Behandeling

Kinderen met verstopping (obstipatie), voedingsadviezen

Als uw kind minder dan 3 keer in de week poept, of heel veel moeite heeft met poepen, spreken we van verstopping.

Bij verstopping kan het helpen om vezelrijk te eten en te zorgen voor een ruime hoeveelheid vocht. Het is belangrijk om hierbij een gezonde voeding te gebruiken. Ook voldoende lichaamsbeweging is belangrijk.

In deze informatie leest u meer over verstopping bij kinderen. We gaan vooral in op de invloed die voedingsvezels en voldoende vocht hebben op dit probleem.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Voedingsadviezen voor kinderen met verstopping

Algemene informatie

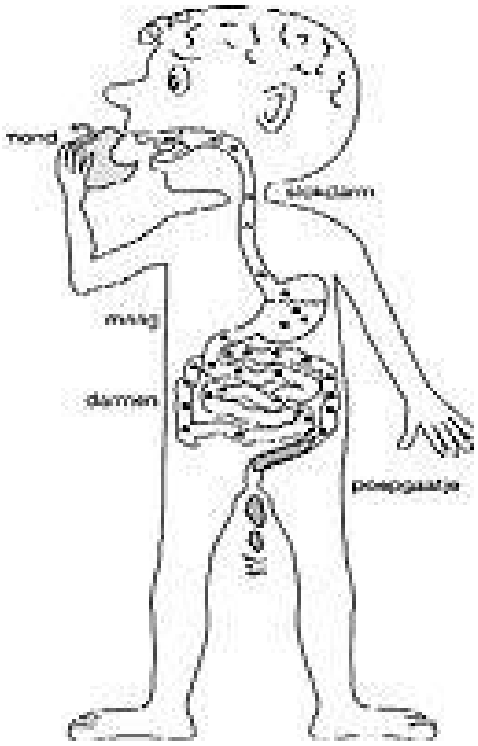
De voedingsgewoonten in de Westerse wereld zijn de laatste eeuw duidelijk veranderd. Het suikergebruik is verdubbeld, we zijn meer vetrijke en meer geraffineerde producten gaan eten en minder vezelrijke voedingsmiddelen. Met andere woorden: we eten meer snacks, snoep, koek, gebak en wit brood in plaats van bruin/ volkorenbrood, groenten en fruit.

Vaak wordt de natuurlijke darmwerking hierdoor verstoord. Kinderen kunnen dan last krijgen van verstopping (obstipatie), diarree of afwisselend verstopping en diarree. Hierdoor kunnen klachten ontstaan als buikpijn, krampen, vol gevoel, misselijkheid, slechte eetlust of winderigheid.

Vezelverrijkte voeding en genoeg drinken kunnen helpen om verstopping tegen te gaan. Gezond eten is daarbij heel belangrijk. Zie hiervoor de tabel 'Aanbevolen hoeveelheden gezonde voeding met voldoende voedingsvezels' in deze folder. Regelmatig blijkt bij de behandeling van verstopping dat er toch nog medicijnen nodig zijn.

Hoe werkt de spijsvertering?

De spijsvertering begint al in de mond. Het voedsel wordt hier fijngekauwd en vermengd met speeksel. In het speeksel zitten stoffen (enzymen) die het voedsel helpen verteren.
Het voedsel gaat vervolgens razendsnel door de slokdarm en komt dan via een ‘poortje’ in de maag terecht. Dit poortje zorgt ervoor dat er geen voedsel meer in de slokdarm terugstroomt. In de maag wordt het voedsel fijngemalen en komt er ook zuur maagsap bij, om het voor te bereiden op de vertering in de dunne darm. Na ongeveer 3 uur gaat het mengsel ook weer via een poortje naar het begin van de dunne darm.
Aan het begin van de dunne darm komen er spijsverteringssappen bij het voedsel. Deze zorgen voor de vertering in de dunne darm. Hier worden belangrijke voedingsstoffen via de darmwand afgegeven aan het bloed. Wat overblijft is een dunne brij, die daarna naar de dikke darm gaat.
In de dikke darm wordt zout en vocht uit de dunne brij gehaald. Hierdoor wordt de brij dikker en komt uiteindelijk als poep uit het lichaam.



Plaatje spijsvertering

Verstopping (obstipatie)

We spreken 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. Verstopping ontstaat wanneer de poep in de dikke darm blijft steken. De dikke darm neemt vocht op uit de poep waardoor deze droger en harder wordt. Hoe langer de poep in de darm blijft, hoe harder deze wordt. Hierdoor neemt de spanning in de bekkenbodemspieren toe.

Uw kind kan door deze pijnlijke ervaring besluiten om niet naar het toilet te gaan en het poepen uit te stellen. Uw kind voelt dan uiteindelijk niet meer als het moet poepen. Hierdoor is er meer de kans op het verlies van poep of vegen in het ondergoed van uw kind.

Uw kind kan door verstopping verschillende klachten krijgen, zoals zoals buikpijn, misselijkheid, vol gevoel, slechte eetlust, krampen of winderigheid. 1 van de belangrijkste klachten is dat uw kind niet kan poepen. Met moeite heeft uw kind 1 of 2 keer per week harde poep, wat erg pijnlijk kan zijn. Soms komt de ontlasting maar 1 keer in de 10 dagen. Het kan zijn dat uw kind minder eetlust heeft en af en toe poepvegen in de broek heeft.

Wat is er nodig om de darm goed te laten werken?

Vezelrijke voeding

In vezelrijke voeding zit veel voedingsvezel. Dit is een verzamelnaam voor de onverteerbare stoffen, die in plantaardige producten voorkomen. De vezels werken in de dikke darm en zijn belangrijk voor een goede stoelgang. Er zijn verschillende soorten voedingsvezels. Die kunnen we onder verdelen in de oplosbare en niet-oplosbare vezels. Elke soort heeft een verschillende werking.

Oplosbare vezel
Deze zit vooral in groente, fruit en peulvruchten. In de dikke darm bewerken de daar aanwezige bacteriën deze vezels. Hierbij komen stoffen vrij die de darmbeweging stimuleren. Ook zorgen deze vezels ervoor dat de ontlasting (poep) soepel en dik

genoeg blijft. Heeft uw kind last van diarree? Dan werken de oplosbare vezels ook positief. Ze zorgen ervoor dat de poep van uw kind niet té dun wordt.

Niet-oplosbare vezel

Deze zit vooral in volkoren producten, met name in tarwe. Deze voedingsvezels trekken in de darm vocht aan. Hierdoor krijgt de ontlasting volume en wordt niet te droog en te hard. De ontlasting blijft soepel en zacht en kan het spijsverteringskanaal beter passeren. Vezelrijke voeding is rijk aan voedingsvezel. Voedingsvezel is een verzamelnaam voor de onverteerbare stoffen, die in plantaardige producten voorkomen. Ze werken in de dikke darm en zijn onmisbaar voor een goede stoelgang.

Wij raden u aan om de keuze van producten waar veel vezels in zitten af te wisselen. Dit omdat de verschillende vezels allemaal anders werken. Voedingsvezels hebben de positieve eigenschap vocht vast te houden, waardoor de ontlasting smeuïger wordt. Harde ontlasting wordt daardoor zachter en soepeler terwijl dunne ontlasting juist indikt. Vezelrijke voeding wordt daarom geadviseerd bij zowel diarree als verstopping.

Advies gezonde voeding met voldoende voedingsvezels

Basisvoeding	**1-3 jaar**	**4-8 jaar**
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes
Aardappelen of rijst, pasta, peulvruchten	1-2 aardappelen of 1-2 opscheplepels	2-3 aardappelen of 2-3 opscheplepels
Groente	1-2 opscheplepels	2-3 opscheplepels
Fruit	1.5 stuks	1.5 stuks
Zuivel	300 ml melk (producten) en een half plak kaas	400 ml melk (producten) en 10-20 gr kaas (0.5-1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	50 gr	60-80 gr
Halvarine, margarine	10-15 gr	15-20 gr
Bak- en braadproducten	15 gr	15 gr
Drinken	750 ml	1 liter

Basisvoeding	**9-13 jaar**	**14-18 jaar**
Brood	4-5 sneetjes	6-7 sneetjes
Aardappelen of rijst, pasta, peulvruchten	3-4 aardappelen of 3-4 opscheplepels	4-5 aardappelen of 4-5 opscheplepels
Groente	3-4 opsscheplepels	4 opscheplepels
Fruit	2 stuks	2 stuks

Basisvoeding	9-13 jaar	14-18 jaar
Zuivel	600 ml melk (producten) en 20 gr kaas (1 plak)	600 ml melk (producten) en 20 gr kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	80-100 gr	100-125 gr
Halvarine, margarine	20-25 gr	30-35 gr
Bak en braadproducten	15 gr	15 gr
Drinken (vocht)	1-1.5 liter	1-1.5 liter

Producten waarin veel voedingsvezels zitten

- roggebrood, volkoren- en bruinbrood, krenten- en rozijnenbrood, volkoren beschuit, volkoren ontbijtkoek;
- volkorenproducten zoals havermout, Brinta, muesli, tarwevlokken, zilvervliesrijst, mais, volkorenmacaroni en -spaghetti, volkerenbiscuits, Evergreen, volkoren Sultana;
- aardappelen;
- groente, het liefst rauwkost;
- vers fruit met schil, gedroogde zuidvruchten (pruimen, abrikozen, tutti-frutti, rozijnen, dadels en vijgen);
- peulvruchten, zoals bruine- en witte bonen, kapucijners, erwten en linzen;
- noten, pinda's, sesamzaad, studentenhaver;
- stimulance vruchtensap;
- vezelproducten zoals zemelen, All Bran, Fibrex, Nutrigran of tarwekiemen.

Gaat uw kind een van deze vezelproducten gebruiken? Let u er dan wel op dat uw kind voldoende drinkt, minimaal 1.5 tot 2 liter per dag. Wanneer u vezelproducten op een verkeerde manier gebruikt kan uw kind u ernstige verstopping in de darmen krijgen.

Disclaimer

In deze informatie staan sommige voedingsmiddelen met merknaam genoemd. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten, u mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.

Voldoende vocht

Zorg dat uw kind voldoende drinkt. Vezels trekken namelijk vocht aan en houden zo de ontlasting smeuïg. De juiste hoeveelheid vocht is afhankelijk van de leeftijd van uw kind. Voor schoolgaande kinderen adviseren wij om minstens 1 tot 1.5 liter te drinken. Dit zijn ongeveer 10-12 kopjes. Wanneer uw kind te weinig drinkt, kan de verstopping juist erger worden. Bij warm weer en koorts zweet uw kind meer dan normaal. U kunt dan ook het beste extra vocht geven.

Kinderen verzetten zich soms tegen drinken. Het helpt dan om met uw kind af te spreken hoeveel hij per dag moet drinken. Neem bijvoorbeeld een 1 liter- of 1.5 literfles en vul deze met water. Iedere keer als uw kind een beker thee, melk of iets anders gedronken heeft, mag hij die zelfde hoeveelheid vocht uit de waterfles halen. Zo ziet u hoeveel uw kind die dag gedronken heeft. Zorg ervoor dat uw kind niet teveel suikerhoudende dranken (frisdrank, vruchtensap, yoghidrink) drinkt. Dit neemt de trek in eten weg, waardoor er niet genoeg plaats overblijft voor de maaltijd.

Voldoende lichaamsbeweging

Kinderen bewegen tegenwoordig minder dan vroeger, vooral door de komst van televisie en computers. Voor regelmatige

ontlasting is voldoende bewegen erg belangrijk. Dit heeft een goede invloed op de darmbeweging.

- Moedig uw kind aan om buiten te spelen.
- Probeer lopend of met de fiets naar school te gaan in plaats van met de auto.
- Laat uw kind na het eten eerst ongeveer 10 minuten bewegen. Bijvoorbeeld buiten spelen, touwtje springen of rennen. Daarna kunt u uw kind naar het toilet laten gaan.

Regelmaat in de manier van eten

Onderdeel van een gezonde manier van leven is dat er voor uw kind regelmaat is in de manier van eten. Dat wil zeggen in ieder geval 3 hoofdmaaltijden per dag. Hierdoor verdeelt uw kind de voedingsvezels gelijkmatig over de dag. Het is dus belangrijk dat uw kind op vaste tijden rustig eet en hierbij langzaam en goed kauwt.

Ontbijt niet overslaan

Het is belangrijk dat uw kind ontbijt. Hierdoor beginnen de darmen voldoende te werken. Een ontbijt levert ook veel voedingsvezels. Als ontbijt kan uw kind bijvoorbeeld nemen: 2 bruine boterhammen met boter en beleg en een beker melk of thee. Alleen een beker melk en een beschuit is dus niet voldoende!

Niet wachten als uw kind moet poepen

De dikke darm maakt een speciale beweging als hij voedselresten kwijt wil raken. Uw kind voelt dan dat het moet poepen. Leer uw kind dat het dan niet moet wachten, maar direct naar het toilet te gaan. Soms kan de bekkenbodem te gespannen zijn. Hierdoor kunnen poep- en plasproblemen ontstaan. Een fysiotherapeut kan hier meer over vertellen.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Heeft u een verwijzing van een kinderarts? Zij kunnen dan een afspraak voor u maken voor een gesprek met een kinderdiëtist.

Praktische tips

MijnJBZ voor kinderen

Kinderen onder de 12 jaar en hun ouders kunnen niet inloggen in het dossier van het kind in MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wie-kan-mijnjbz-gebruiken). Wilt u informatie in het dossier inzien? Dan kunt u mogelijk een machtiging voor uw kind aanvragen. Kijk voor de actuele informatie op www.mijnjbz.nl/machtiging (https://www.mijnjbz.nl/machtiging).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.

- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Kindergeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/kindergeneeskunde)

Meer informatie

Maag Lever Darm Stichting (https://www.mlds.nl/klachten/verstopping-bij-kinderen/)
Voor meer informatie over verstopping bij kinderen, de spijsvertering en voeding.

Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx)
Voor meer informatie over goede voeding.

Spreekuur Kinder Incontinentie Team (KIT) Jeroen Bosch Ziekenhuis
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-van-het-kinder-incontinentie-team-kit)
Het Kinder Incontinentie Team (KIT) is gespecialiseerd in het behandelen van kinderen met plas- en poepproblemen.

Code DIE-040

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis