

## Vezelijst bij klachten van darmen, verzakkingsklachten en plasklachten

Vezels zorgen ervoor dat uw darmen goed werken. Ze zorgen ervoor dat er genoeg vocht in uw poep zit. Daarom is genoeg drinken ook belangrijk. Drink minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Hierdoor krijgt u meer en zachtere poep.

Als uw darmen niet goed werken en u verstopping (obstipatie) heeft, kunt u meer last hebben van plasklachten. Een voorbeeld hiervan is vaak moeten plassen. Ook kan urineverlies erger worden. Een verzakking in de vagina kan erger worden als u lange tijd harde poep heeft en vaak moet persen. Zachte poep helpt dus niet alleen bij darmklachten, maar ook bij plasklachten, urineverlies en verzakkingsklachten. Bij al deze klachten is het daarom belangrijk om veel vezels te eten en genoeg te drinken.

### In welke voedingsmiddelen zitten vezels?

Vezels zitten alleen in planten en in eten dat van planten is gemaakt. In eten dat van dieren komt, zoals vlees en kaas, zitten geen vezels.

### Waar zitten veel vezels in?

Er zitten veel vezels in:

- *Volkoren graanproducten*: voorbeelden zijn volkorenbrood, roggebrood, bulgur, volkorenpasta, zilvervliesrijst, havermout en muesli.  
Let op: bruinbrood is niet altijd volkoren. Het is vaak gemaakt van meel dat bruin is gekleurd. Kijk op de verpakking of vraag aan de bakker of het volkoren is.
- *Peulvruchten*: voorbeelden zijn bruine bonen, witte bonen, zwarte bonen, kidneybonen, linzen en kikkererwten.
- *Groente*: voorbeelden zijn kool, sperziebonen en rauwkost.
- *Fruit*: Voorbeelden zijn granaatappel, bramen, frambozen, bessen, peren met schil en appels.
- *Gedroogd fruit*: Voorbeelden zijn dadels en vijgen.
- *Noten*
- *Aardappelen*

### Wat is de ideale poep?


De *Bristol Stool Chart* laat verschillende soorten poep zien. Wat voor type poep heeft u?

- Type 1 en type 2 wijzen op verstopping.
- Type 3 en vooral type 4 zijn de ideale soorten poep.
- Type 5 tot en met type 7 lijken meer op diarree.

### Tips

1. Vervang witbrood, witte pasta en witte rijst door volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst.
2. Eet minimaal 250 gram groente per dag. Eet bijvoorbeeld bij elke maaltijd groente. Neem rauwe groente als tussendoortje.
3. Eet minimaal 200 gram fruit per dag.
4. Kies vaker voor peulvruchten.
5. Eet elke dag een handje noten.

### Bristol Stool Chart

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar