

Informatie over:

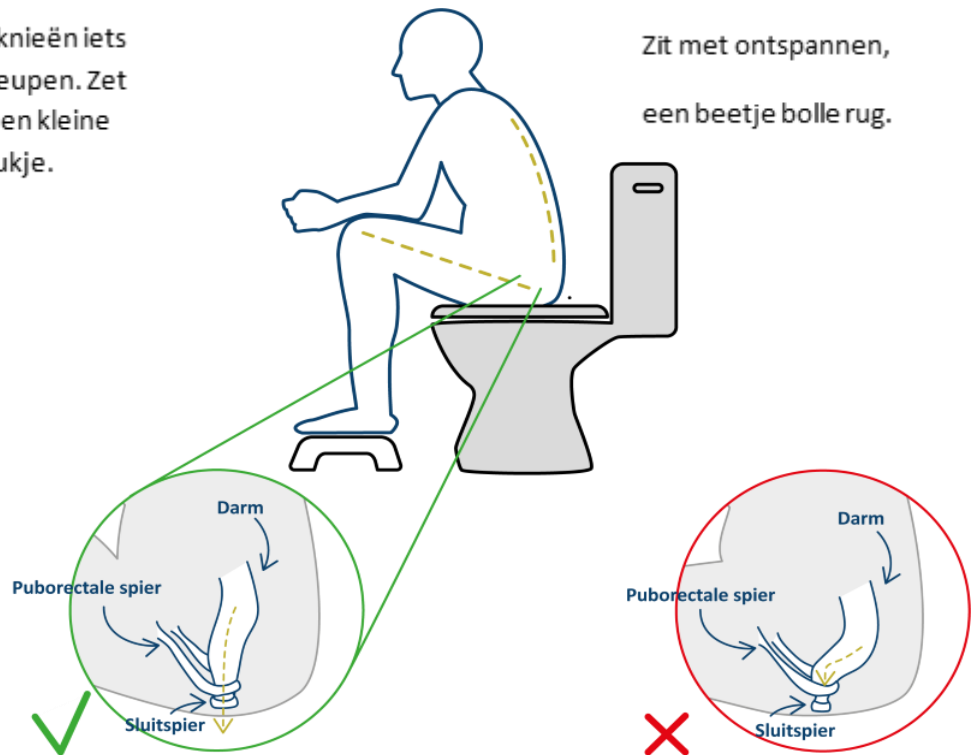
# Leefstijladviezen voor een gezonde stoelgang

Hieronder leest u onze tips om pijn of ongemak bij de stoelgang te voorkomen. Deze tips zijn voor iedereen handig. Ook als u geen klachten heeft.

## WC houding

Zorg ervoor dat uw knieën iets hoger zijn dan uw heupen. Zet uw voeten plat op een kleine verhoging of een krukje.

Zit met ontspannen, een beetje bolle rug.



Door de hoge knieën en bolle rug, liggen uw darmen in de juiste positie.

Tip 1. Zit met bolle rug en de knieën hoog

Tip 2. Neem de tijd en ontspan

- Ga pas naar de wc als u duidelijke aandrang voelt.
- Neem de tijd, maar blijf ook weer niet te lang zitten (maximaal 5 minuten).
- Zorg ervoor dat uw kleding nergens knelt. Ook niet bij uw knieën of enkels.
- Ontspan uw buikspieren en zet uw buik uit als u inademt.
- Trek de kringspier en bekkenbodemspier niet aan tijdens de ontlasting.

Tip 3. Lukt het niet? Ga even wat anders doen

- Merkt u dat het ontlasten moeilijk gaat? Ga dan niet hard persen, maar adem rustig. Komt de ontlasting dan nog niet? Sta dan op en ga wat anders doen. Ga pas opnieuw naar de wc als u duidelijke aandrang voelt.

Informatie over:

# Leefstijladviezen voor een gezonde stoelgang

- Heeft u na het ontlasten het gevoel alsof er iets is achtergebleven? Ga dan niet hard persen. Sta op en beweeg. Wacht tot u opnieuw duidelijk aandrang voelt. Ga dan opnieuw op de wc zitten.

## Advies over anale hygiëne

Veel patiënten hebben vragen over anale hygiëne. Dat kan gaan over het gevoel niet schoon genoeg te zijn of het 'nalekken' ondanks goed afvegen. Dit kan veroorzaakt worden door restjes ontlasting die achterblijven bij aambeien, skintags of huidflapjes maar ook door een minder goed functionerende sluitspier, te dunne of een onregelmatige ontlasting.

In de Westerse cultuur is het gangbaar om na de stoelgang (droog) toiletpapier of water (al dan niet met zeep) te gebruiken. Als er geen klachten zijn, voldoen deze middelen prima. Bij anale klachten zijn deze vaak niet voldoende, of verergeren de klacht juist. Hieronder volgen tips voor veilige- en verzorgende anale hygiëne.

## Hoe kan ik de anale huid het beste schoonmaken?

De anale huid is kwetsbaar. Wc-papier is vaak hard en bij meer dan één keer afvegen beschadigt de huid makkelijk. U kunt de anus dan beter afspoelen met water zonder zeep en droogdeppen met wc-papier, zacht katoen of keukenpapier.

Voor betere hygiëne kunt u wat druppels olie (baby-, olijf- of zonnebloemolie) op uw toiletpapier doen en daarmee afvegen, dit helpt ook goed voor anale jeuk.

## Wat moet ik NIET doen bij het schoonmaken van de anale huid?

- Niet boenen, schrobben of schuren. Dit maakt de anale huid kapot
- Geen zeep, vochtige- of hygiënische toilet-, luier- of babybillendoekjes gebruiken
- Geen zalf smeren waarin conserveer- of bleekmiddelen, parfum of alcohol zit, dus bijvoorbeeld geen bodylotion
- Geen heet water, dan droogt de huid sneller uit
- Draag geen strakke kleding zoals een string bij een geïrriteerde anus
- Probeer bij jeuk niet te krabben, dat kan de huid beschadigen waardoor wondjes kunnen ontstaan

Informatie over:

# Leefstijladviezen voor een gezonde stoelgang

## Vezelrijke voeding

Vezels nemen vocht op en hierdoor blijft de ontlasting zacht en soepel. Groente, fruit en volkorenproducten bevatten veel vezels. Per dag heeft een volwassene 30 tot 40 gram voedingsvezels nodig. Daarnaast is 2 liter vocht per dag noodzakelijk voor het goed functioneren van de darmen. Om te berekenen hoeveel vezels u per dag eet, kunt u deze vezeltest doen:

Schrijf in de laatste kolom per product, de hoeveelheden die u per dag eet onder A. Onder B vindt u in deze kolom de hoeveelheid voedingsvezels per product, per eenheid in grammen. Vermenigvuldig dit getal met het ingevulde aantal eenheden (=A) en noteer de uitkomst onder C. Dan krijgt u dus het totaal aantal vezels dat u met dit product heeft binnengekregen ( $A \times B = C$ ). Wanneer u vervolgens alle getallen onder C uit de rechterkolom optelt, weet u hoeveel gram voedingsvezel u per dag eet. We raden u aan om zowel een doordeweekse dag als een weekenddag te berekenen.

<b>Brood en broodvervangers</b>	<b>Eenheid</b>	<b>A</b>	<b>x</b>	<b>B</b>	<b>=</b>	<b>C</b>
- volkorenbrood	1 snee à 35 gr	.....	x	2,3 gr	=	
- bruinbrood/tarwebrood	1 snee à 35 gr	.....	x	1,8 gr	=	
- witbrood	1 snee à 35 gr	.....	x	1 gr	=	
- krentenbrood	1 snee à 35 gr	.....	x	1 gr	=	
- 1 tarwebolletje	1 stuks à 50 gr	.....	x	2,5 gr	=	
- 1 volkoren bolletje	1 stuks à 50 gr	.....	x	3,5 gr	=	
- 1 krentenbol	1 stuks à 50 gr	.....	x	1,5 gr	=	
- 1 croissant	1 stuks à 50 gr	.....	x	1,5 gr	=	
- knäckebröd, goudbruin	1 stuks à 10 gr	.....	x	0,5 gr	=	
- knäckebröd, vezelrijk	1 stuks à 10 gr	.....	x	2,5 gr	=	
- knäckebröd, volkoren	1 stuks à 10 gr	.....	x	1,4 gr	=	
- beschuit	1 stuks à 10 gr	.....	x	0,5 gr	=	
- beschuit, volkoren	1 stuks à 10 gr	.....	x	1 gr	=	
- roggebrood	1 snee à 50 gr	.....	x	5 gr	=	
- ontbijtkoek	1 plak à 20 gr	.....	x	0,5 gr	=	
- volkoren ontbijtkoek	1 plak à 20 gr	.....	x	1 gr	=	
<b>Graanproducten</b>	<b>Eenheid</b>	<b>A</b>	<b>x</b>	<b>B</b>	<b>=</b>	<b>C</b>
- Brinta	1 eetlepel à 10 gr	.....	x	1 gr	=	
- havermout	1 eetlepel à 10 gr	.....	x	1 gr	=	
- muesli, gemiddeld	1 eetlepel à 10 gr	.....	x	0,5 gr	=	
- Weetabix	1 stuks à 38 gr	.....	x	2 gr	=	
- tarwezemelen	1 eetlepel à 5 gr	.....	x	2,5 gr	=	
- cornflakes	voor schaalte à 30 gr	.....	x	1 gr	=	
- all bran	1 eetlepel à 5 gr	.....	x	0,7 gr	=	
- lijnzaad	1 eetlepel à 7 gr	.....	x	2,4 gr	=	
<b>Vlees/vleesvervangers</b>	<b>Eenheid</b>	<b>A</b>	<b>x</b>	<b>B</b>	<b>=</b>	<b>C</b>
- alle vleessoorten	1 portie à 100 gr	.....	x	0 gr	=	
- Valess	1 portie à 100 gr	.....	x	3,5 gr	=	
- Vegetarische burger of schnitzel	1 portie à 100 gr	.....	x	3 gr	=	
<b>Aardappelen/deegwaren/rijst</b>	<b>Eenheid</b>	<b>A</b>	<b>x</b>	<b>B</b>	<b>=</b>	<b>C</b>
- aardappelen, gekookt	1 kleine à 50 gr	.....	x	1,6 gr	=	
- macaroni, spaghetti, gekookt	1 opscheplepel à 45 gr	.....	x	0,6 gr	=	
	1 opscheplepel à 45 gr	.....	x	1,9 gr	=	

Informatie over:

