

Voedingsmiddelen tegen constipatie

In deel 1 van dit artikel over constipatie heeft u kunnen lezen wat de oorzaken en gezondheidsrisico's kunnen zijn van constipatie. In dit 2e deel wordt beschreven wat u zou kunnen doen om constipatie te voorkomen.

[Deel 1 over gezondheidsrisico's constipatie kunt u hier lezen.](#)

Dysbiose

Het is belangrijk om dysbiose te behandelen. De redenen voor dysbiose kunnen heel divers zijn bijvoorbeeld een overgroei aan pathogene bacteriën, voedselallergieën/voedselintoleranties, SIBO, hormonale problemen, te weinig maagzuur en/of gal enz. Weet u niet wat de oorzaak is van uw constipatie, ga dan niet zelf dokteren, maar **doe dit onder [begeleiding van een deskundige](#)**.

Vezels



Groenten en fruit bevatten veel vezels die de spijsvertering kan verbeteren, het risico op constipatie kan verminderen, kan helpen bij het verplaatsen van voedsel door het spijsverteringskanaal en de bloedsuikerspiegel en de insulinespiegel kan stabiliseren. Het eten van voldoende vezels vermindert ook andere spijsverteringsaandoeningen zoals diverticulitis en aambeien.

Eet u te weinig vezels, verhoog de hoeveelheid dan in kleine stapjes om problemen als een opgeblazen gevoel, winderigheid en buikpijn tot een minimum te beperken. Heeft u last van een langzame transit dan kunnen vezels uw constipatie zelfs verergeren. Luister dus goed naar u lichaam en overdrijf niet.

Er zijn twee type vezels en het is goed om ze allebei in uw eetpatroon te hebben:

Onoplosbare vezels: deze komen voor in veel groenten (vooral de schil), noten en volle granen zoals boekweit en quinoa. Dit type vezel werkt als het ware als een bezem door de darmen. Het vergroot de hoeveelheid ontlasting, zodat het helpt om constipatie te voorkomen en een regelmatige stoelgang kan bevorderen.

Oplosbare vezels: deze bevatten plantencellen zoals pectine en béta-glucanen. Wanneer het met vloeistof wordt gecombineerd, vormt het een gelachtige substantie wat als een natuurlijk glijmiddel werkt om de ontlasting zachter te maken. Oplosbare vezels zitten in voedingsmiddelen zoals linzen, asperges, avocado, appels, haver, erwten en gerst.

Water



Ons lichaamsgewicht bestaat voor ongeveer 60% uit vocht, dus **water is ontzettende belangrijk voor lichaamsfuncties** zoals de spijsvertering, de stofwisseling en de spiercontractie. We verliezen voortdurend vocht door onze ademhaling, transpiratie en andere lichaamsfuncties.

Heeft u dorst dan is dat een teken dat u eigenlijk al uitgedroogd bent, wat de transitijd van voedsel door de darmen kan vertragen en het risico op harde ontlasting kan vergroten. Hete dranken kunnen de stoelgang ook helpen stimuleren. Begin de dag bijvoorbeeld eens met een glas warm water.

Lijnzaad

Lijnzaad is een bekende remedie tegen constipatie vanwege de natuurlijke oliën en slijmachtige aard die volume aan de ontlasting geeft waardoor de transitijd door de darm wordt versneld. Eet lijnzaad rauw, gemalen en toegevoegd aan bijvoorbeeld een ontbijtpap.

Het beste is om heel lijnzaad te kopen en dit zelf te malen met bijvoorbeeld een koffiemolentje. Gebroken lijnzaad kan namelijk snel oxideren. Een ander trucje is 2 eetlepels heel lijnzaad (niet gemalen) in een glas zuiver water op te lossen voor het naar bed gaan. De zaden zwellen op vanwege het slijm wat vrijkomt en kunnen ervoor zorgen dat de darminhoud wordt geëvacueerd.

