

# VOEDING BIJ VERSTOPPING

---

## Algemene richtlijnen

- Zorg voor voeding die vezelrijk en koolhydraatrijk is.
- Streef een inname van 40g vezels per dag na.
- Beperk de inname van dierlijke en plantaardige eiwitten en vetten.
- Vlees, vis, eieren en kaas worden beter alleen bij de maaltijd genomen.
- Alle melkproducten worden beter slechts in beperkt mate gebruikt.
- Tot de melkproducten horen volgende voedingsmiddelen: melk, karnemelk, yoghurt, chocolademelk, plattekaas, pap, pudding en ijsroom.
- Gebruik geen laxeremiddelen, laxeerthee of vermageringsthee zonder voorschrift van de arts.
- Drink minimum 1.5l water per dag: wie vezelrijk eet en/of vezelsupplementen inneemt zal de constipatie doen toenemen indien er niet minimum 1,5l, beter 2l, per dag gedronken wordt, bij voorkeur water.
- Probeer een half uur per dag te bewegen (wandelen, fietsen,...) of aan sport te doen.

## Menu van aan te raden voedingsmiddelen

- Voldoende vezels (groenten, fruit, en graanproducten)
- Voldoende vocht
- Volle graanproducten, volkorenbrood, voltarwebbrood, bruin brood, roggebrood, volkorenbiscuit,...
- Peperkoek, speculaas, gebak van volle granenbloem
- Vezelkoeken
- Pruimenmoes
- Zilvervliesrijst, volle graandeeuwen, havervlokken, havermout en muesli's
- Vezelrijke ontbijtgranen
- Twee maal per dag groenten nemen, waarvan één maal rauwkost
- Minimum drie stukken fruit per dag, ook gedroogd fruit en noten