



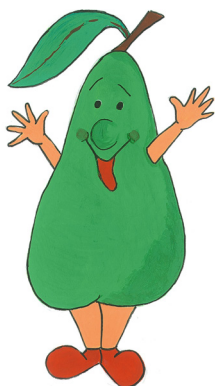
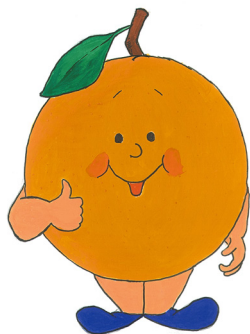
noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

LAXERENDE VOEDING

DIENST Pediatrie

 011 826 341



Contactgegevens dieetafdeling:

- Sarah Timmers: 011 826 043

Laxerende voeding: een gezonde voeding met voldoende voedingsvezels

Eén van de meest voorkomende problemen waarvoor laxerende voeding wordt geadviseerd is obstipatie (=verstopping). We spreken van obstipatie als de ontlasting maar drie keer per week voorkomt of enkel tot stand komt na hard persen.

Bij een zuigeling is hier sprake van als de baby langer dan een dag of vijf geen stoelgang meer heeft gehad.

PROBLEMEN BIJ DE STOELGANG

Dit kan gaan over:

- Te harde stoelgang
- Te weinig stoelgang
- Pijn bij ontlasting
- Onregelmatige stoelgang
- Veranderde stoelgang
- Droge stoelgang

OORZAKEN VAN STOELGANGPROBLEMEN

- Niet ontbijten of juist heel gehaast eten
- Geen tijd maken om naar het toilet te gaan
- Toiletgang uitstellen
- Onvoldoende vezelrijke voedingsmiddelen opnemen via de voeding
- Onvoldoende drinken
- Veranderd dagritme (bijvoorbeeld op vakantie gaan)
- Onvoldoende lichaamsbeweging
- Gebruik van bepaalde medicijnen
- Aangeboren neiging tot verstopping

- Stress en hevige emoties (bijvoorbeeld schrik, verdriet, angst)
- Bij zuigelingen: behoudens enkele zeldzame aangeboren darmafwijkingen kan de samenstelling van de voeding een oorzaak zijn (bijvoorbeeld: bij borstvoeding kan de stoelgangfrequentie variëren van meermaals per dag tot één keer per week).
- Bij peuter-kleuterleeftijd kunnen emotionele en gedragsfactoren een rol spelen.

Adviezen

VOEDINGSADVIEZEN

Obstipatie kan preventief verholpen worden door er een gezonde levenswijze op na te houden en de voeding aan te passen. Gebruik laxerende voedingsmiddelen en vermijd stoppende/vezelarme voeding, die geen stimulerende functie heeft voor de darmen. Verder is het belangrijk om geen laxerende middelen, laxeerthee en -kruiden te gebruiken om te voorkomen dat de darmen lui worden.

