2 GA ALS JE MOET

Wacht niet met naar het toilet gaan, zelfs als je het druk hebt. Als je de aandrang negeert, vermindert je gevoeligheid ervoor. Dit kan leiden tot langere verblijftijd van ontlasting in de darmen, waardoor het harder en droger wordt, wat constipatie veroorzaakt. Ga dus op tijd naar het toilet om constipatie te voorkomen.

3 NEEM EEN GOEDE ZITHOUDING AAN

Een opstapje helpt bij de juiste houding, waardoor de darmen beter kunnen ontspannen voor een gemakkelijkere stoelgang.

WAAROM?

Tijdens de Week van de Diëtist (18-24 maart) staat elk jaar een thema centraal om de veelzijdigheid van het beroep te belichten. Dit jaar gaat het over maag- en darmgezondheid. Deze brochure biedt tips omtrent een gezonde voeding voor jouw maag- en darmgezondheid.

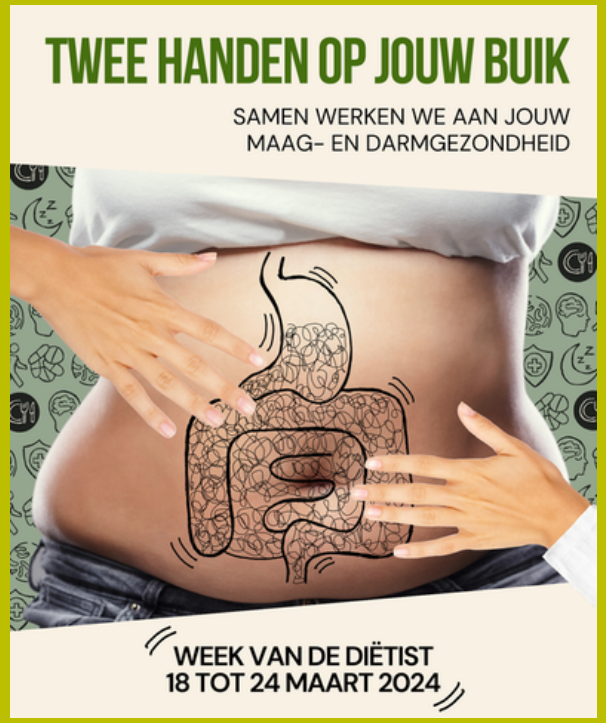
TIPS

1. Drink voldoende water en kies voor vezelrijke voeding
2. Ga als je moet
3. Neem een goede zithouding aan
4. Check je stoelgang

Universitair Ziekenhuis Brussel

WEEK VAN DE DIËTIST

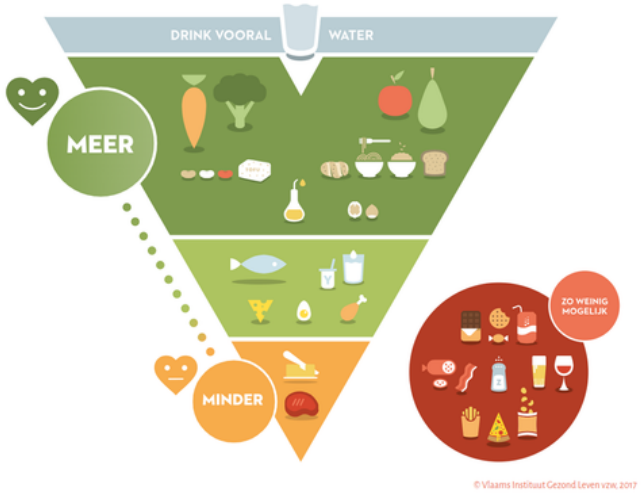
MAAG- EN DARMGEZONDHEID



CONTACT
Laarbeeklaan 101, 1090 Jette
02 474 3344
dieetafdeling@uzbrussel.be

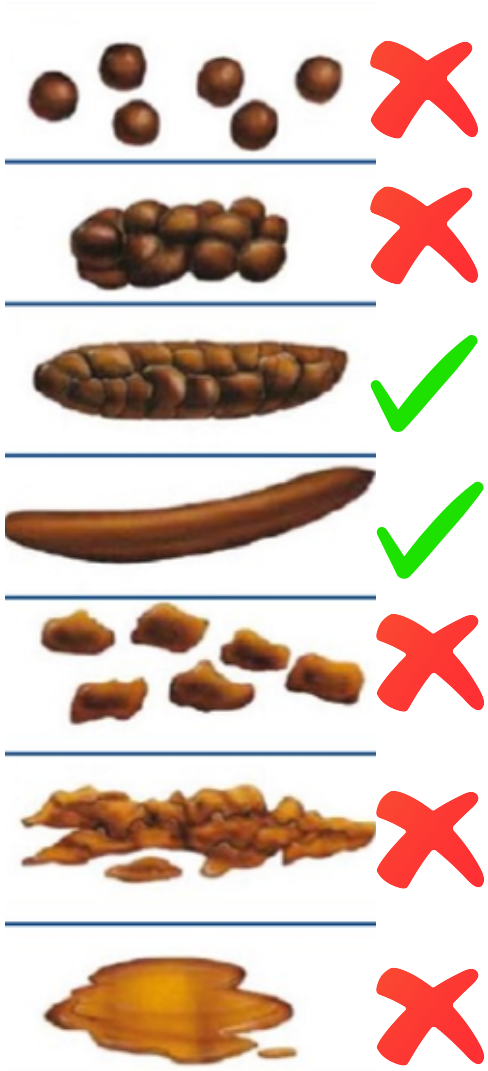
1 VOEDINGSDRIEHOEK

Gezonde voeding draagt bij aan een prettiger toiletbezoek door het bevorderen van een gezonde darmfunctie.



Voor een goede spijsvertering is het belangrijk om voldoende vezels en water te consumeren. Vezels vind je in groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Beperk voedingsmiddelen uit de rode cirkel.

4 CHECK JE STOELGANG



De Bristol Stool Chart is een tool waarmee de stoelgang in kaart wordt gebracht.

vorm

kleur

- Ideaal
- Voeding (rode biet)
  Bloed (aambeien, darmkanker)
- galwegobstructie

geur

De geur van ontlasting kan variëren door voeding, hydratatie en darmbacteriën. Een sterke geur kan veroorzaakt worden door veel vlees eten, vanwege de afbraak van eiwitten die zwavelverbindingen produceert.