# Leefstijladviezen voor een gezonde stoelgang

- macaroni, volkoren gekookt	1 opscheplepel à 60 gr	.....	x	0,4 gr =
- rijst, gekookt	1 opscheplepel à 60 gr	.....	x	1.3 gr =
- zilvervliesrijst, gekookt	1 opscheplepel à 60 gr	.....	x	0.8 gr =
- bami				
<b>Groenten</b>	<b>Eenheid</b>	<b>A</b>	<b>x</b>	<b>B = C</b>
- groente, gemiddeld, gekookt	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	1,3 gr =
	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	2,5 gr =
- doperwten	1 schaalte à 50 gr	.....	x	1 gr =
- rauwkost, gemengd	1 stuks à gr	.....	x	1 gr =
- 1 tomaat	1 stuks à 80 gr	.....	x	2 gr =
- 1 paprika	1 portie à 50 gr	.....	x	1 gr =
- champignons				
<b>Peulvruchten</b>	<b>Eenheid</b>	<b>A</b>	<b>x</b>	<b>B = C</b>
- witte en bruine bonen, blik	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	4 gr =
- witte en bruine bonen, vers	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	5,5 gr =
- kapucijners, blik	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	2,5 gr =
- kapucijners, vers	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	4 gr =
- linzen, gekookt	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	3 gr =
<b>Samengestelde gerechten</b>	<b>Eenheid</b>	<b>A</b>	<b>x</b>	<b>B = C</b>
- zuurkoolstamppot	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	1,5 gr =
- boerenkoolstamppot	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	1,5 gr =
- hutspot	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	1,5 gr =
- babi pangang	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	0 gr =
- Bami goring	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	1 gr =
- Chili con carne	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	2 gr =
- foe jong hai	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	1 gr =
- Gado Gado	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	1 gr =
- Goulash	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	0,5 gr =
- Nasi goring	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	0,5 gr =
- Tjap Tjoi	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	1 gr =
- Lasagna	1 opscheplepel à 50 gr	.....	x	0 gr =
- huzarensalade	1 portie à 130 gr	.....	x	2,5 gr =
- groentesoep	1 bord à 250 gr	.....	x	1 gr =
- peulvruchtensoep	1 bord à 250 gr	.....	x	12 gr =
<b>Sojaproducten</b>	<b>Eenheid</b>	<b>A</b>	<b>x</b>	<b>B = C</b>
- Tahoe	100 gr	.....	x	0,5 gr =
- Tempeh	100 gr	.....	x	5,5 gr =
<b>Vers fruit</b>	<b>Eenheid</b>	<b>A</b>	<b>x</b>	<b>B = C</b>
- aardbeien	1 portie à 100 gr	.....	x	2 gr =
- abrikozen	1 portie à 125 gr	.....	x	2,5 gr =
- appel met schil	1 stuks à 150 gr	.....	x	3,5 gr =
- ananas	1 portie à 100 gr	.....	x	1 gr =
- banaan	1 stuks à 150 gr	.....	x	4 gr =
- bessen/bosbessen	1 portie à 100 gr	.....	x	8 gr =
- kruisbessen	1 portie à 100 gr	.....	x	3 gr =
- bramen	1 portie à 125 gr	.....	x	8,5 gr =
- druiven	1 portie à 125 gr	.....	x	3 gr =
- frambozen	1 portie à 125 gr	.....	x	9,5 gr =
- grapefruit	1 halve à 125 gr	.....	x	2 gr =
- kersen	1 portie à 200 gr	.....	x	2,5 gr =
- kiwi	1 stuks à 70 gr	.....	x	1,5 gr =

Informatie over:

# Leefstijladviezen voor een gezonde stoelgang

- mandarijn	1 stuks à 65 gr	.....	x	1 gr	=
- mango	1 halve à 125 gr	.....	x	1,5 gr	=
- meloen	1 schijf à 150 gr	.....	x	1 gr	=
- peer	1 stuks à 150 gr	.....	x	3 gr	=
- perzik	1 stuks à 135 gr	.....	x	2 gr	=
- pruim	1 stuks à 50 gr	.....	x	1 gr	=
- sinaasappel	1 stuks à 160 gr	.....	x	3 gr	=
<b>Gedroogde zuidvruchten</b>	<b>Eenheid</b>	<b>A</b>	<b>x</b>	<b>B</b>	<b>= C</b>
- gedroogde abrikozen, geweld	1 schaalte à 100 gr	.....	x	7 gr	=
- gedroogde pruimen, geweekt	1 schaalte à 100 gr	.....	x	8 gr	=
- tuttifrutti, geweekt	1 portie à 50 gr	.....	x	6 gr	=
- dadels	1 portie à 10 gr	.....	x	4 gr	=
- krenten/ rozijnen	1 portie à 50 gr	.....	x	1 gr	=
- gedroogde vijgen	1 portie à 200 gr	.....	x	10 gr	=
- appelmoes		.....	x	4 gr	=
<b>Noten</b>	<b>Eenheid</b>	<b>A</b>	<b>x</b>	<b>B</b>	<b>= C</b>
- noten, gemengd	1 eetlepel à 20 gr	.....	x	2 gr	=
- zonnebloempitten	1 eetlepel à 15 gr	.....	x	1 gr	=
- geroosterde kikkererwten	1 eetlepel à 20 gr	.....	x	4 gr	=
		Totaal aantal gr =			