

Eerste (voedings)hulp bij darmklachten

Darmklachten kunnen zich op verschillende manieren uiten; verstopping, diarree, buikpijn, winderigheid of een combinatie van deze klachten. De oorzaak van de klachten is niet altijd duidelijk, voeding kan hierbij een rol spelen. Hieronder volgen enkele algemene adviezen.

De werking van de darm wordt beïnvloed door wat u eet. Niet alleen wanneer de stoelgang moeizaam is, maar ook als er sprake is van een dunne ontlasting, is het belangrijk te letten op de hoeveelheid voedingsvezel en vocht.

Voedingsvezel

Voedingsvezel is een verzamelnaam voor de onverteerbare bestanddelen die van nature in plantaardige voedingsmiddelen voorkomen. Vezels prikkelen de darm waardoor deze zich beter samentrekt. Hierdoor wordt de voedselmasse beter door de darm verplaatst. Tevens kunnen vezels het vocht in de ontlasting vasthouden, waardoor de ontlasting stevig maar wel smeugig blijft. Hoeveel vezels ieder mens moet gebruiken om tot het gewenste resultaat te komen verschilt van mens tot mens. Daarin moet ieder zijn evenwicht zien te vinden. Een volwassene heeft voor een goede darmfunctie 30-40 gram voedingsvezel per dag nodig. De meeste mensen gebruiken maar zo'n 20 gram vezel.

Vocht

Vocht zorgt ervoor dat de vezels in de voeding kunnen opzwellen. Doordat het vocht gebonden wordt neemt de hoeveelheid ontlasting toe en wordt deze tevens soepeler. De hoeveelheid vocht die u dagelijks nodig heeft is ongeveer twee liter. Dit komt overeen met 12 – 15 kopjes drinken per dag.

Algemene richtlijnen

1. Maak ruim gebruik van voedingsvezelrijke producten zoals:
 - donkere broodsoorten, volkoren broodvervangers zoals volkoren beschuit, volkoren cornflakes, volkoren crackers
 - volkoren graanproducten zoals havermout, muesli, tarwekiemen
 - peulvruchten, zilvervliesrijst, aardappelen, volkoren pasta's
 - groente (wissel gekookte en rauwe soorten af)
 - fruit (zo mogelijk met schil)
 - zuidvruchten en noten
2. Gebruik de vezels verdeeld over de dag. Regelmaat in het eetpatroon is hierbij erg belangrijk. Gebruik dagelijks minimaal drie hoofdmaaltijden.
3. Drink dagelijks minimaal twee liter vocht. Wees echter voorzichtig met koffie en koolzuurhoudende dranken, deze kunnen klachten geven.
4. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging stimuleert de darmwerking. De voorkeur gaat uit naar dagelijks een half uur bewegen, bijv. wandelen of fietsen.
5. Luister naar uw darmen, geef gehoor aan 'lichte aandrang'.

Pas als het u op geen enkele manier lukt voldoende vezelrijk te eten, kunt u gebruik maken van zemelen of andere speciale vezelverrijkte producten. Doe dit in overleg met uw arts of de diëtist.

Ten slotte

U heeft nu een aantal basisadviezen op een rijtje. Wat dit praktisch inhoudt kan van persoon tot persoon soms sterk verschillen. Wat specifiek voor u van belang is, kan door de diëtist worden toegelicht, neemt u daarvoor gerust contact met haar op.