

Leefstijladviezen voor een goede stoelgang



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

Hier vindt u informatie over een gezonde leefstijl om een goede stoelgang te bevorderen.

Gezonde vezelrijke voeding

Voedingsvezels zijn ruwe plantenvezels, die voorkomen in de celwand van plantaardige producten. Deze stof is voor ons lichaam onverteerbaar, maar zeer belangrijk voor een goede werking van de dikke darm.

Voedingsvezels hebben de eigenschap om water op te nemen en vast te houden, waardoor de ontlasting wat vaster en volumineuzer wordt. Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen en (zilervlies)rijst. De aanbevolen hoeveelheid voedingsvezels is ongeveer 30-40 gram per dag.

Lijst van vezelrijke voedingsmiddelen

Hieronder vindt u een lijst met vezelrijke voedingsmiddelen. Als u niet gewend bent om vezelrijk te eten, is het belangrijk dat u deze voedingsmiddelen geleidelijk invoert in uw voedingsgewoonte. Uw darmen moeten wennen aan deze voedingsmiddelen. In het begin kan er meer gasvorming optreden.

Vezelgehalte	Gram
1 snee witbrood	1
1 snee bruinbrood	2
1 snee volkorenbrood	2
1 snee licht roggebrood	2
1 snee donker roggebrood	3
1 volkorenbeschuit	1
1 plak ontbijtkoek	1
1 knäckebröd	1
1 vezelrijke knäckebröd	2
1 appel met of zonder schil	3
1 portie fruit, geen citrus, gemiddeld	4
1 portie fruit citrus, gemiddeld	2
1 schaaltje gedroogde geweekte zuidvruchten	8
1 kleine aardappel	2
1 groentelepel groenten	1
1 groentelepel rauwkost groentelepel rijst	1
1 gram zilervliesrijst	1
1 eetlepel brinta	
1 eetlepel muesli	

Drink voldoende

Vocht is belangrijk voor het lichaam. Het menselijk lichaam bestaat voor ruim zestig procent uit water. Dit vocht zorgt ervoor dat alle lichaamscellen voldoende voedingsstoffen krijgen en dat afvalstoffen afgevoerd worden. Zorg dat u voldoende drinkt (anderhalve tot twee liter vocht, verdeeld over de dag). Dat zijn twaalf tot zestien kopjes of glazen. Vooral als u meer voedingsvezels gaat gebruiken dan u gewend was, moet u veel drinken. De extra vezels leiden anders juist tot verstopping.

Zorg voor voldoende beweging

Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen. Beweging zorgt dat de darm op gang blijft.

Sla uw ontbijt niet over!

Een vezelrijk ontbijt zorgt ervoor dat de werking van de darm op gang komt en de darmen in beweging blijven.

Stop met roken

Roken heeft een negatieve werking op het functioneren van de darm. Ontstekingen in de darm komen veel vaker voor bij rokers. Stoppen met roken is dan ook belangrijk.

Laxeermiddelen

Laxeermiddelen zijn middelen die zorgen voor een betere stoelgang. Naast de laxeermiddelen die door uw arts kunnen worden voorgeschreven, zijn er echter ook veel zogenaamde 'natuurlijke' producten verkrijgbaar om de stoelgang te verbeteren. Vaak bevatten deze natuurlijke middelen kruiden die de darm prikkelen zoals bijvoorbeeld senna (peulen). Voorbeelden hiervan zijn laxeerthee en soms ontbijtthee. Wees hier voorzichtig mee. Er is nog veel onduidelijkheid over het effect van senna op de darmwand. Voor vragen over laxeermiddelen kunt u het beste uw arts raadplegen.

Toiletgedrag

Wanneer u aandrang voelt, gaat u naar het toilet. Op dat moment komt de ontlasting het makkelijkst. Vaak voelt u aandrang na de maaltijd. Bij een langere periode van obstipatie is het lastiger om aandrang te voelen. Wie de aandrang vaak onderdrukt, voelt het na verloop van tijd niet meer. Neem voldoende tijd en rust om naar het toilet te gaan. Blijf echter niet overmatig lang zitten. Dit kan weer andere klachten veroorzaken als aambeien. Komt de ontlasting niet, dan kunt u proberen dit te stimuleren door rustig in en uit te ademen. Dit kunt u nog wat ondersteunen door uw bekken een aantal keren voor- en achterover te kantelen. Tijdens het voorover kantelen ademt u in, bij het achterover kantelen weer uit. Komt de ontlasting nu nog niet, dan kunt u beter van het toilet af gaan en enkele minuten intensief bewegen, bijvoorbeeld springen, traplopen of wandelen. De aandrang kan hierdoor toenemen waardoor u de ontlasting mogelijk wel kunt lozen. Probeer deze adviezen altijd te volgen, ook wanneer het erg moeilijk gaat.

Een goede toilethouding bij het ontlasten

Ga met een iets gebogen rug op het toilet zitten. Zet de voeten plat op de grond en houd de knieën iets uit elkaar. Zorg dat kleding niet halverwege de benen hangt, maar goed op de enkels rust. De knieën moeten iets omhoog komen. Het kan noodzakelijk zijn om een krukje onder de voeten te plaatsen. (vooral bij een verhoogd toilet, of bij mensen die wat kleiner zijn of kortere benen hebben).

Contact

De casemanagers coloncare zijn bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur van maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 9.30 uur

T 0187 89 15 11

E colonpoli@vanweelbethesda.nl

Voor dringende vragen kunt u contact opnemen met de poli chirurgie op

T 0187 60 71 00

Team poli coloncare

- Dr M.R. Ketting chirurg
- Dr R.L. van der Hul chirurg
- Dr M.G.A. van Ijken chirurg
- Dr R. P.M. Brosens chirurg
- Dr C.D.P. van 't Hullenaar chirurg
- M. Polderman casemanager coloncare
- J. Smit casemanager coloncare

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg