



Vezelrijke voeding



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

In deze brochure krijgt u tips en aanbevelingen over een gezonde, vezelrijke voeding bij constipatie.

Constipatie is de medische term voor verstopping in de dikke darm.

De meest voorkomende oorzaken voor constipatie zijn:

- voeding met te weinig voedingsvezels
- weinig vochtinname (minder dan 1,5 liter vocht per dag)
- weinig lichaamsbeweging
- niet naar het toilet gaan bij aandrang
- medicatiegebruik

Een aanpassing in voedings- en leefstijl kan vaak voor verbetering zorgen.

De diëtisten

1

Algemene adviezen

- Eet vezelrijk en gevarieerd. Vezels werken in uw darm als een spons die water opneemt, hierdoor blijft de stoelgang zacht en soepel.
- Er zijn 2 soorten vezels, variatie in het soort vezels bevordert ook de darmwerking:
 - onoplosbare vezels** (volkorengraanproducten, noten, zaden...)
 - oplosbare** (gekookte groenten, fruit, aardappelen, havermout, peulvruchten...)
- Sla uw ontbijt niet over.
- Eet regelmatig, over de dag verdeeld. Neem 3 hoofdmaaltijden en 3 tot 4 keer iets tussendoor.
- Eet 2 porties groenten per dag en drie porties fruit.
- Drink voldoende (1,5 – 2 liter per dag).
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, minimaal 30 minuten per dag.
- Ga naar het toilet zodra u aandrang voelt.

2

Producten rijk aan vezels

- Volkorenbrood, roggebrood, krentenbrood, notenbrood, volkorenontbijtkoek, volkorenbeschuit, haverkoekjes, volkorenwraps...
- Volkorenproducten zoals volkorenontbijtgranen, havermout, muesli, granola, tarwevlokken zoals Brinta, bruine/volkoren/zilvervlies rijst, volkoren pasta, quinoa...
- Aardappelen (gekookt, puree, gebakken, aardappelsla...)
- Groenten:
 - rauwe groenten:** kerstomaatjes, wortelreepjes of geraspte wortelen, radijsjes, sla, komkommers, rode biet...
 - gestoofde/gekookte groenten:** wortelen, broccoli, bloemkool, witloof, rode kool, prei, asperges,
 - groenten in puree:** wortelpuree, spinaziepuree, broccolipuree, raapjespuree, bloemkoolpuree...
 - groenten in spaghettisaus: uien, tomaten, paprika's, courgettes, wortelen...

- Vers fruit:
 - winterfruit: sinaasappelen, mandarijntjes, pompelmoezen, kaki...
 - zomerfruit: aardbeien, perziken, pruimen, abrikozen, meloen, bessen, druiven, ananas, mango...
- hele jaar door : appels, peren, kiwi's, bananen...
 - versgeperst fruitsap met pulp
- Gedroogde vruchten: rozijntjes, dadels, vijgen, pruimen, abrikozen
- Peulvruchten: erwten, kikkererwten, linzen, witte bonen, bruine bonen...
- Noten, pinda's, sesamzaad, lijnzaad, studentenhaver, humus, notenpasta, olijven, zongedroogde tomaten

3

Dagschema

Hieronder kunt u een voorbeeld vinden van een gezond, vezelrijk dagschema.

MAALTIJD
Ontbijt Volkorenbrood/volkorenbeschuit/bruin brood Vetstof Confituur, kaas, peperkoek Koffie/thee/melk of Granola/havermout/muesli met melk/yoghurt Kiwi
Tussendoor Stuk fruit/vezelkoek/studentenhaver/groentesoep
Middagmaal Aardappelen/volkorenpasta/volkorenrijst Vlees/vis/ei/vleesvervanger Groenten (2 soorten) Stuk fruit
Tussendoor Vezelkoek/volkorenboterham met beleg
Avondmaal Volkorenbrood/volkorenbeschuit/bruin brood Vetstof Hartig beleg (vlees/kaas) Rauwe groenten Groentesoep
Laatavond Yoghurt/vers fruit/muesli, havervlokken

4

Vezelpreparaten

U kunt in de handel natuurlijke vezelpreparaten kopen die de darmmotoriek positief stimuleren, de stoelgangmassa vergroten, de stoelgang soepel houden en de groei van goede bacteriën ondersteunen.

Bij alle vezelpreparaten is het belangrijk om voldoende water te drinken.

Voorbeelden van vezelpreparaten zijn : Resource Optifibre, Fibion, Darmoton.

Dosering en gebruik staan vermeld op de verpakkingen.

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Contact

Dieetafdeling

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN

e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: info dieetafdeling