

Voedingsadviezen bij obstipatie bij kinderen (verstopping)

Polikliniek kindergeneeskunde

U bent naar Meander Medisch Centrum gekomen omdat uw kind last heeft van obstipatie (verstopping) en onder behandeling is op de polikliniek Kindergeneeskunde. De kinderarts of kindercontinentietherapeut (KCT) heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven over voeding om obstipatie tegen te gaan of te voorkomen. In deze folder kunt u de belangrijkste tips nog eens rustig nalezen.

Het is goed daarbij te bedenken dat omstandigheden en ervaringen van kind tot kind en van ouder tot ouder kunnen verschillen. Uit ervaring blijkt dat het naleven van de voedingsadviezen helpt tegen verstopping (obstipatie) bij kinderen. Naast deze brochure is er een algemene brochure over obstipatie bij kinderen. Daarin staat onder andere wat obstipatie is, hoe het ontstaat, hoe je het herkent en hoe obstipatie in Meander Medisch Centrum wordt behandeld. Heeft u na de uitleg van de kinderarts of de KCT en na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de Plas- en Poep Poli van de polikliniek Kindergeneeskunde. Vraag naar de kinderarts of de KCT.

Algemene voedingsadviezen

Obstipatie wordt behandeld met leef-adviezen en medicijnen. De leef-adviezen bestaan onder andere uit voldoende bewegen, toilettraining, vezelrijk eten en voldoende drinken. Uit onderzoek is gebleken dat het eten van weinig vezels of weinig drinken kan zorgen voor harde poep. Het eten van heel veel vezels of heel veel drinken betekent niet dat het poepen steeds beter gaat, maar helpt hierbij wel. Maar wat is vezelrijk en wat is voldoende bij drinken? Er zijn richtlijnen voor goede voeding ontwikkeld. Deze richtlijnen zijn aangepast aan de leeftijd. Dit is na te kijken op:
www.gezondvz.nl/voeding
www.voedingscentrum.nl/EtenEnGezondheid/Gezond+eten/hoeveelheden+per+dag

De basis van gezond eten is:

- een regelmatig voedingspatroon met extra aandacht voor drie hoofd-maaltijden per dag, waaronder een ontbijt om de gastrocolische reflex te bevorderen. Gastrocolische reflex wil zeggen de samentrekking van de spieren van de maag en darmen direct na een maaltijd. Dit samentrekken bevordert het poepen. rustig eten en goed kauwen en na de hoofdmaaltijd vijf minuten op de wc te gaan zitten.

Vezels

Vezels in de voeding vergemakkelijken het poepen. Vezels zitten in rauwkost, sla, vers fruit, volkoren brood, meergranen pasta en zilvervlies rijst. Het is belangrijk om daarbij voldoende te drinken want als je niet genoeg drinkt bij het eten van vezels kan dat meer klachten geven van verstopping. In het begin kan het eten van meer vezels leiden tot meer klachten. Maar als je er voldoende bij drinkt verdwijnen die klachten en gaat het poepen juist beter.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Wanneer eet uw kind genoeg vezels?

Om te weten hoeveel vezels een kind moet eten om goed te kunnen poepen geldt onderstaande berekening:

- Kind van twee jaar of ouder.
Is uw kind twee jaar of ouder dan berekent u de leeftijd van uw kind plus vijf tot tien gram voedingsvezel per dag. Dus bij een kind van vier jaar: negen tot veertien gram voedingsvezel per dag.
- Kind jonger dan twee jaar.
Is uw kind jonger dan twee jaar vraag dan aan de kinderarts of KCT naar een voedingsadvies. Zie de vezeltabel verderop in deze folder voor een overzicht van de hoeveelheid vezels per voedingsmiddel.

Vocht

Vocht in de voeding vergemakkelijkt het poepen.

Wanneer drinkt uw kind genoeg?

- Peuter/kleuter tot en met 6 jaar: minimaal 1 liter per dag = 5 bekers.
- Schoolgaand kind vanaf 7 jaar: minimaal 1 ½ liter per dag = 7 bekers.

Wat mag uw kind drinken?

Geef uw kind water, aanmaaklimonade, thee zonder suiker, Roosvicee laxo, dranken met lactobacillus (bijvoorbeeld Yakult, Vifit, Biogarde). Geef uw kind liever geen koolzuurhoudende dranken (dranken met 'prik' zoals Cola, Sinas en 7-up). Uw kind mag maximaal twee glazen koolzuurhoudende drank per week.

Waar moet u nog meer op letten?

Het is belangrijk dat uw kind driemaal per dag vóór de hoofdmaaltijd intensief beweegt. Dat betekent minimaal tien minuten voorafgaand aan de hoofdmaaltijd touwtje springen, lopen, rennen, traplopen, fietsen en dergelijke. Eet daarna rustig. Ga na het eten verplicht naar het toilet. Zie voor algemene adviezen bij obstipatie, bijvoorbeeld over toiletgang onze folder 'Obstipatie (verstopping) bij kinderen'. Heeft u deze folder niet ontvangen, vraag er gerust naar bij de kinderarts of KCT op de Plas- & PoepPoli.

Vezeltabel

Product	Eenheid	Gram	Vezel (gram)
Brood en graanproducten	4 eetlepels	100	2.0
Beschuit	1 stuks	10	0
Beschuit, volkoren	1 stuks	10	1
Bruinbrood	1 snee	35	2
Cracker	1 stuks	10	0
Cracker, volkoren	1 stuks	101	1
Croissant	1 stuks	40	1
Knäckebröd	1 stuks	10	1
Knäckebröd, volkoren	1 stuks	10	1.5
Krentenbol	1 stuks	50	1
Krentenbrood, volkoren	1 snee	35	2.5
Ontbijtkoek	1 plak	20	1
Ontbijtkoek, volkoren	1 plak	20	1
Rijstwafel	1 stuks	7	0
Roggebrood, donker	1 snee	50	4
Roggebrood licht	1 snee	25	2
Volkorenbrood	1 snee	35	2
Wit brood	1 snee	35	1

Ontbijtproducten			
Brinta	4 eetlepels	25	2
Cornflakes	6 eetlepels	25	1
Havermout	5 eetlepels	25	2
Muesli	3 eetlepels	25	2
Rice crispies	5 eetlepels	25	1
Weetabix	1 stuks	20	2
Vezelproducten			
All Bran	5 eetlepels	25	7
Fibrex	3 eetlepels	25	18
Lijnzaad	1 eetlepel	5	1
Nutrigran	3 eetlepels	25	8
Tarwekiemen	4 eetlepels	25	8
Zemelen	5 eetlepels	25	12
Aardappelen en vervangers			
Aardappelen	1 stuks	50	1.5
Frites	1 grote lepel	50	1.5
Macaroni, spaghetti, gekookt	1 grote lepel	50	0.4
Macaroni, spaghetti, volk.	1 grote lepel	50	2
Rijst, gekookt	1 grote lepel	50	1.3
Zilvervliesrijst, gekookt	1 grote lepel	50	0.7
Peulvruchten			
Bruine, witte bonen e.d.	1 grote lepel	50	5
Erwtensoepp	1 bord	250	12
Groenten			
Groente, gekookt	1 grote lepel	50	1.5
Sla, groente rauw	1 schaalte	50	0.8
Fruit			
Appel, met of zonder schil	1 stuks	120	3
Bessen, gemiddeld	1 schaalte	100	7
Fruit, gemiddeld, geen citrus	1 stuks	120	4
Fruit, citrus	1 stuks	120	2
Gedroogde zuidvruchten	1 schaalte	50	6
Dadels, gekonfijt	10 stuks	60	5
Krenten, rozijnen	1 eetlepel	10	1
Vijgen, gedroogd	3 stuks	60	11
Vruchtensap, vruchtvlees	1 glas	100	0.5
Diversen			
Kokosmakroon	1 grote	20	4.5
Mueslikoek	1 stuks	25	3
Noten	1 eetlepel	20	2
Pindakaas	1 snee	15	1
Popcorn	1 zakje	25	1
Sesamzaad	1 eetlepel	12	0
Studentenhaver	1 eetlepel	20	2
Volkorenbiscuit	1 stuks	10	0.5
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	1

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen neemt u dan contact op met de polikliniek Kindergeneeskunde via het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum, 033 - 850 50 50. Vraag naar de polikliniek Kindergeneeskunde of de Plas- & Poep Poli.

Wanneer moet u waar zijn voor de afspraak met uw kind?

Uw kind heeft een afspraak op _____ dag, _____ om _____ uur. U meldt zich dan op:

- Meander Medisch Centrum Amersfoort
Maatweg 3, 3813 TZ Amersfoort.
- bij de polikliniek Kindergeneeskunde
- op de afdeling

Dit staat ook op de borden aangegeven. Kunt u de weg niet vinden vraagt u het dan aan de receptioniste.

De specialist van uw kind in het ziekenhuis heet:

Telefoonnummers:

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 50 50. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de Polikliniek Kindergeneeskunde. De telefonist(e) verbindt u door.

Als u een afspraak wilt maken of verzetten belt u met het afsprakennummer: 033 - 850 60 70.

Tenslotte

Nogmaals, aarzel niet om de verpleegkundigen van de afdeling bij problemen of vragen te bellen. Zij kunnen eventueel ook gericht doorverwijzen. De KCT is aanwezig op maandag en vrijdag van 8.00 uur tot 16.30 uur. Als u suggesties of opmerkingen heeft, dan horen wij die graag.