

VOEDINGSADVIEZEN BIJ VERSTOPPING (OBSTIPATIE)

Wie last heeft van verstopping of obstipatie, kan moeilijk naar het toilet. De ontlasting is zo droog en hard dat deze slechts met hard persen naar buiten komt. Dat kan komen doordat er te weinig voedingsvezel in de voeding zit, te weinig vocht, een onregelmatige leefstijl, te weinig beweging of een combinatie daarvan. In de zwangerschap komt verstopping vaker voor doordat de zwangerschapshormonen een remmende werking hebben op de darmen. Ook ijzermedicatie kan de ontlasting soms wat harder maken.

Adviezen bij verstopping

In de meeste gevallen verbetert de stoelgang wanneer u de volgende adviezen in acht neemt:

- Eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijd over.
- Eet vezelrijke producten en varieer uw keuze. Eet dus zowel brood als groente en fruit. Als aanvulling hierop kunt u elke dag twee tot vier eetlepels zemelen gebruiken. Grove zemelen zijn beter dan fijngemalen zemelen. U kunt ze verwerken in yoghurt, karnemelk, vla, pap, soep, puree en verder als bindmiddel of in plaats van paneermeel.
- Geen witbrood maar volkoren brood, geen witte rijst maar zilvervliesrijst, geen normale pasta maar volkoren pasta.
- Neem bij voorkeur een groot, vezelrijk ontbijt, bijvoorbeeld twee volkoren boterhammen met een glas sinaasappelsap en koffie of thee. Dit zet de darmen in werking. Alleen een bakje yoghurt met wat muesli is niet voldoende.
- Neem elke ochtend voldoende tijd om naar het toilet te gaan (bijvoorbeeld na het ontbijt).
- Drink veel, minimaal twee liter per dag.

- Eventueel gebruik van lijnzaadolie, door de yoghurt, of salades.
- Zorg elke dag voor voldoende lichaamsbeweging.

Gebruik laxeremiddelen alleen op advies van de arts of verloskundige. Laxeremiddelen nemen nooit de oorzaak van een verstopping weg, ze lossen de klachten alleen tijdelijk op. Bovendien kunnen ze de darmen 'lui' maken. Dat geldt ook voor 'natuurlijke middelen' als sennapeulen, kruidenthee met senna en wonderolie.

Door harde en/of moeizame ontlasting kunnen aambeien ontstaan. Dit kan erg pijnlijk zijn en soms ook bloeden. Op de praktijk kun je hiervoor zelf en eventueel tabletten halen.

VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK BREEDSTRAAT

Voedingsadviezen bij verstopping en een laag ijzer gehalte

Helen Cornelissen
Corlijn van Dijk
Annemieke Franken
Hedwig Pesgens
verloskundigen

Christel Jüchter
praktijkassistente

Breedstraat 59 · 3512 TV · Utrecht
Tel: (030) 231 13 76 · Fax: (030) 231 09 06
Spoednummer: (06) 49 777 349

www.verloskundigenbreedstraat.nl



IJZERRIJK VOEDSEL

Tijdens de zwangerschap is het net zoals buiten de zwangerschap belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Als je de onderstaande voedingsmiddelen dagelijks gebruikt krijgen jij en je kind alle vitamines en mineralen binnen die nodig zijn om gezond en fit te blijven. Gebruik van vitaminepreparaten en ijzertabletten is dan meestal niet meer nodig.

Melk of melkproducten	2-3 glazen
Kaas	1-2 plakken
Vlees, vis, kip	100 gram
Vleeswaren,	1-2 plakjes
Eieren	maximaal 3 per week
Boter, olie, margarine	40-50 gram
Brood,	5 sneden
Aardappelen, rijst, peulvruchten etc.	3-5 groentelepels
Verse groente	3-4 groentelepels
Fruit	2-3 stuks
Vocht	1 ½ liter

Als je vegetarisch eet neem dan per dag i.p.v. vlees of vis, 100 gram soja-producten zoals tahoe en tempé, kaas, rauwe noten of ei.

zie voor gezonde voeding ook
www.voedingscentrum.nl

Ondanks gezond eten kan het toch voorkomen dat je tijdens de zwangerschap een tekort aan ijzer hebt. Dit kan uiteindelijk bloedarmoede veroorzaken. Bloedarmoede kan klachten veroorzaken zoals extreme moeheid, lusteloosheid, snel duizelig of kortademig zijn. Een laag ijzergehalte kan voor je baby geen kwaad. Bij een laag ijzergehalte zorgt je lichaam voor voldoende aanvoer van

ijzer naar je kind. Dit betekent wel dat er dan nog minder over is voor jou.

Je kunt een laag ijzergehalte in het bloed omhoog brengen door voedingsmiddelen te gebruiken die een hoog gehalte aan ijzer bevatten. Het gaat hierbij om de volgende voedingsmiddelen:

Groenten:

broccoli, verse doperwtten, pompoen, peterselie, postelein, raapstelen, radijs, rammenas, spinazie, ster-kers, schorseneren, snijbiet, tuinbonen en veldsla.

Peulvruchten:

kapucijners, linzen, groene erwten, bruine en witte bonen

Brood (producten):

volkorenbrood, roggebrood, knäckebröd, haverhout

Vlees:

'rood' vlees. Geen rauw vlees!

Vis:

mosselen, sardines, stokvis, vette vis

Gevogelte:

kalkoen, fazant, patrijs

Zuidvruchten:

gedroogde abrikozen, vijgen, tuttifrutti, krenten en rozijnen

Noten:

amandelen, cashewnoten, paranoten

Overige producten:

(appel)stroop, augurken, marmite, rode bessensiroop, tomatenpuree, Roosvicee ferro, kroepoek, bietensap, en Floradix (te koop bij drogist/voedingswinkels/apotheek).

Het drinken van koffie, zwarte thee en melk(producten) verhindert de optimale opname van ijzer. Een maaltijd met spinazie en kalkoen is heel goed. Als je dan vervolgens yoghurt als toetje eet wordt dat effect weer teniet gedaan. Beter is het dan om alleen fruit toe te eten of de yoghurt wat later op de avond te gebruiken.

Ijzer wordt het best opgenomen in combinatie met vitamine C., bijvoorbeeld: vitamine C tabletten, kiwi's of een glas sinaasappelsap tijdens de maaltijd.

Als het ijzer gehalte ondanks het eten van bovenstaande middelen te laag is, zal de verloskundige ijzerpillen voorschrijven. Het is normaal dat je ontlasting zwart kan zijn, of dat je harde ontlasting krijgt door het slikken van ijzerpillen.