

Minder maagdarmklachten met voldoende voedingsvezels

Veel Nederlanders kampen geregeld met maagdarmklachten, zoals obstipatie, diarree of buikpijn. Het merendeel eet te weinig vezels, terwijl die onmisbaar zijn om het maagdarmkanaal goed te laten functioneren. Diëtist Ilse Scholten van Ziekenhuis Gelderse Vallei vertelt wat zij patiënten adviseert om de vezelconsumptie te verhogen.

Ilse Scholten werkt sinds 2003 als diëtist gespecialiseerd in maagdarmziekten bij Ziekenhuis Gelderse Vallei, een ziekenhuis met ruim vijfhonderd bedden. Op de polikliniek houdt ze wekelijks spreekuur. Daarnaast geeft ze dieetadviezen aan patiënten die in het ziekenhuis zijn opgenomen. Typische ziektebeelden, vooral bij jonge patiënten, zijn de ziekte van Crohn of een spastische darm. Daarnaast zijn er mensen die als gevolg van een aandoening maagdarmproblemen krijgen, bijvoorbeeld door een tumor, alvleesklierkanker of levercirrose. Ook komt het voor dat bepaalde medicatie obstipatie of diarreeklachten veroorzaakt. Een afwisselende baan, vertelt ze. “Zoals wij zeggen: het maagdarmkanaal is ‘van kop tot kont’. Er kunnen problemen zijn in mond, slokdarm,

maag, alvleesklier et cetera. Op elk vlak zijn er mogelijk gevolgen voor de voeding en voedingsinname. De voedingsadviezen kunnen algemeen zijn, maar ook drink-, sonde- en parenterale voeding komen vaak voor.”

Eten, drinken en bewegen

Een veelvoorkomende klacht bij patiënten is obstipatie. Vaak zijn er drie oorzaken: te weinig vezels in de voeding, te weinig vocht en te weinig beweging. De oplossing ligt dan ook op meer vlakken. Scholten: “Regelmatig eten is heel belangrijk om ontlasting op gang te houden. Om die reden raden we aan goed te ontbijten. Veel drinken is ook belangrijk: minimaal anderhalve liter per dag en bij diarree twee tot tweeënhalve liter. Beweging is belangrijk om de peristal-

tiek van de darmen te bevorderen.”

Voor het prikkelbare darmsyndroom heeft het ziekenhuis een speciaal zorgpad. “Naast voeding kan stress daarbij een rol spelen, maar ook het toiletgedrag”, licht Scholten toe. “Daarom halen we er vaak een fysiotherapeut bij die aangeeft hoe iemand de bekkenbodemspieren het beste gebruikt. Ook een psycholoog kan toegevoegde waarde bieden.”

Op het moment dat een patiënt met ontslag gaat, geeft Scholten advies mee voor thuis, waarbij ze veel aandacht besteedt aan gezond eten met voldoende vezels. Voedingsvezels bevorderen de darmpassage. Oplosbare vezels zoals die voorkomen in groente, fruit en peulvruchten worden door de darmflora afgebroken, waardoor er gassen ontstaan die de ontlasting soepel houden. Onoplosbare vezels nemen veel vocht op, wat de ontlasting volumineus en zacht maakt. Bijkomende voordeel is onder meer dat vezels een betere verzadiging geven.

In de praktijk vinden veel mensen het lastig voldoende vezels te eten. De oorzaak verschilt, mede afhankelijk van de leeftijd, weet Scholten. “Tieners zijn meestal niet zo met gezonde voeding bezig, eten onregelmatig en slaan het ontbijt nogal eens over. Ouderen zijn over het algemeen minder mobiel en bewegen en eten minder.”

Om genoeg vezels binnen te krijgen, is het belangrijk voldoende groente en fruit en brood te eten (ongeveer zes sneetjes voor een volwassene) en tweehonderd gram aardappelen, peulvruchten, zilvervliesrijst en volkoren pasta. Daar gaat het vaak fout. “Ik zie vaak dat het aantal boterhammen onder de aanbevolen hoeveelheid in de Schijf van Vijf blijft. En de meeste mensen eten witte rijst en pasta en gewone koek-



Diëtist Ilse Scholten:
“Vaak weten mensen niet hoe ze vezelrijker kunnen eten.”

Inname van voedingsvezel in Nederland

De Gezondheidsraad geeft als richtlijn voor de vezelconsumptie 3,4 gram per megajoule. Dat komt neer op 14 gram per 1000 kilocalorieën. Voor een volwassen vrouw betekent dat circa dertig gram voedingsvezel per dag, voor een volwassen man veertig gram. Er wordt geen onderscheid gemaakt naar type vezels (wel of niet fermenteerbaar in de dikke darm). Overigens bevatten vezelrijke producten vrijwel altijd beide typen vezels.