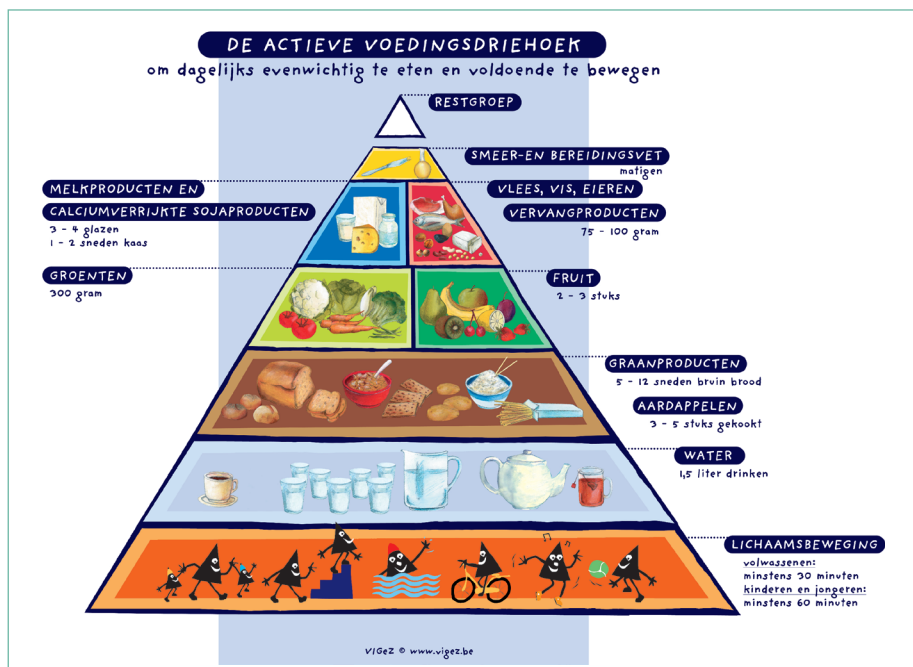
ENKELE CONCRETE TIPS

- Begin de dag met een ontbijt (melk of brood; cornflakes is geen gezond ontbijt)
- Sla geen maaltijden over en eet regelmatig
- Drink voldoende water: afhankelijk van de leeftijd 1 tot 2 liter per dag
 - 1,5 - 3 jaar: minimum 0,5 liter
 - 3-6 jaar: 0,5 - 1 liter
 - > 6 jaar: minimum 1,5 liter
- Kinderen > 1 jaar mogen wel maar maximum 0,5 liter melk per dag drinken
- Een glas water, thee of sap op nuchtere maag kan de darmen op gang brengen
- Gebruik vezelverrijkte voeding
- Goed kauwen is heel belangrijk

Voedingsvezels zijn voornamelijk te vinden in rauwe en niet bewerkte/ongekookte voeding, die rijk is aan schillen en pitjes. Enkele voorbeelden:

- Volkorenbrood
- Roggebrood
- Zilvervliesrijst, volkorenpasta
- Muesli
- Rauwkost (variëaties van verse/ongekookte groenten)
- Vers fruit (liefst met schil)
- Peulvruchten (bijvoorbeeld: sperziebonen, tuinbonen,...)
- Noten

VOLGENS DE VOEDINGSDRIEHOEK



LICHAAMSBEWEGING

Bewegen is belangrijk voor de bestrijding/preventie van obstipatie. Het is als het ware een natuurlijke massage van de buik en bevordert zo de darmwerking. Hierbij is iedere vorm van sport aan te bevelen. Voor kinderen is het aangeraden om minstens 60 minuten per dag te bewegen.

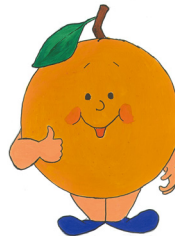
Sporten bevordert de darmwerking en voorkomt obstipatie

WATER

Water is heel belangrijk voor het lichaam en neemt 70% van ons lichaam in beslag. Het is belangrijk dat het vocht voornamelijk afkomstig is van water! Heeft je kind toch eens zin in iets anders, dan mag één glas frisdrank/vruchtensap ook wel eens.

Ter preventie van obstipatie is het best om op nuchtere maag een glas (lauw) water, thee of sap te drinken om de darmen op gang te helpen, maar vooral water drinken is hier de boodschap.

Ons lichaam bestaat uit 70% water



GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Graanproducten en aardappelen zijn heel belangrijk voor het leveren van energie aan een kind. Een kind verbruikt veel energie door te spelen, te springen, zich te concentreren in de klas, ... Heel belangrijk bij obstipatie is het gebruik van bruine broodsoorten en volkorenproducten omdat deze meer vezels bevatten.

Te vermijden	Te gebruiken
Witte graanproducten: <ul style="list-style-type: none"> • wit brood • beschuit • pasta (witte) • witte rijst • cornflakes 	Ongeraffineerde graanproducten: <ul style="list-style-type: none"> • volkorenbrood • zemelenbrood • volkorenbeschuit • volkoren knäckebröd • zilvervlies/bruine rijst • volkoren pasta / 6-granen pasta • havermout • muesli/crueli • zemelkoekjes

GROENTEN EN FRUIT

Groenten en fruit zijn belangrijk omdat ze veel vezels en mineralen bevatten en ze leveren bovendien tal van vitaminen. Het is belangrijk dat je van beide voldoende eet en niet enkel groenten of enkel fruit, omdat ze elk aparte stoffen bevatten die goed zijn voor ons lichaam.



Groenten en fruit bevatten veel vezels en mineralen

Groenten eten we vaak bij een warme maaltijd, maar het is zeker ook mogelijk om rauwkost te eten bij de broodmaaltijd of als tussendoortje.

Fruit kan je gebruiken als tussendoortje, maar ook als dessert of als beleg bij je boterham. Je kiest best vers fruit, liefst met de schil.

Rauwkost is beter dan gekookte groenten, omdat er bij het koken van groenten vaak essentiële stoffen van het product verloren gaan. De maaltijd beginnen met rauwkost is aangewezen omdat rauwe groenten ervoor zorgen dat de spijsvertering op een juiste manier op gang komt en scheidt bovendien in de maag en de darmen een optimaal milieu voor het verteren van de hoofdmaaltijd.

