

Diëtisten:

Kimberly Verriest
Annelies Walgraeve
Veerle Depraetere
Ann Devos
Lesley Deruddere

Dieetconsultaties enkel op afspraak
of bij indicatie of doorverwijzing
op het nummer 056/ 62 33 85
of 056/ 62 38 05

Contact

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11



Infobrochure
ONCOLOGISCH SUPPORT TEAM

Auteur: Dienst Oncologie
Publicatiedatum: Januari 2021
Doc: 6954

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be

Constipatie

Constipatie

Constipatie is een verstoring in het normale stoelgangspatroon van de patiënt.

Het wordt gekenmerkt door een harde, moeizame en/of pijnlijke ontlasting waarbij de frequentie is afgenomen. Hierdoor kan de patiënt last krijgen van een vol gevoel en/of buikpijn, buikkrampen, winderigheid, ...

Het kan optreden tijdens een oncologische behandeling omwille van een te geringe eetlust, (een slechte) voedselinname, dehydratie, minder fysieke activiteit, angst, depressie, ... Bovendien kan ook de locatie van de tumor en/of de behandeling de constipatie veroorzaken of verslechteren. Tenslotte kan het ook een nevenwerking zijn van de medicatie die u dient te nemen voor andere nevenwerkingen (bv: Zofran®) of door de pijnmedicatie.

Bij ernstige constipatie kan er ook misselijkheid, braken, een opgezet buik, zuurbranden en diarree ontstaan.

Voedingsadvies

Aanbevolen:

- Onderdruk de defecatie drang niet.
- Zorg voor een regelmatig eetpatroon.
- 1 – 2 glazen lauw water op de nuchtere maag drinken. Ook een glas vers fruitsap/pruimensap of een snede peperkoek met vezels (type Lotus, Vondelmolen) zijn een goede optie voor bij het ontbijt.
- Ruim ontbijt nemen wanneer de eetlust voldoende groot is.
- Drink voldoende vocht: 1,5 tot 2 liter.
- Eet tussendoor gedroogd fruit en/of noten.
- Gebruik iets meer vetstof tijdens de bereiding van de warme maaltijd.
- Gebruik voldoende vezels, zowel oplosbare als onoplosbare. (niet indien er een negatief effect is op de energie – inname). Indien mogelijk 30 – 40 g/dag. Vraag advies aan uw diëtiste voor meer info hieromtrent.
- Neem eventueel vezelpreparaten (lijnzaad, tarwezemelen, ...). Drink hier zeker voldoende bij. Vraag advies aan uw diëtiste voor meer info hieromtrent.
- Gebruik laxerende voedingsmiddelen zoals (kiwi, pruimen, sinaasappelsap).
- Verrijk de voeding met (light) room of extra vloeistof indien geen overgewicht.
- Grove voedingsvezels vermijden bij darmobstructie.
- Doe aan voldoende lichaamsbeweging.
- Maak geen misbruik van medicatie. Raadpleeg uw arts!