

Voedingsadvies bij LAR syndroom

Wat u eet en drinkt heeft invloed op uw ontlastingspatroon en de hoeveelheid ontlasting die u produceert. Heeft u klachten met uw ontlasting(spatroon)? Dan is het belangrijk om na te gaan of er dingen zijn die u kunt eten en drinken die uw klachten verminderen. Hieronder vindt u een aantal algemene adviezen voor een gezonde leefstijl en voeding. Daarna volgen adviezen voor specifieke klachten.

Adviezen voor een gezonde leefstijl

- Leef en eet regelmatig.
- Beweeg voldoende: minimaal 30 minuten per dag.
- Kauw uw eten goed.
- Wees voorzichtig met voedingsmiddelen waarvan u uit ervaring weet dat u er snel last van krijgt. U kunt wel alle voedingsmiddelen uitproberen.

Algemeen voedingsadvies

Eet gezonde voeding volgens de richtlijnen gezonde voeding*.
Let daarbij op het volgende:

- Drink iedere dag 1,5 tot 2 liter vocht.
- Eet vezelrijke producten zoals volkoren graanproducten, groente (250 gram) en fruit (2 stuks).

Voedingsadvies bij diarree of dunne ontlasting

- Drink iedere dag minimaal 2 liter vocht. Dit compenseert het vocht dat u verliest door de diarree of dunne ontlasting.
- Gebruik extra zout als u normaal weinig zout of gezouten producten eet. Dit compenseert het zout dat u verliest.
- Gebruik extra vezels als u normaal weinig vezels eet*.

Voedingsadvies bij obstipatie/verstopping

- Gebruik extra vezels als u normaal weinig vezels eet*.
- Het is erg belangrijk dat u daarnaast ook voldoende drinkt: minimaal 2 liter per dag.

Adviezen bij nachtelijke ontlasting

- Het kan helpen om 's middags de warme maaltijd te eten, in plaats van 's avonds.
- Eet in de avond geen grote maaltijden.

Adviezen bij winderigheid

Eet weinig voedingsmiddelen die kunnen zorgen voor extra gasvorming. Zoals:

- koolsoorten die lang gekookt hebben (spruiten, savooiekool, witte en rode kool, boerenkool)
- uisoorten (ui, prei, knoflook)
- paprika
- peulvruchten
- koolzuurhoudende dranken

Ook bepaalde gewoonten kunnen zorgen voor gasvorming:

- kauwgom kauwen
- roken
- praten tijdens het eten

* Neem bij vragen contact op met de verpleegkundig specialist. Als het nodig is, kan hij of zij u verwijzen naar een diëtist.

Meer informatie

Meer informatie over gezonde voeding vindt u op de website van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl of op www.voedingenkankerinfo.nl

Meer informatie over vezels in de voeding en een lijst om uw vezelinname te berekenen vindt u in de brochure '*Adviezen voor een vezelrijke voeding*'. U kunt deze brochure krijgen bij uw verpleegkundig specialist of bij Patiëntenvoorlichting & Informatie, bestemming 05.