

# *Leefstijladviezen*

# *Voor een goede stoelgang*

HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS IS ONDERDEEL VAN

CURAMARE

zorg met hart en ziel

**In deze folder 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 (zilvervlies)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.
Kijk op www.vezeltest.info om te kijken of u dagelijks voldoende vezels eet. Eet u te weinig vezels? Probeer meer vezelrijke voedingsmiddelen te gebruiken.
Meer informatie over vezelrijke voeding kunt u vinden op www.spijsvertering.info.

| *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 zilvervliesrijst | 1 |
| 1 eetlepel brinta | 1 |
| 1 eetlepel muesli | 1 |

## 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

**Vragen**

De casemanagers coloncare zijn bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur van maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 09.30 uur.
T 0187 89 15 11
E colonpoli@vanweelbethesda.nl

Voor spoedvragen die niet kunnen wachten tot het telefonisch spreekuur of vragen over afspraken kunt u contact opnemen met de poli chirurgie.
T 0187 60 71 00

U kunt ook vragen stellen via de ‘BeterDichtbij app’. Meer informatie vindt u via onze website onder tabblad ‘ik kom voor een behandeling/beterdichtbij’.

Team poli coloncare:
- Dr. MR Ketting, chirurg
- Dr. RL v/d Hul, chirurg
- Dr. MGA van IJken, chirurg
- Dr. RPM Brosens-Carstens, chirurg
- M. Polderman, coloncare verpleegkundige
- J. Smit, coloncare verpleegkundige

*Copyright: Met dank aan het Máxima Medisch Centrum voor het beschikbaar stellen van de tekst.*

**Vergoeding ziekenhuiszorg**

Niet alle ziekenhuiszorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook betaalt u altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar na of uw bezoek en/of behandeling in het ziekenhuis wordt vergoed. Meer informatie vindt u op onze website onder ‘kosten en vergoedingen’ en op www.dezorgnota.nl.

## Aantekeningen

## Aantekeningen

## Aantekeningen

VAN WEEL-BETHESDA
ziekenhuis

Stationsweg 22
3247 BW Dirksland
www.vanweelbethesda.nl
Telefoon algemeen 0187 60 73 00
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

## Polikliniek Dirksland

Ingang Secretarieweg
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

## Polikliniek Hellevoetsluis

Vliet 4
3224 HE Hellevoetsluis
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

## Polikliniek Brielle

Amer 21
3232 HA Brielle
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis levert excellente basiszorg aan de inwoners van Goeree-Overflakkee en westelijk Voorne-Putten. Het ziekenhuis heeft haar hoofdvestiging in Dirksland en poliklinieken in Hellevoetsluis en Brielle. Gastvrije, deskundige zorg met compassie en respect voor de patiënt en zijn naasten is het uitgangspunt in onze dagelijkse omgang met patiënten. Om de beste zorg te leveren, werken we nauw samen met andere ziekenhuizen en zorgaanbieders in de regio Zuid-Holland Zuid met als motto goede zorg dichtbij als het kan, ver weg als het moet. Daarnaast levert Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis samen met CuraMare een compleet pakket aan zorg, van geboorte tot de laatste fase.