

Obstipatie

Bepaalde chemotherapeutische middelen verminderen de beweeglijkheid van uw darmen. Daarnaast worden ook medicijnen gegeven die constipatie kunnen veroorzaken. Tekenen die op een verminderde darmwerking kunnen wijzen zijn minder vaak stoelgang hebben, opgezette buik, buikkrampen en hardere stoelgang. Tevens kan misselijkheid optreden bij lang uitblijven van de stoelgang.

Algemeen advies

Algemeen:

- Voldoende beweging bevordert de darmwerking.
- Stel de drang om naar het toilet te gaan nooit uit.
- Neem voldoende tijd voor ontlasting.
- Indien u vaststelt dat de stoelgang harder wordt, meldt u dit best aan uw arts.
- Indien nodig zal uw arts bepaalde laxeermiddelen voorschrijven.

Voeding:

- Drink voldoende voor en tijdens de maaltijd.
- Probeer ongeveer anderhalve liter tot twee liter per dag te drinken.
- Kies voor vezelrijke voeding: bruin brood, ongepelde rijst, zemelen, peperkoek, ...
- Eet daarnaast veel fruit en rauwe groenten.