

Voedingsadvies

Obstipatie

Sint-Andriesziekenhuis
Krommewalstraat 11
8700 Tiel
Tel: 051/42 51 11 – fax: 051/42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

Oncologisch Support Team

Januari 2012

Indien er nog vragen zijn, kunt u altijd bij de diëtiste van het oncologisch support team terecht. Tel: 051/42.65.67.



Inleiding

Een gezonde voeding voor, tijdens en na de behandeling van kanker is een lekkere en gevarieerde voeding die voldoende energie en voedingsstoffen bevat. Dit is van belang voor het bereiken of handhaven van een goede voedingstoestand en een goed lichaamsgewicht.

Bij een goede voedingstoestand is de weerstand beter en vermindert de kans op infecties. Wie goed gevoed is, voelt zich doorgaans beter en kan vaak de behandeling (vb. bestraling, chemotherapie,...) beter aan.

In deze brochure wordt dieper ingegaan op voedingsadviezen bij obstipatie of constipatie.

Algemene voedingsadviezen bij obstipatie

- Gebruik vooral vezelrijke voedingsmiddelen: zoals bruin of volkoren brood, veel aardappelen, veel groenten, gedroogd en vers fruit met schil. Maak eventueel gebruik van vezelpreparaten (vb. Benefiber®).
- Gebruik voldoende vocht (1,5 à 2 liter per dag). Dit is vooral van belang omdat voedingsvezels voldoende vocht nodig hebben om de darmwerking te stimuleren. Drink een glas lauw water en/of fruitsap op de nuchtere maag.
- Maak gebruik van voedingsmiddelen die laxerend werken: zoals volkorenproducten, aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst, fruit, groenten, zemelen, peperkoek, speculaas, stroop, sterk gekruid voedsel, gedroogde pruimen, pruimensap, spinazie, appel- en rabarbermoes...
- Maak gebruik van voedingsmiddelen die mild laxerend werken: zoals yoghurt, karnemelk, honing, fruitsap, zure melkproducten.
- Beperk voedingsmiddelen die constiperend werken: beschuit, witte deegwaren of rijst, rijstwater, haveremout, fijn geraspte en bruin geworden appel, banaan, bosbessensap, braambessen, wortelsap, kweeperengelei, chocolade, eieren, kaas, thee.

- Verrijk de voeding met room of extra vetstof.
- Probeer beweging in te schakelen in het dagelijks patroon.
- Bij passageproblemen wordt er soms gebruik gemaakt van zachte, gemalen of vloeibare voeding.
- Volgende producten worden in sommige gevallen fijn gesneden of gemalen:
 - o Groente: asperges, selderij, champignons, erwten, maïs, rabarber, grove rauwkost, enz.
 - o Fruit: sinaasappel, mandarijn, ananas, enz.
 - o Gedroogd fruit: rozijnen, dadels, vijgen, pruimen, enz.
 - o Vlees: taaie en dradige soorten.
 - o Noten, zaden, kokosproducten, popcorn, enz.
 - o Granen: volkoren brood, roggebrood, grove muesli met noten.