Ter preventie van obstipatie zijn alle groenten en fruitsoorten aangewezen. Bananen verhogen echter de kans op obstipatie en kunnen best tijdelijk vermeden worden.

Onderstaande fruitsoorten kunnen de stoelgang bevorderen:

- Gedroogde vruchten (pruimen, abrikozen, vijgen, krenten, dadels)
- Sinaasappel
- Kiwi

MELKPRODUCTEN EN KAAS

Deze groep voedingsmiddelen is een belangrijke bron van vitamines en eiwitten. De belangrijkste functie is calcium leveren aan het lichaam. Dit maakt de botten sterk en het gebit blijft gezond.

VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

Deze groep, die zich naast de melkproducten en kaas bevindt in de voedingsdriehoek, zorgt voor de aanbreng van eiwitten en vetoplosbare vitamines aan het lichaam. Bijkomend zorgt deze groep voor de aanbreng van ijzer, wat ons lichaam nodig heeft voor het zuurstoftransport doorheen het lichaam.

De richtlijn is om 1 à 2 keer vis per week op het menu te plaatsen. Te veel vlees kan zorgen voor een eiwitoverschot in het lichaam waardoor de stofwisseling opnieuw belast wordt.

Zet zeker 1 à 2 keer per week vis op het menu

SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

De groep smeer- en bereidingsvetten bevindt zich aan de top van de driehoek. Hier zijn maar kleine hoeveelheden van nodig. Eén eetlepel vetstof (olie, margarine) per dag mag gebruikt worden voor de bereiding van een warme maaltijd. Te veel vet gebruiken is ongezond, maar toch moeten ze opgenomen worden in het dagelijkse gebruik, omdat ze belangrijke vetoplosbare vitamines bevatten, namelijk vitamine A en D. Het is dus niet aan te raden om uw kind regelmatig 'magere of light' producten aan te bieden. Om obstipatie tegen te gaan kan er best plantaardige margarine of olie gebruikt worden.

RESTGROEP

Als laatste groep is er nog de restgroep die los staat van alle andere groepen. De voedingsmiddelen die tot deze groep behoren zijn vaak lekker, maar ongezond. Deze bevatten namelijk te veel suiker, te veel vet, of beide. Bovendien bezitten deze producten geen nuttige voedingsstoffen die nodig zijn voor het lichaam, zoals mineralen, vitaminen en vezels. Deze producten zijn dus niet nodig voor een gezonde en evenwichtige voeding, maar worden beschouwd als een extraatje dat best slechts af en toe gebruikt wordt.

Producten uit de restgroep zijn vaak ongezond

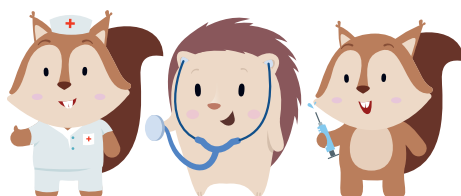


Te vermijden	Te gebruiken
Chocolade	Vezelrijke tussendoortjes (met mate gebruiken): <ul style="list-style-type: none">• ontbijtkoek (peperkoek)• granenkoeken• mueslirepen (evergreen grany, All-bran, zemelkoek van Ceval, volkorenspectulaas)

Besluit

Tot slot willen we nog enkele belangrijke tips meegeven om obstipatie te vermijden.

- Zorg ervoor dat uw kind voldoende lichaamsbeweging heeft.
- Laat uw kind naar het toilet gaan als het aandrang voelt.
- Geef uw kind rust en tijd.
- Gebruik geen laxeremiddelen zonder medeweten van de arts.
- Het is belangrijk dat er een correcte toilethouding is, met aanwezigheid van een voetsteun.



ONTDEKTE JE ONZE KINDERWEBSITE AL?

Naar het ziekenhuis komen is vaak spannend en soms een beetje eng voor kinderen. Aangepaste info op maat van je kind kan deze drempel verlagen.

Onze kinderwebsite is er voor alle leeftijden, met veel beeldverhalen, foto's van instrumenten die gebruikt worden én 360°-beelden. Die laatste geven kinderen het gevoel dat ze al eens op de afdeling zijn geweest, nog vóór hun eerste onderzoek.

Benieuwd?

Kijk zeker eens op kinderen.noorderhart.be.

versie: 9 december 2020

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be