Bittere groenten en kruiden



Bittere kruiden stimuleren de spijsvertering vooral door de **stimulatie van de productie van galzuren**. Deze worden in de lever geproduceerd. Het is een natuurlijk laxeermiddel wat helpt bij het afbreken van vetten.

Om het proces een boost te geven, kunt u aan het begin van de maaltijd een kleine salade eten met **rucola, witlof, andijvie of andere donkere bladgroenten zoals radicchio**. De galproductie is ook te verhogen door tincturen en het drinken van thee te drinken gemaakt van bijvoorbeeld **Kamille**,

Paardenbloem, Gentiaan, Goldenseal, Pepermunt, Mariadistel en Alsem (Artemisia).

Het gebruik van olie/vet

Het gebruik van olie/vet bij de bereiding van uw maaltijd, helpt de darmen te smeren waardoor voedsel gemakkelijker door het spijsverteringsstelsel kan passeren. Het is belangrijk om rekening te houden met de hoeveelheid, het **type vet/olie en de kooktechniek die u gebruikt**, omdat **niet alle olie/vetsoorten op hoge temperatuur verhit kunnen worden vanwege het rookpunt**.

Kies voor een vetarme kooktechniek en zodra uw maaltijd op uw bord ligt, kunt u er één theelepel vet/olie (bijv. kokosolie, ghee, olijfolie of MCT-olie) overheen doen. Gaat dit goed dan kunt u ophogen naar één eetlepel per dag.

Voor MCT-olie werkt bijzonder effectief, omdat het geïsoleerde vetzuren bevat die sneller worden verteerd en de beweeglijkheid van de darmen en de stoelgang stimuleert.



Gefermenteerde voedingsmiddelen

Gefermenteerde voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld **yoghurt, zuurkool, miso, kvvas (Oost-Europese drank), water- en melkkefir, kimchi (Koreaanse zuurkool)** enz. zitten vol heilzame bacteriën. Uit onderzoek van het Kings College (London) kunnen deze probiotica de darmtransit, de frequentie en de consistentie van de ontlasting helpen verbeteren, blijkt uit onderzoek. Voeg dus iedere dag een klein beetje gefermenteerd voedsel toe aan je dieet en let op bij histamineproblemen.

Kruidenthee

Kruidenthee kan worden gebruikt als natuurlijk geneesmiddel om de darmgezondheid te verbeteren, het ongemak van constipatie te verlichten en de darmspieren te ontspannen.

- **Pepermuntthee** is een verfrissende thee met een krampstillend effect waardoor de darmen beter kunnen worden geledigd. Het helpt ook bij het activeren van het 'antipijnkanaal' in de dikke darm. Dit kalmeert de dikke darm kalmeert en brengt deze tot rust, zo blijkt uit onderzoek van het Nerve-Gut Research Laboratory van de Universiteit van Adelaide in Australië.



- **Kamillethee** stimuleert de productie van glycine in de urine, een aminozuur waarvan is aangetoond dat het spierkrampen kan verlichten. Van glycine is ook bekend dat het werkt als zenuwverslapper wat verklaart waarom de thee een licht kalmerend effect heeft. Het glycinegehalte bleef ongeveer twee weken hoog nadat er gestopt werd met het drinken van de thee wat aangeeft dat de verbindingen nog geruime tijd actie kunnen blijven.

Pruimen

Pruimen bevatten niet alleen veel vezels, maar ook sorbitol; een suikeralcohol met een laxerend effect. Uit onderzoek blijkt dat pruimen net zo effectief kunnen zijn als psyllium. Het nadeel is dat **suikeralcoholen FODMAP-rijk zijn en bij vooral PDS niet altijd goed vallen.**

Gember



Constipatie wordt soms veroorzaakt doordat uw darmen te traag werken (zogenaamde **vertraagde transit of slow transit constipatie**). Gember kan de beweging opnieuw stimuleren en het verhoogt ook de productie van gal. Drink twee of drie keer per dag een kop thee met 1 of 2 eetlepels verse gember.

Kiwi

Kiwi is een vrucht die erom bekend staat dat het constipatie kan verlichten. Kiwi's bevatten het enzym actinidine wat beweging van het bovenste gedeelte van het maagdarmkanaal kan stimuleren.

Magnesium

Magnesium is een spierverslapper. In de darmen helpt magnesium om krampen te kalmeren, zodat de spiersamentrekkingen die het voedsel voortbewegen soepeler verlopen. Het trekt ook water aan, waardoor het

in de darmen wordt gezogen, waardoor uw ontlasting zachter wordt, de voortgang wordt vergemakkelijkt en een snellere eliminatie wordt bevorderd. Voorkeursvormen zijn citraat (kan dunne ontlasting of diarree veroorzaken), glycinaat of malaat en vermijd oxide.

Triphala



Triphala is een Ayurvedische formule die samengesteld is uit verschillende geneeskrachtige kruiden die elkaars werking versterken. Triphala is woord in het Sanskriet en betekent drie (Tri) en vruchten (phala). Triphala bestaat dus uit drie gedroogde vruchten namelijk **Haritaki, Bibhitaki en Amalaki**. Triphala is voor meerdere doeleinden te gebruiken, maar staat vooral bekend als een remedie tegen constipatie. Het helpt bij een goede stoelgang en reinigt (detox) ama (afvalstoffen) uit de darmen.

Kaapse Aloë

De Kaapse Aloë heeft een verzachtende en mild laxerende werking en kan helpen bij een regelmatige stoelgang dus tegen constipatie.

Aloë Vera

Dit is een stimulerend laxeermiddel. Het bevat antrachinonen en antronen die de beweeglijkheid vergroot.

Gladde iep

De **Gladde iep (Slippery Elm)** heeft een verkoelende en genezende bast. Wanneer deze wordt gemengd met water verandert deze in een slijmachtige gel die de binnenkant van de darmen beschermt en kalmeert. Hierdoor kunnen ontstekingen verminderen. Wanneer het regelmatig wordt ingenomen, kan het de ontlasting vochtiger en gladder houden terwijl het door het spijsverteringsstelsel wordt vervoerd.

Het helpt ook bij hormonale balans door de stimulatie van heilzame bacteriën. Deze heilzame bacteriën produceren een enzym dat ervoor zorgt dat het inactieve schildklierhormoon (T4), wordt omgezet in het actieve schildklierhormoon (T3), waardoor de schildklierfunctie wordt gestabiliseerd wat constipatie verder kan doen verminderen.

Psyllium of guarboonvezels

Deze oplosbare vezels helpen om uw ontlasting zachter en dikker te maken, zodat de het soepeler door uw heen loopt. Begin met het toevoegen van 1 theelepel per dag (of zelfs minder) aan een drank of drink het met gewoon zuiver water.

Andere opties tegen constipatie

Andere opties tegen constipatie kunnen zijn:

Perineale zelfacupunctuur

Gerandomiseerd klinisch onderzoek aan de Universiteit van Californië heeft aangetoond dat bij 72% van de deelnemers met constipatie perineale zelfacupressuur hielp bij het krijgen van een stoelgang. Perineale zelfacupunctuur is een eenvoudige techniek waarbij zachte externe druk wordt uitgeoefend op het perineum; het gebied tussen de anus en de geslachtsorganen.



Yoga

Diverse yogahoudingen kunnen helpen de beweging in de darmen te stimuleren en overtollige krampen en winderigheid te verlichten bijvoorbeeld de Kindhouding (Balasana), de Ploeg (Halasana), de Vlinderhouding (Baddha Konasana) en het uitstrekken in een halve draai van de wervelkolom (Bharadvajasana).

