niets meer eten of drinken, ook geen heldere dranken.
- Bij veel vocht in de buikholte (ascites), neemt u bij voorkeur meer maar kleine maaltijden.
- Vermijd voedingsmiddelen die gasvormend zijn en daardoor snel een vol gevoel geven, zoals kool, ajuin, spruitjes en koolzuurhoudende dranken.
- Kleine, frisse hapjes gaan het beste naar binnen, zoals: compote, vers gesneden fruit, een stukje komkommer... Drinken blijft hier belangrijk!

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen