Behandeling

# Instructie voor het gebruik van psylliumzaad

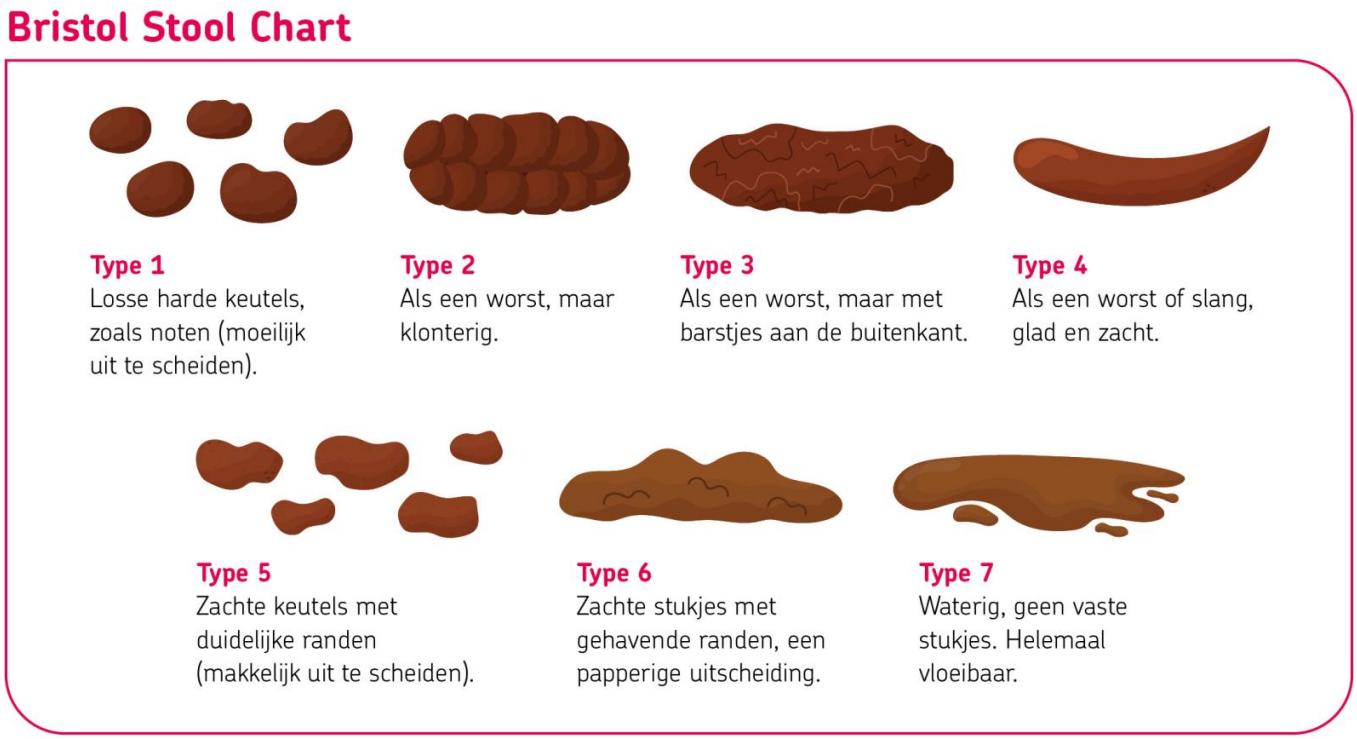
Uw behandelend specialist heeft u aangeraden om psylliumzaad te gebruiken. Dit helpt om uw ontlasting beter te maken.

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.




### 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

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis