

Adviezen bij obstipatie (verstopping/moeizame ontlasting)

De werking van de darmspieren kan door de ziekte van Parkinson veranderd zijn. Door deze veranderingen kan het zijn dat uw stoelgang minder soepel en minder frequent is. We spreken van obstipatie als u minder dan driemaal per week ontlasting heeft, als de ontlasting hard is en als deze alleen door hard persen naar buiten komt. Oorzaken voor obstipatie kunnen zijn: een tekort aan voedingsvezel en/of vocht in de voeding, te weinig lichaamsbeweging of een combinatie van deze factoren.

De volgende adviezen zijn bedoeld om de stoelgang te verbeteren:

- **Eet rustig en kauw goed.**
- **Eet regelmatig:** gebruik dagelijks 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden.
- **Eet genoeg groente en fruit:** gebruik dagelijks 2 stuks fruit en 200 gram groenten.
- **Gebruik volkoren producten**, bijvoorbeeld volkorenbrood, volkorenbeschuit of bruinbrood.
- **Gebruik bij pap Brinta, Bambix of havermost.**
- **Drink voldoende:** 1,5 tot 2 liter vocht = 12 tot 15 consumpties.
- **Rook niet.**
- **Zorg voor zoveel mogelijk lichaamsbeweging.**
- **Geef gehoor aan “aandrang” om naar het toilet te gaan.**