



St. Anna Ziekenhuis

Leefstijladviezen bij darmklachten

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

Deze folder geeft informatie over darmklachten, de oorzaak ervan en wat ertegen te doen is. Het is belangrijk om de informatie aandachtig door te lezen want het geeft u de mogelijkheid zelf iets aan uw klachten te doen. Meestal zijn de genoemde maatregelen voldoende om darmklachten te voorkomen of te verhelpen. Misschien zijn niet alle genoemde oorzaken en adviezen voor u van toepassing. U kunt zelf uit de folder die informatie gebruiken die voor u geldt. Mochten de genomen maatregelen niet voldoende effect geven, dan is het belangrijk een arts te raadplegen.

Hoe ontstaan darmklachten

Als mensen last hebben van hun darmen, dan wordt dit wel het Prikkelbare Darmsyndroom (PDS), Irritable Bowel Syndrome (IBS) of spastisch colon genoemd. Bij deze darmaandoeningen kunnen verschillende klachten voorkomen, zoals buikpijn, afwisselend obstipatie (verstopping) en diarree, slijmvorming bij de ontlasting, een opgeblazen gevoel, winderigheid of gasvorming. Soms zijn de bewegingen die de dikke darm maakt in reactie op voedsel heviger en onregelmatiger (=spastisch) dan normaal. Echter, de oorzaak hiervan is niet bekend.

Hoe wordt de werking van de darmen beïnvloed

De werking van de darmen wordt beïnvloed door:

- voeding: vooral de regelmaat van de maaltijden, het gebruik van voedingsmiddelen met veel voedingsvezel, prikkelende of gasvormende voedingsmiddelen en de hoeveelheid drinkvocht;
- stress en hevige emoties;
- uitstellen van toiletbezoek;
- roken;
- beweging.

Het is niet mogelijk om bij darmklachten een eenduidig advies te geven, juist omdat de klachten van tijd tot tijd kunnen wisselen. Als u na het gebruik van bepaalde voedingsmiddelen klachten krijgt, zou u kunnen denken dat u deze voedingsmiddelen niet goed verdraagt. Maar meestal blijkt het om een toevallige, eenmalige reactie te gaan. Het is belangrijk te weten dat u een voedingsmiddel de ene keer beter kunt verdragen dan een andere keer. Blijf daarom regelmatig uitproberen of u voedingsmiddelen waar u eerst niet tegen kon, na verloop van tijd wel kunt verdragen. Dit voorkomt onnodige beperkingen in de voeding.

Leefstijladviezen om darmklachten te voorkomen of te verhelpen

- Gebruik een gezonde volwaardige voeding met veel variatie (volgens de Richtlijnen goede voeding).
- Eet regelmatig en gebruik een stevig ontbijt. Sla geen maaltijden over.
- Zorg voor veel lichaamsbeweging. Probeer dagelijks een half uur te wandelen, te fietsen of een andere vorm van lichaamsbeweging te beoefenen.
- Neem de tijd om naar het toilet te gaan. Stel toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft. Wanneer u niet reageert op de aandrang bestaat de kans dat deze verdwijnt, waardoor obstipatie kan ontstaan.
- Probeer zoveel mogelijk te voorkomen dat u lucht inslikt. Lucht inslikken kan krampen, gasvorming of winderigheid veroorzaken. Door bijvoorbeeld kauwgom te kauwen, te drinken met een rietje en te roken krijgt u veel lucht binnen. Het is belangrijk niet tegelijk te eten en te drinken. Door het eten met drinken “weg te spoelen” kan veel lucht worden ingeslikt. Hetzelfde geldt voor tegelijkertijd eten en praten.

-
- Wees consequent in het toepassen van de adviezen. Tijdelijke aanpassing van uw voedingsgewoonten en leefstijl geeft ook slechts tijdelijk verbetering van de klachten. Verstoring van de regelmaat zult u meteen merken in uw ontlastingspatroon.
 - Gebruik geen laxeremiddelen of stoppende middelen op eigen initiatief. De darmwerking kan hierdoor nog meer worden verstoord. Overleg hierover altijd met uw huisarts of specialist.
 - Vermijd stress zoveel mogelijk
 - Draag geen strakke kleding.
 - Rook niet.
 - Pepermuntolie capsules (enteric coated) kunnen voor sommige mensen met PDS de klachten verminderen. Dit middel is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist.

Voedingsadviezen

Drink veel, minimaal twee liter per dag

Voor een goede darmwerking is het noodzakelijk om veel te drinken. Wanneer u 2 liter of meer wilt drinken, betekent dat minstens 15 kopjes per dag. Vooral wanneer u meer voedingsvezel gaat gebruiken dan u gewend was, moet u veel drinken anders leiden de vezels juist tot verstopping.

Gebruik een vezelrijke voeding

Voedingsvezel zit in plantaardige producten en wordt niet verteerd door het lichaam. Er zijn twee soorten voedingsvezels, de oplosbare en de onoplosbare voedingsvezel:

-
- Oplosbare voedingsvezel zit vooral in fruit, groenten en peulvruchten. Deze vezel bindt vocht in de darm zonder dat de hoeveelheid ontlasting veel groter wordt. Dit kan diarree of dunne ontlasting verbeteren.
 - Onoplosbare voedingsvezel zit vooral in het buitenste vliesje van de graankorrel. Volkoren of bruine graanproducten zijn daardoor rijk aan onoplosbare voedingsvezel. Deze vezel neemt in de darm vocht op waardoor de ontlasting zacht en soepel wordt. Ook neemt het volume van de ontlasting toe en wordt de druk in de dikke darm lager. Dit kan obstipatie en darmkrampen verminderen.

Het is belangrijk dat beide soorten vezel ruim en goed verdeeld over de dag in uw voeding voorkomen. Wanneer u meer voedingsvezel gaat gebruiken kunnen de klachten de eerste weken verergeren. Dit heeft te maken met gewenning van de darmen. Het gaat bijna altijd binnen 1-2 weken over. Daarna treedt verbetering op en worden de darmkrampen minder. U kunt deze tijdelijke toename van de klachten voorkomen door de hoeveelheid vezel langzaam uit te breiden.

Vezelrijke voedingsmiddelen

Vezelrijke voedingsmiddelen zijn:

- groente, rauw en/of gekookt;
- fruit;
- brood, bij voorkeur volkoren- of roggebrood, muesli- of krentenbrood, volkorencrackers, volkoren knäckebröd, knäckebröd met sesam- of maanzaad;
- aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni en -spaghetti;
- peulvruchten zoals witte en bruine bonen, kapucijners en linzen;

-
- gedroogde, geweekte vruchten zoals pruimen, rozijnen, krenten, vijgen en abrikozen;
 - haverhout, grutten, muesli, volkorenmeel;
 - noten, pinda's, sesamzaad, lijnzaad;
 - volkorenkoeken, volkorenbiscuit, ontbijtkoek met rozijnen en/of noten.

Soms lukt het niet om met gewone voedingsmiddelen voldoende vezel op te nemen. In die situatie kan uw diëtist u aanraden een vezelpreparaat te gebruiken. Vezelpreparaten nemen in de darmen veel vocht op en maken de ontlasting soepel. Drink daarom nog meer wanneer u deze producten gebruikt.

Gasvormende voedingsmiddelen

Darmkrampen, maar ook andere darmklachten kunnen verergeren door het eten van gasvormende voedingsmiddelen. Welke voedingsmiddelen dat zijn is per persoon heel verschillend. De volgende voedingsmiddelen kunnen klachten veroorzaken:

- koolzuurhoudende dranken en bier;
- kauwgum;
- scherpe kruiden en specerijen;
- nieuwe aardappelen, gekookte en daarna afgekoelde aardappelen, bijvoorbeeld in een slaatje;
- peulvruchten, prei, koolsoorten, ui, paprika, spruitjes, komkommer en radijs;
- pruimen, meloen, onrijp fruit, grote hoeveelheden fruit;
- grote hoeveelheden suikers of vet;
- (te veel) melk en melkproducten;
- slagroom, soufflé, versgebakken warm brood, omelet.

FODMAP beperkt dieet

Veel mensen met PDS ervaren een afname van hun klachten door het volgen van het FODMAP beperkte dieet. FODMAP* is een verzamelnaam voor een soort koolhydraten die slecht of niet opgenomen worden in de dunne darm. In de dikke darm worden deze koolhydraten vervolgens afgebroken door de dikke darmbacteriën. Hierbij komen gassen vrij die de dikke darm prikkelen, wat klachten als diarree, een opgeblazen gevoel en buikpijn kan veroorzaken.

Het FODMAP beperkte dieet bestaat uit het eliminatiefase waarin u producten met FODMAP uit het menu gaat schrappen. Daarna volgt de herintroductiefase, waarin u geleidelijk weer FODMAP's gaat toevoegen. Een diëtist adviseert hoe u voedingsmiddelen weer geleidelijk toevoegt. Zo kunt u nagaan welke FODMAP's bij u de klachten veroorzaken. Alleen die producten kunt u voortaan beter vermijden.

Het FODMAP beperkte dieet is een intensief dieet om te volgen. Begeleiding van een diëtist met kennis van het dieet is hierbij essentieel. Bij het FODMAP dieet gelden de algemene tips en adviezen niet.

Uitgebreide informatie over dit dieet is te vinden op: www.fodmapdieet.nl.

Vragen

Voor vragen over voeding kunt u terecht bij het **Voedingscentrum**, telefoonnummer **070-3068888**, op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur. U kunt ook de site raadplegen, via www.voedingscentrum.nl.

*Fermenteerbare Oligosachariden, Disachariden, Monosachariden en Polyolen



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

WWW.ST-ANNA.NL



**DIE007
07-16**