

## Bijlage 8

# Gedragsregels obstipatie bij kinderen in de 1<sup>e</sup> lijn

## Regionale transmurale afspraak Zuidoost Brabant

Om ervoor te zorgen dat de ontlasting zo goed mogelijk verloopt, is er een drietal punten waar u zelf invloed op kunt uitoefenen, de "3 V's":

- Vocht
- vezels
- Veel bewegen

### Vocht:

Door voldoende te drinken (minimaal 1 liter), heeft het lichaam voldoende vocht om de ontlasting smeug te houden.

Aanbevolen minimale hoeveelheid vocht per leeftijdscategorie:

Kind 0-3 jaar:  $\frac{3}{4}$  -1 liter

Kind 4-8 jaar: 1 liter

Kind 9-13 jr: 1-1½ liter

Kind 13-18 jr: 1½ liter

Geef uw kind bij voorkeur weinig tot geen producten die suiker of suikervervangers bevatten; gewoon water, (kruiden-)thee zijn prima. Maar ook melk, soep en yoghurt kunnen goede dorstlessers zijn.

### Vezels:

Vezels trekken in de dikke darm water aan, zodat de ontlasting smeug blijft of wordt. Onbewerkte producten zoals volkorenbrood, groente, fruit en aardappelen verdienen dus de voorkeur. Elk kind heeft minimaal per dag nodig: 1 gram vezels per levensjaar + 5 gram.

### Veel bewegen:

Wanneer het lichaam beweegt, beweegt de darm ook. Stimuleer uw kind, indien nodig, tot flink bewegen gedurende minimaal 1 uur per dag.

### Algemene tips:

- Voldoende rust en ontspanning tijdens het eten
- Rustig eten en goed kauwen
- Extra vezels zonder extra vocht werkt averechts!
- Altijd ontbijten, dit stimuleert de darmwerking
- Aandacht voor voldoende vet
- Aandacht voor toilethouding, knieën wat hoger houden met de voeten plat op een krukje.
- 3 keer per dag een half uur na de maaltijd op toilet zitten, afhankelijk van leeftijd, liefst 5 minuten.
- Niet belonen voor schone broeken, dit kan obstipatie juist in de hand werken, maar lage doelen stellen zoals bijvoorbeeld voor 5 minuten op het toilet zitten of het resultaat op de wc.