



# Parkinsoncafe Obstipatie

*Helmi van den Bosse*

# Wat gaan we bespreken?

- ♦ Wat is obstipatie
- ♦ Oorzaken obstipatie
- ♦ Adviezen bij obstipatie
- ♦ Probiotica
- ♦ Vezelrijke product ideeën



# Wat is obstipatie

- ◆ Wanneer is er sprake van obstipatie?
- ◆ Moeite bij ontlasten
- ◆ Minder dan 3 keer per week ontlasten
- ◆ De ontlasting blijft te lang in de dikke darm, waardoor er te veel vocht onttrokken wordt en deze hard en droog wordt.
- ◆ Ideaalbeeld; type 3 en 4

## Bristol Stool Chart

|        |   |  |
|--------|---|--|
| Type 1 |    | Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)      |
| Type 2 |    | Als een worst, maar klonterig                                    |
| Type 3 |   | Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant               |
| Type 4 |  | Als een worst of slang, glad en zacht                            |
| Type 5 |  | Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden) |
| Type 6 |  | Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding  |
| Type 7 |  | Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar                  |

# Oorzaken van obstipatie

- ◆ Te weinig drinken (<1,5 liter)
- ◆ Te weinig vezels (<30 gram)
- ◆ Te weinig beweging (<30 minuten)
- ◆ Ziekte van Parkinson/Parkinsonisme -> verminderde darmwerking

# Gevolgen van obstipatie

- ◆ Buikpijn
- ◆ Opgeblazen gevoel
- ◆ Misselijkheid
- ◆ Verminderde eetlust
- ◆ Soms braken
- ◆ **De opname van levodopa wordt vertraagd, waardoor deze minder goed werkt**

# Adviezen obstipatie

- ◆ Voedingsvezels verrijkt; 30-40 gram per dag
- ◆ Stap over op volkoren producten
- ◆ Neem meer groente
- ◆ Neem tussendoortjes met vezels
- ◆ Voeg lijnzaad/zemelen/muesli toe
- ◆ Voldoende vocht; normaal 1,5-2 liter bij extra vezels 2-2,5 liter. Minimaal 10-15 glazen per dag

|                       |   | Hoeveelheid vezels |
|-----------------------|---|--------------------|
| <b>Ontbijt</b>        | 1 snee volkoren brood met pindakaas   | 2,3 – 1,6          |
|                       | 1 snee roggebrood met appelstroop   | 3,7 - 0,9          |
|                       | 1 glas thee   | -                  |
|                       | 1 beker melk  | -                  |
| <b>Tussendoor</b>     | 1 kopje koffie met ontbijtkoek  | 1,1                |
| <b>Lunch</b>          | 1 snee volkoren brood met gebakken ei   | 2,3                |
|                       | 1 snee roggebrood met kaas  | 3,7                |
|                       | 1 beker melk  | -                  |
|                       | 1 kopje groentesoep   | 2                  |
| <b>Tussendoor</b>     | 1 kopje koffie met stukje fruit (bv schaaltje aardbeien)  | 1,1                |
|                       | 1 glas roosvicee  | 0,2                |
| <b>Warme maaltijd</b> | 1 portie warme maaltijd bestaand uit: 2 aardappels, 2 opscheplepels groente en stukje vlees, scheutje jus en 2-3 lepels appelmoes | 2 - 2,4 -1,9       |
|                       | 1 schaaltje vla met 3 eetlepels muesli  | 3                  |
|                       | 1 glas water  | -                  |
| <b>Tussendoor</b>     | 1 kopje koffie met stukje fruit (bv banaan)   | 2,6                |
|                       | 1 glas vruchtensap  | 0,6                |
|                       | <b>Totaal</b>   | <b>31,2 gram</b>   |

# Adviezen obstipatie (2)



Beweeg voldoende



Neem een ontbijt en sla geen maaltijden over



Houding op toilet en aandrang niet uitstellen

Zo nodig verwijzing diëtist/fysio  
Of indien te weinig effect; medicatie voor de stoelgang
















# Probiotica

- ◆ Probiotica = grote hoeveelheid nuttige melkzuurbacteriën
- ◆ Gezonde darmflora = evenwicht tussen nuttige en schadelijke bacteriën
- ◆ Darmflora wordt beïnvloed door ziekten, infecties en medicatie (bv antibiotica)
- ◆ Bij verstoring darmflora -> kans op obstipatie
- ◆ Uit de richtlijn; overweeg probiotica bij te weinig effect vezel- en vochtverrijkte voeding





# Gezonder kiezen

| Product                           | Vezels per portie (in gram) | Stoplicht   |
|-----------------------------------|-----------------------------|---|
| Snee wit brood                    | 1                           |    |
| Snee bruin brood                  | 2                           |    |
| Snee volkoren brood               | 3                           |    |
| Roggebrood (fries)                | 5                           |    |
| Krentenbol                        | 2                           |    |
| Brinta (5 eetlepels)              | 3                           |    |
| Havermout (5 eetlepels)           | 2                           |   |
| Muesli (3 eetlepels)              | 2                           |  |
| All Bran Fibre Plus (5 eetlepels) | 7                           |  |
| Fruit (vers, alle soorten)        | 3                           |  |
| Fruit (gedroogd 1 eetlepel)       | 3                           |  |
| Studentenhaver (1 eetlepel)       | 2                           |  |
| Ontbijtkoek; volkoren             | 1                           |  |
| Volkorenbiscuitje                 | 1                           |  |
| Speculaasje                       | 0                           |  |

| Product   | Vezels per portie (in gram) | Stoplicht   |
|---|-----------------------------|---|
| Kop groentesoep (uit blik)                            | 2                           |    |
| Kop erwtensoep  | 10                          |    |
| 5 Cherry tomaatjes                                    | 1                           |    |
| Aardappel (per stuk)                                  | 2                           |    |
| Pasta (gekookt per opscheplepel)                      | 1                           |    |
| Volkoren pasta (gekookt; per opscheplepel)            | 2                           |    |
| Rijst (gekookt; per opscheplepel)                     | 0                           |   |
| Zilvervliesrijst (gekookt; per opscheplepel)          | 1                           |  |
| Peulvruchten (alle soorten gekookt; per opscheplepel) | 7                           |  |

In bovenstaande tabel is van een groot aantal producten het aantal grammen vezel(s) vermeld. Er is per productcategorie (bijvoorbeeld ontbijt, tussendoortjes etc) gekeken naar de beste keuze. Producten met een groen stoplicht zijn producten die de voorkeur hebben. Oranje staat voor de middenweg en rood voor producten met geen of weinig vezel en kunnen het beste vervangen worden door oranje of groene producten.