

Behandeling

Instructie voor het gebruik van psylliumzaad

Uw behandelend specialist heeft u aangeraden om psylliumzaad te gebruiken. Dit helpt om uw ontlasting beter te maken.

Psylliumzaad is ook wel bekend onder de namen Metamucil, Volcolon of Psylliumvezels.

Zo gebruikt u psylliumzaad

Hoe ziet uw ontlasting eruit?

Op de Bristolschaal (Bristol Stool Chart) kunt u zien hoe de ontlasting eruitziet. Het beste is als uw ontlasting type 3 of 4 is. Bij type 1 en 2 is uw ontlasting te hard. Bij type 5, 6 en 7 te dun.

Bristol Stool Chart



Type 1

Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden).



Type 2

Als een worst, maar klonterig.



Type 3

Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant.



Type 4

Als een worst of slang, glad en zacht.



Type 5

Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden).



Type 6

Zachte stukjes met gehavende randen, een papierige uitscheiding.



Type 7

Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar.

Wat is psylliumzaad?

Psylliumzaad zit vol met vezels. Deze vezels kunnen veel water opnemen. Het is vergelijkbaar met de werking van een spons.

Daardoor helpt het:

- harde ontlasting (type 1 of 2) zachter te maken;
- dunnere ontlasting (type 5, 6 of 7) steviger te maken.

De manier waarop u het inneemt, bepaalt wat het doet met uw ontlasting.

Psylliumvezels zitten in zakjes om te mengen. De aanbevolen hoeveelheid om in te nemen kan wisselen tussen 1 tot 3 keer per dag een zakje.

Gebruiksaanwijzing bij te harde ontlasting

Bij te harde ontlasting (type 1 of 2 van de Bristol Stool Chart):

- Meng de juiste hoeveelheid psylliumzaad met een glas koud water of met bijvoorbeeld yoghurt of vla.
- Roer goed en drink of eet dit meteen op.
- Drink daarna nog een extra glas water.
- Neem psylliumzaad niet vlak voor het slapen gaan.

Gebruiksaanwijzing bij te dunne ontlasting

Bij te dunne ontlasting (type 5, 6 of 7 van de Bristol Stool Chart):

- Meng de juiste hoeveelheid psylliumzaad met een klein beetje water (een half glas).
- Roer goed en drink het meteen op. Wacht niet te lang, anders wordt het een dikke gelei.
- Neem het direct na de maaltijd.
- Drink daarna een half uur lang geen water of andere dranken.

Zijn er bijwerkingen?

In het begin kunt u een vol gevoel in de buik krijgen. Dit hoort erbij en gaat vaak vanzelf over wanneer u de vezels langer gebruikt.

Code INT-934