

DIETETIEK

# VOEDINGSADVIEZEN

## VOOR KINDEREN MET VERSTOPPING (OBSTIPATIE)

### Inleiding

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. Dit uit zich meestal in de vorm van verstopping (obstipatie), diarree of afwisselend verstopping en diarree. Hierdoor kunnen bij kinderen klachten ontstaan als buikpijn, krampen, vol gevoel, misselijkheid, slechte eetlust of winderigheid.

Vezelverrijkte voeding en een ruime hoeveelheid vocht kunnen helpen om verstopping tegen te gaan. Het is heel belangrijk om hierbij een gezonde voeding te gebruiken. Zie hiervoor de tabel verderop in de folder. Regelmatig blijkt bij de behandeling van verstopping dat er toch nog medicijnen nodig zijn.

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



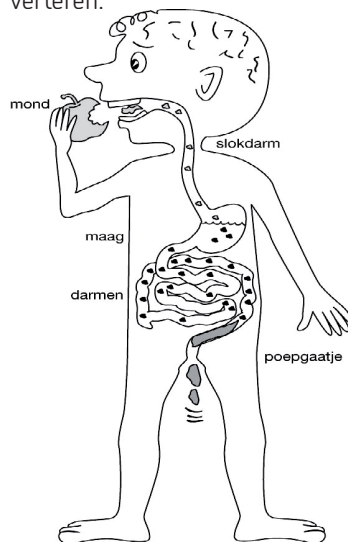
Deze informatie voor patienten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis / [www.jeroenboschziekenhuis.nl](http://www.jeroenboschziekenhuis.nl)

(DIE-040, uitgave november 2020)

## 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 fijn gemalen en komt er ook zuur maagsap bij, om het voor te bereiden op de vertering in de dunne darm. Na ongeveer drie 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.

## Wanneer spreken we van verstopping?

We spreken van verstopping als uw kind dan drie 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.



## Welke klachten ontstaan er bij verstopping?

De klachten kunnen zeer verschillend zijn, zoals buikpijn, misselijkheid, vol gevoel, slechte eetlust, krampen of winderigheid. Eén van de belangrijkste klachten is dat uw kind niet kan poepen. Met moeite heeft uw kind één of twee keer per week harde poep, wat erg pijnlijk kan zijn. Soms komt de ontlasting maar één keer in de tien dagen. Het kan zijn dat uw kind minder eetlust heeft en af en toe poepvegen in de broek heeft.

## Wat is er nodig voor een goede darmwerking?

1. Vezelrijke voeding.
2. Voldoende vocht.
3. Voldoende lichaamsbeweging.
4. Regelmaat in de manier van eten. Dat wil zeggen in ieder geval drie hoofdmaaltijden per dag.
5. Het ontbijt niet overslaan
6. Naar het toilet gaan als uw kind voelt dat het moet poepen.

## 1. 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 soepel en dik genoeg blijft. Heeft uw kind last van diarree? Dan werken de oplosbare vezels ook positief. Ze zorgen ervoor dat uw ontlasting 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, de naam zegt het al, is rijk aan voedingsvezel. Voedingsvezel is een verzamelnaam voor de onverteerbare stoffen, die in plantaardige producten voorkomen. Ze zijn werkzaam in de dikke darm en 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.

### Aanbevolen hoeveelheden gezonde voeding met voldoende voedingsvezels

Basisvoeding	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes	6-7 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	1-2 aardappelen of 1-2 opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten	2-3 aardappelen of 2-3 opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten	3-4 aardappelen of 3-4 opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten	4-5 aardappelen of 4-5 opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten
Groente	1-2 opscheplepels	2-3 opscheplepels	3-4 opscheplepels	4 opscheplepels
Fruit	1,5 st	1,5 st	2 st	2 st

Zuivel	300 ml melk (producten) en een half plak kaas	400 ml melk (producten) en 10-20 gr kaas (1/2 - 1 plak)	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	50 gr	60-80 gr	80-100 gr	100-125 gr
Halvarine, margarine	10-15 gr	15-20 gr	20-25 gr	30-35 gr
bak- en braadproducten	15 gr	15 gr	15 gr	15 gr
Drinken (vocht)	750 ml	1 l	1-1,5 l	1-1,5 l

*Producten die veel voedingsvezel bevatten zijn:*

- Roggebrood, volkoren- en bruinbrood, krenten- en rozijnenbrood, volkoren beschuit, volkoren ontbijtkoek.
- Volkorenproducten zoals havermost, Brinta, muesli, tarwevlokken, zilvervliesrijst, mais, volkorenmacaroni en -spaghetti, volkerenbiscuits, Evergreen, volkoren Sultana.
- Aardappelen.
- Groente, bij voorkeur 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 1½ tot 2 liter per dag. Wanneer u vezelproducten op een verkeerde manier gebruikt kan uw kind u ernstige verstopping in de darmen krijgen.

## 2. Voldoende vocht

Zorg dat uw kind voldoende drinkt. Vezels trekken namelijk vocht aan en houden zo de ontlasting smeug. De juiste hoeveelheid vocht is afhankelijk van de leeftijd van uw kind. Voor schoolgaande kinderen adviseren wij om minstens 1 tot 1½ 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 liter- of anderhalve 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 maakt u zichtbaar 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.

### **3. Voldoende lichaamsbeweging**

Kinderen bewegen tegenwoordig minder dan vroeger, mede 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 de maaltijd eerst ongeveer tien minuten bewegen. Bijvoorbeeld buiten spelen, touwtje springen of rennen. Daarna kunt u uw kind naar het toilet laten gaan.

### **4. 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 drie hoofdmaaltijden per dag. Hierdoor verdeelt uw kind de voedingsvezels gelijkmatig over de dag. Het is dus belangrijk dat uw kind op geregelde tijden rustig eet en hierbij langzaam en goed kauwt.

### **5. Het 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: twee bruine boterhammen met boter en beleg en een beker melk of thee. Alleen een beker melk en een beschuit is dus niet voldoende!

### **6. Naar het toilet gaan als uw kind voelt dat het ontlasting moet krijgen**

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 bekkenbodempen te gespannen zijn. Hierdoor kunnen poep- en plasproblemen ontstaan. Een fysiotherapeut kan hier meer over vertellen.

### **Wilt u meer informatie?**

De Maag Lever Darm stichting (MLDS)

Deze stichting geeft voorlichting via de telefoon, folders en met specifieke informatiebrieven.

Maag Lever Darm Stichting

Postbus 430

3430 AK Nieuwegein

Telefoon: 0900-2025625

[www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

Brochures van de MLDS (kunt u downloaden via de website):

- Verstopping bij kinderen
- Het Rottige Buikenboekje

### **Voedingscentrum**

Meer informatie over goede voeding kunt u verkrijgen via het Voedingscentrum.

Vraag een gratis brochureoverzicht aan bij:

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag  
www.voedingscentrum.nl

Via de Voedingstelefoon kunt u telefonisch vragen over voeding stellen. Zij zijn te bereiken via telefoonnummer (070) 306 88 88, op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur.

#### **KIT (Kinder Incontinentie Team) Jeroen Bosch Ziekenhuis**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de polikliniek Kindergeneeskunde, telefoon (073) 553 23 04.  
Contactpersonen zijn: dr. P. Jira en dr. A. Schuitema

#### **Heeft u nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de secretaresse van de afdeling Dietetiek, telefoon (073) 553 20 19. Zij is dagelijks te bereiken van 08.30 tot 17.00 uur. Heeft u een verwijzing van een kinderarts? Dan kan zij een afspraak voor u maken voor een gesprek met een kinderdiëtist.

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