

Raadgevingen bij constipatie



Constipatie of verstopping is een vaak voorkomend probleem bij kinderen.

Meestal is dit te wijten aan een onvoldoende vochtinname, onvoldoende lichaamsbeweging, verkeerde voedingsgewoonten en vooral door vrijwillig of onvrijwillig ophoudgedrag. 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.



Drink voldoende en liefst 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, roggebread, notenbrood, bruine pistolets, volkoren krisprolls, knäckebröd, 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

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. De Brul,
(diëtetiek pediatrie)

KidZ Health Castle Kindergastro-enterologie

Prof. Dr. Y. Vandenplas
Prof. Dr. E. De Greef
Dr. T. Devreker
Prof. Dr. B. Hauser
Prof. Dr. K. Huysentruyt
Dr. R. Lemmens
Prof. G. Veereman

KidZ Health Castle

Laarbeek laan 101 - 1090 Brussel
Consultatie Kindergastroenterologie
Tel : 02 477 60 61
Afspraak onderzoeken kindergastro
Tel : 02 477 4185
Dageenheidsonderzoeken
kindergastroenterologie
Tel : 02 477 70 94

Gelieve ons **ALTIJD** en zo snel mogelijk te verwittigen indien u te laat aanwezig zal zijn :
Tel : 02/477 70 94

Voor een nieuwe afspraak
Tel : 02/477 41 85