

Obstipatie

Een vervelende en veel voorkomende zwangerschapskwaal is obstipatie (verstopping). De belangrijkste oorzaken hiervan tijdens de zwangerschap zijn: Hormonale veranderingen, verminderde lichaamsbeweging, veranderde bloedsomloop en natuurlijk de aanwezigheid van de baby. De baby neemt tijdens de zwangerschap steeds meer ruimte in waardoor de darmen in de verdrukking komen.

Tips:

- Begin elke dag met een ontbijt.
- Eet regelmatig en goed verdeeld over de dag. Ideaal is 3 hoofdmaaltijden en tussendoor iets
- kleins (zoals fruit).
- Eet veel vezels! (lees verderop meer over vezelrijke voeding)
- Drink veel! Minimaal 2 liter per dag (denk hierbij vooral aan water.)
- Neem pro-biotica. Deze goede bacteriën ondersteunen de darmgezondheid. Een interessant boek hierover is: 'Alles over gezond eten als je zwanger bent.'
- Probeer voldoende te bewegen (bijvoorbeeld dagelijks wandelen of fietsen).
- Negeer aandrang niet. Het uitstellen van de toiletgang zorgt er voor dat de ontlasting alleen maar verder 'indikt'.

Vezelrijke voeding:

- Fruit (vooral de schil bevat veel vezels, maar wel wassen dan!)
- Groente (vooral peulvruchten zijn een goede bron van vezels)
- Volkoren producten
- Gedroogd fruit
- Noten

Let op met:

- Ontbijtkoek: bevat weinig vezels > stimuleert niet de darmwerking.
- Koffie, thee en cola: veel drinken is belangrijk, maar let op met dranken waar veel cafeïne in zit.
- Vruchtensap: sap is geen goede vervanging van een stuk fruit.
- Dranken waar veel suiker in zit.

Werken deze tips allemaal niet.. Dan kun je bij de huisarts terecht voor medicatie.