

Voedingsadviezen voor kinderen met verstopping (obstipatie)

De voedingsgewoonten in de Westerse landen zijn de laatste eeuw duidelijk veranderd. We eten meer snoep, koek, gebak, snacks en wit brood in plaats van bruinbrood, groenten en fruit. Vaak wordt de natuurlijke darmwerking hierdoor verstoord. Dit leidt vaak tot verstopping (obstipatie), diarree of afwisselend verstopping en diarree. Vezelrijke voeding en een ruime hoeveelheid vocht kunnen helpen om de verstopping tegen te gaan.

Wanneer spreken we van een verstopping?

Er is sprake van verstopping als uw kind minder dan 3 keer in de week poept, maar ook als uw kind heel veel moeite heeft met poepen omdat de ontlasting hard en droog is geworden. Hoe langer poep in de darmen zit, hoe harder deze wordt en hoe pijnlijker de ervaring met poepen kan worden. Uw kind stelt het uit om naar de toilet te gaan.

De klachten die kunnen optreden bij verstopping kunnen zeer verschillend zijn, zoals buikpijn, vol gevoel, slechte eetlust, krampen en/of winderigheid.

Wat is nodig voor een optimale darmwerking?

1. Het gebruik van vezelrijke voeding;
2. Het gebruik van voldoende vocht;
3. Het gebruik van voldoende vet;
4. Voldoende lichaamsbeweging;
5. Direct naar het toilet gaan bij aandrang.

Voedingsvezels

Voedingsvezel is een verzamelnaam voor de onverteerbare stoffen die in plantaardige producten voorkomen. Ze zijn werkzaam in de dikke darm:

- Vezels zetten de darm aan tot een natuurlijke darmwerking, de ontlasting blijft dan niet te lang in de dikke darm.
- Vezels trekken vocht aan in de darm, zodat de ontlasting niet droog en hard wordt.

Producten die rijk aan voedingsvezels zijn:

- licht of donker roggebrood, volkoren- en bruinbrood, bruin krenten- en rozijnenbrood, mueslibrood, volkoren beschuit en volkorenontbijtkoek;
- volkorenproducten als Brinta, havermout, muesli, tarwevlokken, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni en -spaghetti, volkorenbiscuits, Evergreen, volkoren Sultana;
- groenten, bij voorkeur rauwkost;
- vers fruit met schil, geweekte gedroogde zuidvruchten (tutti-frutti, rozijnen, dadels, vijgen), pruimen, abrikozen;
- peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, erwten, kapucijners en linzen;
- noten, pinda's, sesamzaad, studentenhaver.

Voldoende vocht

Zorg dat uw kind voldoende drinkt.

- voor een kind tot 4 jaar is het advies 0,75-1 liter vocht per dag;
- voor een kind van 4-12 jaar is het advies 1-1,5 liter. Dit komt overeen met 10-12 kopjes.

Deze hoeveelheid vocht is nodig om voedingsvezels actief te laten werken. Vezels moeten vocht kunnen opnemen, anders hebben zij een tegengesteld effect en geven ze een harde ontlasting.

Kinderen verzetten zich soms tegen drinken. U kunt dan met uw kind afspreken hoeveel hij/zij per dag moet drinken en dit bijvoorbeeld via een literfles of maatbeker inzichtelijk maken. Iedere keer als uw kind een beker heeft leeggedronken, dan mag die zelfde hoeveelheid uit de fles of maatbeker worden genomen.

Zorg er wel voor dat uw kind niet te veel suikerhoudende dranken (frisdrank, vruchtensap, aanmaaklimonade) drinkt. Dit neemt de trek in eten weg waardoor er minder wordt gegeten bij de maaltijden.

Voldoende vet in de voeding

Sommige kinderen gebruiken zo weinig vet, dat obstipatie het gevolg is. U kunt dit verhelpen door voedingsmiddelen met meer vet te geven, bijvoorbeeld volle melkproducten, margarine in plaats van halvarine en vette jus. Vet bevat veel energie. Let er op dat het gewicht van uw kind door het gebruik van vet niet toeneemt.

Voldoende lichaamsbeweging

Kinderen bewegen tegenwoordig minder dan vroeger, mede door de komst van televisie en computers. Voor regelmatige ontlasting is voldoende beweging erg belangrijk. Het heeft een goede invloed op de darmbeweging.

Moedig uw kind aan om buiten te gaan spelen (voetballen, speeltuin, trampoline etc.). Probeer lopend of met de fiets naar school te gaan.

Direct naar toilet bij aandrang

Uw kind voelt wanneer het moet poepen. Leer uw kind dat het niet moet wachten, maar direct naar het toilet te gaan. Soms kan het zijn dat de bekkenbodempet te gespannen is en dat er poep- en plasproblemen ontstaan. Dan is er misschien een verwijzing naar de fysiotherapeut nodig. Dit kunt u met de arts bespreken.

Meer informatie

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de diëtist van Maasziekenhuis Pantein. U kunt haar bereiken tijdens het telefonisch spreekuur op werkdagen van 8.30 tot 09.00 uur op telefoonnummer 0485-84 52 26.

Daarnaast kunt u het antwoordapparaat inspreken. Vermeld daarbij duidelijk uw naam, geboortedatum en telefoonnummer, dan belt de diëtist u zo snel mogelijk terug.