

EET- EN DRINGGEWOONTES

- Eet rustig en regelmatig, liefst drie keer daags.
- Eet voldoende vezels (30-35 gram) Dit is van belang voor de samenstelling van de ontlasting.
- Wanneer u last heeft van winderigheid vermijd dan producten die gasvorming versterken: koolsoorten, prei, ui, knoflook, peulvruchten, spruiten en koolzuurhoudende dranken.
- Slurpen bij bijvoorbeeld het drinken van hete dranken of eten van hete soep geeft extra gasvorming.
- Extra geurvorming wordt veroorzaakt door: koolsoorten, prei, ui, knoflook, peulvruchten, vis, eieren en vitamine b tabletten.
- Spinazie, bieten en ijzerpreparaten kunnen zorgen voor een verkleuring van de ontlasting.
- Drink per dag 1,5-2 liter vocht.
- Bij gebruik van bulkvormers (bij obstipatie) moet u meer dan 2 liter vocht per dag drinken.
- Wanneer u veel transpireert (warm weer, sporten etc.) moet u ook meer dan 2 liter vocht per dag drinken.
- Bij het geven van borstvoeding moet u 2,5-3 liter vocht drinken.
- Alcohol, cafeïne (koffie, cola) en theïne (thee) werken vochtafdrijvend en kunnen de blaas prikkelen tot het geven van een aandranggevoel. Ook koolzuur kan de blaas prikkelen.
- Te geconcentreerde urine irriteert de blaas en geeft aandrang. Dus minder drinken kan juist averechts werken op de plasfrequentie.
- Bij hinderlijk nachtelijk plassen: zorg dat u zo'n twee uur voordat u naar bed gaat weinig tot niets meer drinkt. Blijf wel aan uw vochtbehoefte voldoen.