

# Flatulentie

Als u last heeft van flatulentie (winderigheid) kunt u proberen om dit met voeding te verminderen. Onderstaande voedingsrichtlijnen zou u hiervoor kunnen toepassen.

## Voedingsrichtlijnen

- Eet regelmatig.
- Een lege darm veroorzaakt ook gasvorming. Daarom is het belangrijk om regelmatig te eten en geen maaltijden over te slaan. Meerdere kleine maaltijden hebben de voorkeur boven drie grote maaltijden.
- Vermijd haast bij het eten. Door haastig te eten neemt de hoeveelheid lucht die u inslikt toe.
- Kauw goed.

Gasvorming kan ook ontstaan door ingeslikte lucht. **Het inslikken van lucht wordt bevorderd door:**

- Het gebruik van kauwgom
- Roken
- Drinken door een rietje
- Drinken tijdens een maaltijd
- Consumptie van vers brood, geklopt eiwit en koolzuurhoudende dranken

**Gasvorming kan ontstaan door de volgende producten:**

- De volgende groenten: paprika, koolsoorten (behalve bloemkool en broccoli), ui, prei, knoflook, komkommer, spruitjes, radijs
- De volgende fruitsoorten: onrijpe banaan, vruchtensap, meloen, pruimen of grote hoeveelheden
- Fruit
- Peulvruchten
- Nieuwe aardappelen
- Ei
- Grote hoeveelheden suiker of vet
- Grote hoeveelheden eiwit bevattende producten, bijvoorbeeld melk en kaas
- Bier, likeur en koolzuurhoudende dranken
- Noten
- Kokos, scherpe kruiden en specerijen
- Sterke koffie

Klachten als gevolg van het eten van bovenstaande producten verschillen van persoon tot persoon. Probeer dus uit te zoeken waar u persoonlijk last van heeft. Probeer dit per product uit (dus niet meerdere producten tegelijk) en bouw de hoeveelheid geleidelijk af tot de hoeveelheid waarbij u geen last hebt.

Het is ook mogelijk dat u een product tijdelijk niet kunt verdragen. Ook als de darmen niet gewend zijn aan een voeding met veel vezels, kan het verhogen van de vezelconsumptie tijdelijk leiden tot

gasvorming.

## **Heeft u nog vragen?**

Heeft u nog vragen of is er iets niet duidelijk, dan kunt u contact opnemen met uw diëtist van Expertisecentrum Voeding en Leefstijl via het afsprakenbureau op 0183-644229.