

Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

# Verstopt

Poep en pies, we praten er zelden over. Toch brengen we in ons leven bijna een jaar op de wc door. Voor de een is de toiletgang echter moeilijker dan voor de ander. Er zijn pillen en poeders, maar wat kunt u er zelf aan doen?



## Wat is het probleem?

Voordat het eten ons lichaam weer verlaat, legt het een hele reis af door ons maag-darmkanaal. Naarmate deze reis langer duurt, wordt er meer water onttrokken aan de ontlasting en wordt deze harder. De toiletgang is dan lastiger en dit kan aambeien of pijnlijke kloofjes veroorzaken. Daarnaast kan harde ontlasting ook divertikels veroorzaken: uitstulpingen van de darmwand die kunnen ontsteken. De tijd die het duurt voor de ontlasting het lichaam verlaat is afhankelijk van de hoeveelheid, vezels, vocht en lichaamsbeweging.

## Wat doet de dokter?

Bij acute verstopping kan de huisarts klysma's voorschrijven. Voor langdurige obstipatie krijgen 1,3 miljoen Nederlanders middelen om de ontlasting dunner te houden zodat hij makkelijker het lichaam verlaat. De meeste mensen krijgen een middel voorgeschreven dat water aantrekt in de darmholte waardoor de ontlasting dunner blijft. De dokter schrijft ook vaak middelen voor die de darm prikkelen tot meer 'peristaltische' bewegingen waardoor de ontlasting sneller wordt voortgestuwd naar de uitgang en er dus minder water aan wordt onttrokken. Maar waarom aan de poeders? Een gezonde leefstijl lost het probleem vaak op.

## GEMIDDELTE DOORLOOPTIJDEN

- 1 minuut
- 4-8 sec.
- 2-4 uur
- 3-5 uur
- 10 uur tot meerdere dagen



## POEP-SOORTEN

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
- NEE BEDANKT  
● YES PLEASE

## Wat kunt u zelf doen?



**1** Eet volkorenbrood, daar zitten vezels en voedingsstoffen in. Het meeste bruinbrood, ook speltbrood, oerbrood of meergranenbrood is vaak (deels) witbrood dat bruin is gekleurd. Kijk op het etiket of er volkoren op staat!



**2** Een warme kop koffie of thee 's morgens kan het systeem op gang brengen.



**3** Wandel wekelijks naar de markt. En koop daar grote hoeveelheden fruit en groente van het seizoen voor een klein prijsje. Fruit en groente zijn de beste bron van vezels. Minder dan 5% van de Nederlanders haalt de aanbevolen 250 gram groente. 50% denkt het te halen.



**4** Veel water drinken is goed voor de stoelgang. De darm hoeft dan minder vocht uit de ontlasting te halen. Maak er een gewoonte van een waterflesje mee te nemen.

Beweeg elke dag minimaal een uur! Actieve mensen hebben minder obstipatie.



**5** Weg met de groentela! Wie groente en fruit in het zicht heeft, eet er vanzelf meer van! Leg het dus op ooghoogte in de koelkast, of op een schaal op het aanrecht. Zet een schaal appels op uw bureau op het werk. Omgeef u met groenten die lekker wegknabbelen.



**6** Popcorn is een lekkere manier om meer vezels binnen te krijgen. Popcorn wordt gemaakt van mais, een volkorengraan, met alle vezels. Vergeet die vette kant-en-klaar zakjes! Airpop ze eenvoudig zelf in de magnetron in een bakje of papieren zakje.

Raadpleeg áltijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: [Leydenacademy.nl/ontpillen](http://Leydenacademy.nl/ontpillen)