Negentig procent van de bevolking komt niet aan de hoeveelheid voedingsvezel die in de richtlijn is verwoord. De helft van de volwassenen blijft ongeveer op de helft steken: vrouwen op 18 gram, mannen op 23 gram. De belangrijkste bronnen van voedingsvezel in Nederland zijn granen en graanproducten (43 procent), gevolgd door groenten, fruit inclusief noten en olijven, aardappels en andere knollen.

krijgt die meer volume. Bij onvoldoende vocht kan er juist verstopping optreden.

Tot slot: brengt Scholten zelf haar adviezen in praktijk? "Ik eet in verhouding te weinig brood. Dat compenseer ik door regelmatig muesli met yoghurt te eten. Tijdens de lunchpauze neem ik bijna altijd een schaal-tje rauwkost. Verder eet ik regelmatig zuidvruchten, noten en zaden en veel fruit."

Meer informatie

- Gezondheidsraad. Richtlijn voor de vezelconsumptie. Den Haag: Gezondheidsraad, 2006; publicatie nr. 2006/03. ISBN 90-5549-589-1. Deze publicatie is te downloaden op www.gr.nl.
- Op de site van de Maag Lever Darm Stichting is veel informatie te vinden over ziekten van de spijsverteringsorganen en een gezonde spijsvertering: www.mlds.nl
- Op www.voedingscentrum.nl is bij de Encyclopedie informatie te vinden over vezels, en maag-darmklachten en maag-darmontstekingen. In de webshop is de uitgave 'Voedingsadviezen bij darmproblemen' te bestellen. Hierin is ook een vezeltabel opgenomen.

Karin Lassche

jes in plaats van volkorenkoekjes. Dat komt ook doordat een product als volkorenpasta niet overal verkrijgbaar is en volkorenproducten vaak duurder zijn. Ook vinden veel mensen witte pasta en rijst lekkerder."

Vaak weten mensen niet hoe ze vezelrijker kunnen eten, is Scholtens ervaring. Daarom attendeert ze patiënten erop dat ze naast volkorenbrood ook kunnen kiezen voor roggebrood of rozijnenbrood en volkoren beschuit. Een ander advies is om muesli en havermout te combineren met yoghurt bij het ontbijt. Ook kunnen mensen meer groente eten door rauwkost te nemen tussendoor en bij de lunch. Verder is het een tip om vaker peulvruchten te eten, zoals

bruine bonen, kapucijners, linzen en erwten. Voor tussendoor zijn gedroogde zuidvruchten, vijgen, dadels, noten en zonnebloempitten heel geschikt.

De insteek is om met voedingsadviezen mensen meer vezels te laten eten. Als dat niet voldoende helpt en er geen lichamelijke oorzaak is voor de verstopping, dan kan de specialist psylliumvezels voorschrijven." Deze zijn ook zonder recept te koop bij apotheek of gezondheidswinkels. De vochtinname is dan van wezenlijk belang, want psylliumvezels nemen veel water op: tot 25 keer hun eigen gewicht. Door er voldoende bij te drinken wordt de ontlasting zacht en

In het ziekenhuis maakt de juiste voeding in de juiste hoeveelheid op de juiste tijd onderdeel uit van de behandeling.

Foto: Ernst Jan Brouwer



Hét voedingsziekenhuis van Nederland

Ziekenhuis Gelderse Vallei noemt zich het 'voedingsziekenhuis van Nederland'. Dat houdt in dat goede voeding onderdeel uitmaakt van de behandeling. Dat wil zeggen: de juiste voeding in de juiste hoeveelheid op de juiste tijd. Op verschillende afdelingen kan de patiënt zelf kiezen waar hij eet. Er is extra aandacht voor de voeding rondom een operatie. Na ontslag blijft de aandacht van voeding door intensieve samenwerking tussen ziekenhuisdiëtist, thuiszorg, verpleeg- en verzorgingshuizen en (huis)artsen. Verder zijn voedings- en dieetbehandeling gebaseerd op de nieuwste inzichten uit wetenschappelijk onderzoek en kunnen patiënten gevraagd worden deel te nemen aan voedingsonderzoek. Daarbij werkt het ziekenhuis samen met de Wageningen Universiteit. Zie ook www.zgv.nl.

**Ziekenhuis
Gelderse
Vallei**

