

Voedingstips:

- 'All brain' van Kellogs. Dit bevat veel vezels.
- Activia. Het is onderzocht en het blijkt te werken. Maakt de ontlasting soepeler. Iedere dag een bakje yoghurt of yoghurtdrink. Duurt enkele tijd voordat het gaat werken.
- Groente en fruit.
- Bruin brood, muesli, volkoren pasta, etc.
- Kikkererwten, bonen.
- 1,5 - 2 liter drinken per dag.

Richtlijnen:

- 25/30 gram voedingsvezels per dag
- De plas moet helder zijn. Als de plas geel is of zelfs bruin, gelijk een paar glazen water drinken. Het is normaal dat de plas in de ochtend geel is, maar de rest van de dag moet dit niet zo zijn.
- Koffie drinken kan, maar het onttrekt wel vocht van het lichaam. Na een kopje koffie is het 't beste om een glas water te drinken ter compensatie.
- Na het wakker worden in de ochtend gelijk wat eten en drinken om de stofwisseling op gang te brengen.
- Bij iedere maaltijd op een dag, iets van groente of fruit erbij eten.
- Als je meer vezels gaat eten, moet je ook meer gaan drinken. Als je veel vezels eet, maar weinig drinkt, kan dat juist obstipatie veroorzaken.
- Zie hiernaast de houding voor de ontlasting.



Voor andere voedingstips: www.voedingscentrum.nl of maak een afspraak bij een diëtiste. Bv bij (vermoeden) gluten- of lactose allergie.