



Ik heb obstipatie, moet ik mijn eetpatroon veranderen?

ALS en voeding

Obstipatie en vezels

Mensen met ALS krijgen nogal eens last van obstipatie. Dat kan verschillende oorzaken hebben. Mogelijk bevat de voeding minder vezels en vocht door problemen met kauwen en slikken. Afname van de hoeveelheid beweging kan ook invloed hebben op de werking van de darm.

Bij obstipatie kunt u baat hebben bij het toevoegen van vezels aan de voeding. Voedingsvezels zijn plantaardige bestanddelen die in de maag en darm niet door verteringssappen kunnen worden verteerd. De voedingsvezels bereiken onveranderd de dikke darm waar ze uiteindelijk via de ontlasting het lichaam verlaten.

Vezels nemen vocht in zich op. De ontlasting wordt hierdoor zachter, mits de vezels in combinatie met voldoende vocht worden ingenomen. Zachte, dunne ontlasting dicht juist in als gevolg van de vezels. Vezelrijke voeding wordt daarom geadviseerd bij zowel diarree als verstopping.

Bij obstipatie is soms ook sprake van overloopdiarree, hierbij loopt ontlasting langs de verstopping. Dit moet niet verward worden met echte diarree.

Obstipatie en vocht

Ieder mens heeft dagelijks ongeveer anderhalf tot twee liter vocht nodig. Bij vezelverrijkte voeding is extra vocht erg belangrijk. Wanneer de vezels niet voldoende vocht kunnen opnemen, kunnen ze de verstopping verergeren.

Bij vezelverrijkte voeding wordt minimaal twee liter vocht per dag aanbevolen.

Wanneer u problemen heeft met slikken, kan het moeilijk zijn voldoende vocht binnen te krijgen. Ook kan het u tegenstaan om meer te drinken omdat het u moeite kost om naar het toilet te gaan. Toch is het van groot belang dat u voldoende vocht binnenkrijgt. Als u een voedingssonde heeft, kunt u via de sonde extra vocht tot u nemen.

Voorbeelden van vezelrijke voedingsmiddelen

- Volkorenbrood, roggebrood, bruin brood, krenten-, rozijnen- en mueslibrood;
- volkoren ontbijtproducten: havermout, muesli, tarwekiemen, tarwevlokken, zemelen, Brinta, Bambix;
- volkorenbiscuits, volkorenbeschuit en (volkoren)ontbijtkoek met gember/sukade/rozijnen;
- aardappelen;
- zilvervliesrijst en volkorenpasta's;
- peulvruchten: bruine bonen, witte bonen, kapucijners, groene erwten, linzen, sojabonen, kidney beans, kikkererwten;
- alle soorten groenten en rauwkost;
- alle soorten vers fruit;
- gedroogde en geweekte zuidvruchten zoals pruimen, abrikozen, krenten, rozijnen en tuttifrutti;
- dadels en vijgen;
- noten, pinda's, lijnzaad, sesamzaad en zonnebloempitten.

Bij slikproblemen zal de diëtist deze lijst met u doornemen om te beoordelen of een product wel of niet gebruikt kan worden.

Toiletritueel

Het is belangrijk dat u gehoor geeft aan aandrang tot ontlasten en dit indien mogelijk niet uitstelt. Verder is een goede houding op het toilet van groot belang. (voorover gezeten op lage toilet met voeten op een verhoging) om de passage te verbeteren.

Bij de apotheek en drogist zijn vezelpreparaten verkrijgbaar zoals Metamucil en Optifibre. Verder zijn preparaten die macrogol bevatten geschikt om de ontlasting zacht te houden. Deze leiden niet tot extra gasvorming in de darmen; ze moeten wel met (150 ml) vocht ingenomen worden. Overleg met uw revalidatiearts of diëtist voordat u deze preparaten gaat gebruiken.