

## Ontlastingsprobleem

### Wat kunt u er zelf aan doen?

#### Behandel advies

##### ❖ Wat is een goede stoelgang;







- minimaal 3 maal per week
- op gevoel van aandrang naar de wc gaan
- niet hard te moeten persen
- geen pijnklachten
- zachte ontlasting, vorm type 3 of 4

##### ❖ Wat heb je hiervoor nodig:

- Vezelname; 30 a 40 gram per dag
- Vochtname; 1,5 tot 2 liter
- Voldoende beweging; Zit niet teveel stil en beweeg minimaal 2,5 uur per week matig intensief
- Ontspanning; vermijdt teveel stress en zoek voldoende ontspanning.



#### Bristol Stool Chart

Type 1		Losse harde keutels noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar barstjes aan de bui
Type 4		Als een worst of si glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te sc
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen,

#### Vezels;

Vezels komen van nature vooral voor in plantaardige voedingsmiddelen. Brood, peulvruchten, groente, aardappelen en fruit en bevatten veel voedingsvezels. We hebben 30 tot 40 gr vezels per dag nodig. Vezels helpen bij zowel diarree als bij verstopping, door de sponswerking die zij hebben. Vezels zwellen namelijk op doordat ze vocht opnemen, en zorgen daardoor voor een vaste, maar toch soepele ontlasting.  
<https://www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik/vezelmeter/>

Meer **informatie, advies en instructie**

vindt u op onze website [www.fysiomeeuwis.nl](http://www.fysiomeeuwis.nl)

Fysiotherapie Marieke Meeuwis

Vivi Lafeber

Marieke Meeuwis