



Deze informatie is bedoeld als ondersteuning en niet als vervanging van een raadpleging bij de kinderarts. Bedenk bij het lezen dat de gezondheidssituatie van uw kind anders kan zijn dan in de tekst wordt beschreven.

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, maar **beperk** gas houdende drank.

Als uw kind te weinig drinkt, kunnen de vezels niet voldoende opzwellen en dus ook geen zachte ontlasting vormen. Dit kan zelfs de klachten doen toenemen.

Voor kinderen van 2 tot 6 jaar:

1 liter per dag of 5 volle glazen

Voor kinderen van 6 tot 12 jaar:

1.5 liter per dag of 7 volle glazen

Voor volwassenen of vanaf 40 kg:

2 liter per dag of 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, bv. 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. Ze vergroten het volume van de darminhoud.

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: **VARIEREN IS DE BOODSCHAP.**

Volle graanproducten

- Volkorenbrood, roggebrood, notenbrood, bruine pistolets, volkoren krisprolls, knäckebröd, volkoren beschuiten, ...
- Vezelrijke ontbijtgranen zoals All Bran Plus, Fruit 'n fibre, muesli, ...

- Havervlokken, havermout, lijnzaad.
- Vezelrijke koeken zoals Speculaas 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.

Heeft u een afspraak en vermoedt u te laat te zijn? Neem dan zo snel als mogelijk contact op met Gastro KidZ

Kindergastro-enterologie

Prof Y. Vandenplas

Prof. B. Hauser

Prof. E. De Greef

Dr. T. Devreker

Prof. K. Huysentruyt

Dr. R. Lemmens

Prof. G. Veereman

Dr. A. Lemmens

Consultatie ☎ 02 477 60 61

Afspraak onderzoeken ☎ 02 477 41 85
(enkel met een verwijfsbrief van uw behandelende arts)

Gastro KidZ/F940 ☎ 02 477 70 94

✉ Gastrokids@uzbrussel.be

Editie: 2021

V.U.: Prof. dr. M. Noppen

Deze folder geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen en risico's zijn erin opgenomen. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt, wordt door de arts / de betrokken medewerker verstrekt.