Buikmassage

Buikmassage kan helpen om de ontlasting in beweging te krijgen en buikpijn te verlichten. Het werkt ontspannend en is daarom ook plezierig. Om uw stoelgang in de goede richting te bewegen, is het van belang om rondom de navel met de klok mee te masseren dus van rechtsonder naar de ribben toe naar linksonder, de richting die de

stoelgang ook op gaat om het lichaam te kunnen verlaten.

Ontstressen

Stress kan krampen veroorzaken die pijn geven en de natuurlijke peristaltische beweging verstoren. Bijnieruitputting en cortisolproblemen als gevolg van chronische stress kunnen er ook toe leiden dat de darmen worden beroofd van de voeding die ze nodig hebben om gezond te blijven en goed te functioneren.

Beweging

Bewegen zorgt ervoor dat er ook beweging komt in de inhoud van de darmen. Iedere dag minstens 30 minuten wandelen zou voldoende moeten zijn om de stoelgang te verbeteren.

Trauma uit het verleden aanpakken

Mensen met een depressie hebben meer kans op constipatie. Uit onderzoek is gebleken dat psychologische en emotionele trauma's zoals de dood van een dierbare, echtscheiding, natuurrampen, ongelukken, pesten of andere vormen van fysiek of emotioneel misbruik ook kunnen bijdragen aan constipatie door de ontwikkeling van PDS.

Dit is een goede reden om ervoor te zorgen dat emotioneel trauma aangepakt wordt door technieken, zoals bijvoorbeeld Healing, EFT (Emotional Freedom Technique) en EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) enz.

Gezonde toiletgewoonten

Zorg ervoor dat u zichzelf gezonde gewoonten aanleert voor wat betreft toiletbezoek. Deze omvatten:

1. Reageren op toiletdrang

Voelt u de aandrang om naar het toilet te gaan, stel het dan niet uit. Het ophouden kan krampen veroorzaken in de dikke darm. Komt dit vaker voor, dan kan dit een negatieve invloed hebben op de beweeglijkheid van de darmen. Deze wordt slapper en raakt minder bedreven in het verplaatsen van verteerd voedsel door het spijsverteringskanaal. Na verloop van tijd kan dit leiden tot een vertraagde transitijd.

2. Koop een wc-krukje

In veel culturen is de wc veel lager bij de grond dan in de westerse wereld. Onze voorouders deden hun behoeften in een gat in de grond. Diep hurken (squathouding) helpt om de dikke darm zodanig te ontspannen en te openen dat er een betere eliminatie plaatsvindt. Persen is daardoor niet meer nodig. Een wc-krukje (ofwel Squatty Potty, Squat-n Go, toilet-krukje, wc-opstapje enz.) voorkomt de ontwikkeling van diverticulitis en aambeien en kan blaasontsteking voorkomen.

3. Maak gebruik van de gastrocolische reflex

De darmen maken steeds voortstuwende bewegingen waardoor de darminhoud wordt doorgeschoven. Na een maaltijd ontstaat de '**gastrocolische reflex**'. Deze zorgt ervoor dat de darminhoud naar de uitgang wordt geduwd. Ongeveer 30-45 minuten na een maaltijd heeft u daardoor de grootste kans op ontlasting. Negeert u deze aandrang dan heeft u kans dat de stoelgang vastloopt en dit krampen en spierbeschadiging veroorzaakt.

4. Regelmatige bekkenbodemoefeningen

De bekkenbodem is als een hangmat van spieren die over de bekkenbodem zijn gespannen en organen zoals de blaas en de darmen ondersteunen. Als de spieren zwak zijn, krijgt u een vermindering van het gevoel en de respons die nodig zijn om de stoelgang te stimuleren. Om uw bekkenbodem in vorm te houden, kunt u **Kegel-oefeningen** doen. Deze zijn bedacht door gynaecoloog Arnold Kegel. Er zijn verschillende soorten Kegel-oefeningen waarbij u uw bekkenbodemspieren leert aan te spannen.

5. PSOAS-spier

De afgelopen jaren is de PSOAS-spier (technisch gezien een spiergroep) meer in de belangstelling gekomen. Deze spiergroep verbindt het bovenlichaam met het onderlichaam, de voorkant met de rug en de binnenkant van het lichaam met de buitenkant. Hij wordt ook wel de '**spier van de ziel**' genoemd, omdat wanneer u deze spieren tijdens het oprekken en diepe ontspanning van dit gebied er verschillende emotie(s) kunnen loskomen.

Een PSOAS die niet soepel is, kan tot verschillende problemen leiden, zoals darmklachten waaronder ook constipatie. Het is dus van groot belang om deze spier goed te (leren) ontspannen.

Commentaar Natuur Diëtisten Nederland

Constipatie is allesbehalve prettig. Zoals u kunt lezen, is er genoeg wat gedaan kan worden om de stoelgang te herstellen.

Referenties

Ying Zhao and Yan-Bo Yu. Intestinal microbiota and chronic constipation. Springerplus. 2016; 5(1):1130.
Roager H.M. et al. Colonic transit time is related to bacterial metabolism and mucosal turnover in the gut. Nature Microbiology, 2016; 1: 16093
Azpiroz F, et al. Effects of scFOS on the composition of fecal microbiota and anxiety in patients with irritable bowel syndrome: a randomized, double blind, placebo controlled study. Neurogastroenterol Motil. 2016 Jul. PMID: 27477485
Kotwal SK, et al. Cerebellar ataxia as presenting feature of hypothyroidism. Arch Endocrinol Metab. 2016 Apr; 60(2): 183-5. PMID: 26886095
Thabit AK, and Nicolau DP. Lack of Correlation between Bristol Stool Scale and Quantitative Bacterial Load in Clostridium difficile Infect Dis. 2015 Feb;8:1-4.
Bellini M, Gambaccini D, et al. Irritable bowel syndrome: A disease still searching for pathogenesis, diagnosis and therapy. World J Gastroenterol. 2014 July;20(27):8807-8820. PMCID: 4112881
Cha R.R. et al. Constipation in Patients With Chronic Kidney Disease. J Neurogastroenterol Motil. 2023 Oct 30; 29(4): 428–435
Guérin A. et al. Risk of developing colorectal cancer and benign colorectal neoplasm in patients with chronic constipation. Aliment Pharmacol Ther. 2014 Jul;40(1):83-92
Schuster BG, Kosar L, and Kamrul R. Constipation in older adults: Stepwise approach to keep things moving. Can Fam Physician. 2015 Feb;61(2):152-158.
Ghoshal U, et al. Slow Transit Constipation Associated With Excess Methane Production and Its Improvement Following Rifaximin Therapy: A Case Report. J Neurogastroenterol Motil. 2011 Apr; 17(2): 185-8.
Corcoran CD, et al. Vagus nerve stimulation in chronic treatment-resistant depression. The British J Psych. 2006 Sep; 189(3):282-283.
Hosseinzadeh ST., et al. Psychological disorders in patients with chronic constipation. Gastro-enterol Hepatol Bedbank. 2011 Summer; 4(3): 159–163.
<https://www.sciencedaily.com/releases/2011/10/111031115101.htm>
<https://www.sciencedaily.com/releases/2005/01/050104112140.htm>
Attaluri A. et al. Randomised clinical trial: dried plums (prunes) vs. psyllium for constipation. Aliment Pharmacol

Ther 2011 Apr;33(7):822-8.

Gearry R. et al. Consumption of 2 Green Kiwifruits Daily Improves Constipation and Abdominal Comfort-Results of an International Multicenter Randomized Controlled Trial. Am J Gastroenterol. 2023 Jun 1;118(6):1058-1068.

Interessante TEDx op YouTube:

The answer to your health is in your poop