



## Ik heb obstipatie, moet ik mijn eetpatroon veranderen?

ALS en voeding

### Obstipatie en vezels

Mensen met ALS krijgen nogal eens last van obstipatie. Dat kan verschillende oorzaken hebben. Mogelijk bevat de voeding minder vezels en vocht door problemen met kauwen en slikken. Ook kan ALS invloed hebben op de kleine spieren in de darmen die voor een goede darmperistaltiek zorgen. Daarover is nog niet veel bekend uit wetenschappelijk onderzoek. Ook minder bewegen kan invloed hebben op de werking van de darm.

Bij obstipatie kunt u baat hebben bij het toevoegen van vezels aan de voeding. Voedingsvezels zijn plantaardige bestanddelen die in de maag en darm niet door verteringssappen kunnen worden verteerd. De voedingsvezels bereiken onveranderd de dikke darm waar ze uiteindelijk via de ontlasting het lichaam verlaten.

Vezels nemen vocht in zich op. Harde ontlasting wordt daardoor zachter, mits de vezels in combinatie met voldoende vocht worden ingenomen. Zachte, dunne ontlasting dicht juist in als gevolg van de vezels. Vezelrijke voeding wordt daarom geadviseerd bij zowel diarree als verstopping.

### Obstipatie en vocht

Ieder mens heeft dagelijks ongeveer anderhalve liter vocht nodig. Bij vezelverrijkte voeding is extra vocht erg belangrijk. Wanneer de vezels niet voldoende vocht kunnen opnemen, kunnen ze de verstopping verergeren. Bij vezelverrijkte voeding wordt minimaal twee liter vocht per dag aanbevolen.

Wanneer u problemen heeft met slikken, kan het moeilijk zijn voldoende vocht binnen te krijgen. Ook kan het u tegenstaan om meer te drinken omdat het u moeite kost om naar het toilet te gaan. Toch is het van groot belang dat u voldoende vocht binnenkrijgt. Als u een sonde heeft, kunt u via de sonde (neus-, maag- of PEG-sonde) extra vocht tot u nemen.

### Voorbeelden van vezelrijke voedingsmiddelen

- Volkorenbrood, roggebrood, bruin brood, krenten-, rozijnen- en mueslibrood;
- volkoren ontbijtproducten: boekweitgrutten, havermout, muesli, tarwekiemen, tarwevlokken, zemelen, Brinta, Weetabix, All Bran, Fibrex, Nutrigran;
- volkorenbiscuits, volkorenbeskuit en ontbijtkoek met gember/sukade/rozijnen;
- aardappelen;
- zilvervliesrijst en volkorenpasta's;
- peulvruchten: bruine bonen, witte bonen, kapucijners, groene erwten, linzen, sojabonen, kidney beans, kikkererwten;
- alle soorten groenten en rauwkost;
- alle soorten vers fruit;
- gedroogde en geweekte zuidvruchten zoals pruimen, abrikozen, krenten, rozijnen en tuttifrutti;
- dadels en vijgen;
- vruchtensap met vrucht vlees, vezeldrankjes (Stimulance);
- noten, pinda's, lijnzaad, sesamzaad en zonnebloempitten.

Bij slikproblemen zal de diëtist deze lijst met u doornemen om te beoordelen of een product wel of niet gebruikt kan worden.

Bij de apotheek en drogist zijn ook vezelpreparaten verkrijgbaar. Geschikt zijn preparaten die macrogol bevatten. Deze leiden niet tot extra gasvorming in de darmen; extra drinken zoals bij gebruik van vezels is hierbij niet nodig. Overleg met uw revalidatiearts of diëtist voordat u deze preparaten gaat gebruiken.