

KENNISMAKINGSBOEKJE

De invloed van voeding
op de blaas en darmen







Lees je online allerlei adviezen over de invloed van eten en drinken op het verminderen van je incontinentie-klachten? En vind je het lastig de adviezen eruit te halen die echt effect hebben?

In dit boekje bespreken we welke voedingsadviezen de moeite waard zijn om op te volgen en welke adviezen toch echt fabels zijn!



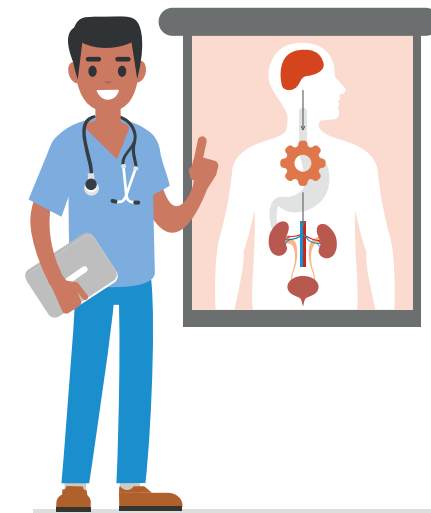
INHOUDSOPGAVE

	Urine-incontinentie en voeding	4
	Ontlastingsincontinentie en voeding	9
	Gezonde eetgewoonten voor je darmen en je blaas	14
	Alles wat je moet weten over de producten en vergoeding	15

Poepen en plassen, het hoort erbij

Iedere dag moet je wel een aantal keren naar het toilet. En dat is logisch, want alles wat je eet en drinkt en je lichaam niet direct gebruikt, verlaat je lichaam weer. Tijdens de spijsvertering haalt je lichaam de voedingsstoffen die het nodig heeft uit eten en drinken. De rest verlaat je lichaam via je ontlasting en urine.

Eigenlijk is je spijsvertering best ingewikkeld en omvangrijk. Je staat er meestal niet bij stil wat er allemaal in je lichaam gebeurt na het eten van een maaltijd of het drinken van een glas melk of kop koffie. Tot het hele proces wat minder voorspoedig verloopt, zoals bij incontinentie.



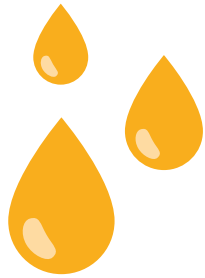
Luister naar je lichaam

Iedereen is anders. Dat merk je niet alleen aan je lengte, je haarkleur en stem. Maar ook de stofwisseling van iedereen is persoonlijk. Bedenk maar eens dat sommige mensen alles kunnen eten en nooit dik worden, terwijl een ander om op gewicht te blijven zich geen enkele uitspatting kan veroorloven. Hoe jouw lichaam het voedsel dat je eet, verwerkt is echt persoonlijk. Misschien maak je wel wat minder van een spijsverteringsstofje aan, waardoor de vertering van je voedsel iets moeizamer verloopt of zijn je darmen wat gevoeliger. Logisch dus dat een advies voor de ene persoon wel werkt, maar voor een ander niet.

Daarom is het belangrijk te begrijpen wat er in je lichaam gebeurt én hier goed naar te luisteren! Dat maakt dat er niet één advies te geven is dat bij iedereen past. In dit boekje vind je veel informatie, tips en adviezen waar je zeker iets aan zult hebben. Maar blijf dus vooral ook luisteren naar je lichaam. Want jij bent je eigen expert.



URINE-INCONTINENTIE

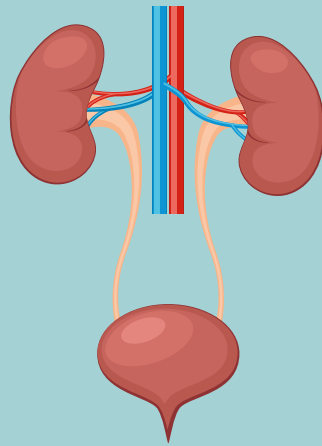


Wat is urine-incontinentie?

Bij urine-incontinentie kun je je plas niet goed op houden. Er wordt vaak gedacht dat ongewild urineverlies alleen bij ouderen mensen voorkomt. Dit is niet waar. Ongewild urineverlies kan iedereen overkomen. Ongeveer een kwart van alle vrouwen heeft last van ongewild urineverlies en ook bij mannen komt deze aandoening regelmatig voor. Bij hen vooral op oudere leeftijd. Ongewild urineverlies is niet gevaarlijk, maar kan wel erg vervelend zijn.

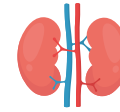
Er bestaan verschillende vormen van urine-incontinentie:

- Bij **inspannings-incontinentie** verlies je urine bij inspanning, zoals hoesten, lachen en springen, zonder dat je aandrang hebt om te plassen. Dit wordt ook wel stressincontinentie genoemd, ook al heeft het niets te maken met psychische stress. In dit geval betekent stress de verhoogde druk in je buikholte die ontstaat bij lachen, hoesten en andere plotselinge bewegingen.
- Bij **aandrang-incontinentie** krijg je plotseling aandrang om te plassen en kun je je urine niet ophouden tot je bij het toilet bent. Je blaasspiers trekken onverwacht samen, waardoor er urine uit je blaas wordt geperst.
- **Druppelincontinentie** Hierbij verlies je ongewild druppels urine. Prostaatvergroting of vernauwing van de plasbuis kan bij mannen een oorzaak zijn van druppelincontinentie. Bij vrouwen komt druppelincontinentie voor tijdens de overgang. Een urineweginfectie, zwakke, krachteloze blaas en zwakke bekkenbodemspieren kunnen ook een oorzaak zijn.
- **Neurogene incontinentie** is ongewild urineverlies door beschadiging van je zenuwen. Je urineblaas reageert daar te sterk op, bijvoorbeeld bij een dwarslaesie. Of niet sterk genoeg, bijvoorbeeld bij zenuwbeschadiging door suikerziekte.



Wist je dit al over nieren, blaas en urine?

De meeste mensen worden geboren met 2 nieren. Maar je kunt er met 1 leven, als deze goed werkt.



Nieren zorgen voor de juiste hoeveelheid vocht in je lichaam. Ze maken bijvoorbeeld meer urine als je veel drinkt en juist minder als je veel zweet.

Nieren houden je bloed schoon. Daarvoor zitten er een miljoen kleine filtertjes in nieren. Deze filtertjes zorgen ervoor dat de stoffen die je nodig hebt in je bloed blijven en de stoffen die je niet nodig hebt in je urine terecht komen.

Urine gaat van de nieren, via de urineleider, direct naar je blaas. Daar wordt het opgeslagen totdat je het uitplast.

De urineproductie is niet op ieder moment van de dag even groot. De meeste urine produceer je 's ochtends vroeg.



Een nier heeft de vorm van een boon en is ongeveer zo groot als een computermuis.

Een lege blaas is ongeveer zo groot als een biljartbal.



Vrouwen hebben een kortere urinebuis dan mannen. Bij vrouwen is de urinebuis 2,5 tot 4 centimeter lang, terwijl bij mannen deze ongeveer 8 keer zo lang is, namelijk 20 centimeter. De kortere urinebuis zorgt ervoor dat vrouwen vatbaarder zijn voor blaasontstekingen.

Urine-incontinentie is het gevolg van een verstoring van de vulling van de blaas of van problemen tijdens het plassen. Meestal werken de blaaspier, de plasbuispiers of de bekkenbodemspieren niet goed meer. Dit kan allerlei oorzaken hebben.



Ongeveer 750.000 mensen in Nederland hebben last van ongewenst urineverlies.

Er is opslagruimte voor een liter urine in je blaas, maar dat voelt niet prettig. Daarom zorgt je blaas dat je al naar de wc wil als er ongeveer 300 ml urine in je blaas zit.



FEITEN EN FABELS OVER URINE-INCONTINENTIE

Wanneer je veel koffiedrinkt, moet je vaker plassen.

✓ **Feit:** zit het drinken van koffie in jouw dagelijkse ritueel verweven? Let dan even op. Cafeïne is een afvalstof die je lichaam kwijt wil via de urine.

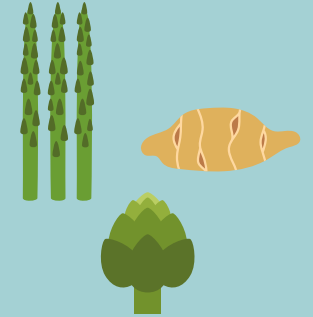
Daarom moet je dus vaker plassen. De cafeïne in koffie zorgt er ook voor dat je lichaam meer water opslaat in je cellen, in plaats van het meteen naar de blaas te sturen.



Van asperges, artisjokken en aardperen gaat je urine gek ruiken

✓ **Feit:** aan de groente zelf ruik je niets bijzonders, maar als je ze gegeten hebt ontstaat er een raar luchtje. Die typische geur komt doordat asperges, artisjokken en aardperen zwavelhoudende sporen bevatten, het zogenoemde asparaguzinezuur.

Je lever zet deze stof om in stoffen die via de urine ons lichaam verlaten en een zwavelgeur afscheiden.

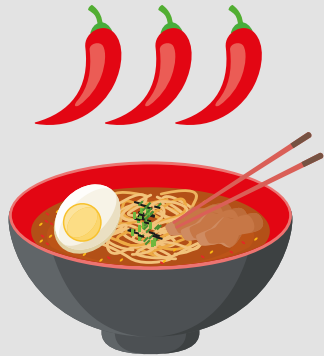


Pittig eten prikkelt je blaas

✗ ✓ **Feit en fabel:** van sommige specerijen wordt gezegd dat ze je blaas kunnen irriteren en je het gevoel geven dat je moet plassen.

Dit zou gelden voor pittige sauzen zoals tabasco en wasabi, maar ook voor hete pepers en mosterd. Het effect van pittig eten kan echter verschillen van persoon tot persoon, en is ook afhankelijk van hoe pittig je eet.

Het is dus vooral een kwestie van uitproberen.



Van alcohol moet je vaker plassen

✓ **Feit:** Tijdens het feestje of op het terras, daar past wel een lekker biertje of wijntje bij.

Alle soorten alcoholische versnaperingen zorgen er echter voor dat je vaker moet plassen.

Alcohol verstoort bovendien het signaal naar de hersenen waardoor je minder opmerkt dat je blaas vol zit. Bij aandrangincontinentie is het dus aan te raden voorzichtig te zijn met alcohol.

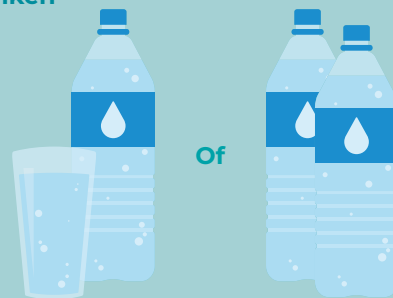


Gewoon 1,5 tot 2 liter per dag blijven drinken is het beste, ook bij urine-incontinentie

✓ **Feit:** voldoende drinken is belangrijk om de blaas gezond te houden.

Om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen is vocht nodig.

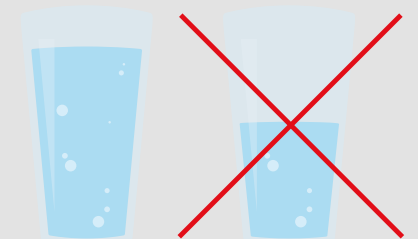
Voor een volwassene geldt een minimum van 1,5 tot 2 liter water per dag.



Als je urine-incontinentie hebt, moet je minder drinken


✗ **Fabel:** ongewenst urineverlies kan ontstaan wanneer de sluitspier van de blaas onvoldoende kracht heeft. Of als de blaas te sterk samentrekt of juist helemaal niet meer samentrekt.

Dat los je niet op door minder te drinken.






Meer vezels is minder vaak plassen

Feit: naast voldoende vocht is ook  vezelrijke voeding belangrijk voor een goede spijsvertering en werking van nieren en blaas. Voedsel dat veel vezels bevat, neemt het vocht in je lichaam op, waardoor de blaas minder vol zal raken.

Wat zijn dan precies vezelrijke producten? Onder andere volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, groente, noten en fruit.

En natuurlijk ook peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen.


Afvallen kan ongewenst urineverlies verminderen

 **Feit:** bij overgewicht kan afvallen helpen om de druk in de buik te verminderen. Hierdoor kan de sluitspier beter zijn werk doen.

Wist je dat een gewichtsverlies van 5 tot 10 procent kan al helpen om de druk te verminderen?



De kleur van je urine geeft aan of je voldoende drinkt

 **Feit:** wanneer de urine een donkergele kleur heeft, betekent dit dat je te weinig drinkt. Als je urine heel lichtgeel is, krijg je genoeg vocht binnen.

ONTLASTINGSINCONTINENTIE

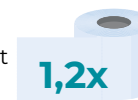


Wat is ontlastingsincontinentie?

Als je ontlastingsincontinentie hebt, verlies je ongewild ontlasting of kan je de ontlasting niet ophouden. Dit kan veel verschillende oorzaken hebben. Van operaties tot verzakkingen en van chronische darmaandoeningen tot obstipatie of diarree. Het is een vervelende kwaal waar je zelf niet altijd iets aan kunt doen. Maar wat je eet of drinkt heeft soms wel invloed. Lees verder voor tips en tricks over voeding en ontlastingsincontinentie.

Wist je dit al over ontlasting en je darmen?

Een gemiddelde Nederlander poept 1,2 keer per dag.



Niet iedereen poept even vaak. Alles tussen 3 keer per dag en 1 keer per 3 dagen is oké.



Het laatste stukje dikke darm, de endeldarm, is de plek waar ontlasting bewaard wordt. Als de endeldarm voller wordt, voel je aandrang. De endeldarm wordt afgesloten door de anus. Dit is een sluitspier die ervoor zorgt dat de poep in de darm blijft tot je je sluitspier ontspant.

Als er voedsel in je maag komt, gaat er een seintje van je maag naar het laatste deel van de darm dat er plaats gemaakt moet worden. Dit noemt men de gastrocolische (maag-darm) reflex.

Een drol weegt gemiddeld 128 gram.



Het duurt 24-48 uur voor de restjes van wat je eet tot ontlasting leiden.



Tussen de 3,5-12,3% van de vrouwen vanaf 45 jaar heeft last van ontlastingsincontinentie. Ook bij mannen komt ontlastingsincontinentie regelmatig voor.

Er zijn in Nederland ongeveer 100.000 mensen met ontlastingsincontinentie.

Iedereen laat winden, gemiddeld 10 per dag.



De darmen van een volwassene zijn gemiddeld 7,5 meter lang: daarvan is 6 meter dunne darm en 1,5 meter dikke darm.

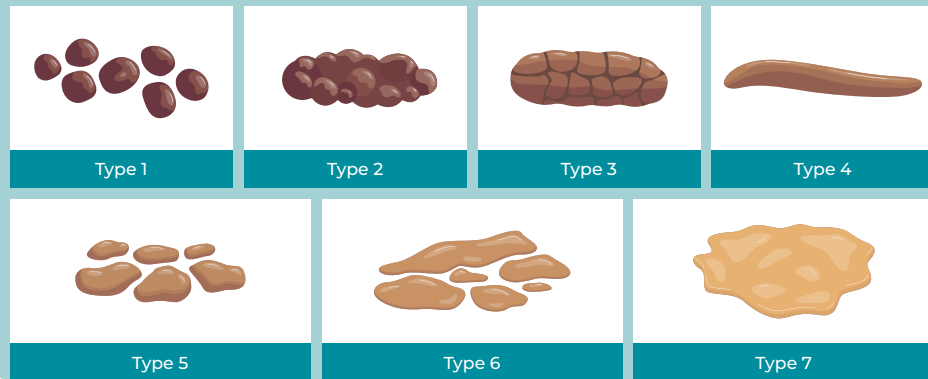
FEITEN EN FABELS OVER ONTLASTING

Een drol als een lange gladde sigaar is de gezondste drol

✓ **Feit:** wat een normale ontlasting is, is voor iedereen anders. Zolang de ontlasting een soepele gladde drol is en zonder klachten verloopt, is er niets aan de hand.

Is de ontlasting erg dun of juist erg hard dan zou je daar wat aan kunnen doen. Dit kan je doen door op je eten en op de hoeveelheid die je drinkt te letten (zie pagina 14 voor adviezen).

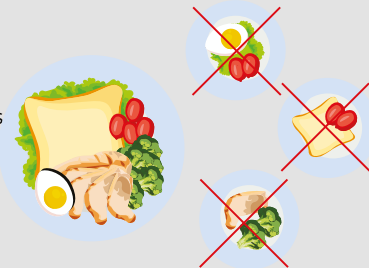
In onderstaande tabel kun je zien wat gezonde ontlasting is en hoe het eruit ziet. Het beste is type 4, maar type 3 en 5 zijn ook oké. Heb je type 1 of 2? Dan is je ontlasting te hard. Heb je type 6 of 7, dan is je ontlasting te waterig.



Als je last hebt van ontlasting incontinentie is het beter om de hele dag door kleine beetje te eten

✗ **Fabel:** als je de hele dag door kleine beetje eet, stimuleer je de hele tijd je stofwisseling. Steeds weer moet deze aan het werk.

Dat betekent dat er steeds ook een signaaltje gaat naar het laatste deel van je darmen om plaats te maken voor nieuwe ontlasting.

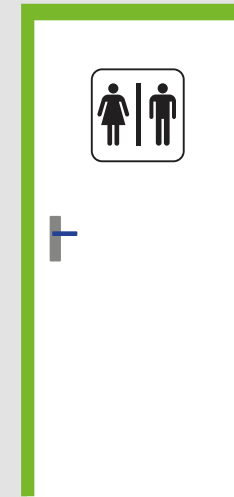


Van vette voedingsmiddelen moet je meteen naar het toilet

✗ **Fabel:** ken je het gevoel dat je direct aandrang krijgt van iets vets eten? Of na het eten van een bepaald voedingsmiddel? Je kunt dan de indruk krijgen dat je wat je net gegeten hebt meteen weer uitpoept.

Dat is niet zo. Het duurt minimaal 24 uur voor iets wat je gegeten hebt, verteerd is in je lichaam. Dat je direct aandrang voelt heeft te maken met het seintje dat je maag geeft aan je endeldarm als je begint met eten. Er moet plaats gemaakt worden.

Het kan zijn dat je maag op het ene voedingsmiddel wat sneller reageert dan op het andere.



Van koffie moet je sneller poepen

✓ **Feit:** Na het drinken van een kopje koffie krijg je eerder aandrang dan na een glas water. Maar waar dat nou precies aan ligt, heeft onderzoek nog niet uitgewezen.



Je krijgt diarree van pittig eten

✗ **Fabel:** het zou zo kunnen zijn dat je wat last krijgt van pittiger eten, maar het is niet per definitie zo dat pittig eten leidt tot diarree. Het is ook een kwestie van wat je gewend bent.

Eet je altijd al pittig? Dan is de kans veel kleiner om last te krijgen van diarree bij pittig eten dan wanneer je nooit pittig eet.



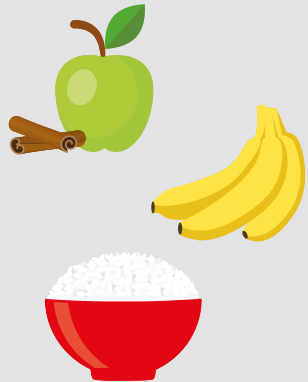
Als je zenuwachtig bent moet je vaker poepen.

✓ **Feit:** er zijn een heleboel factoren die beïnvloeden hoe vaak je moet poepen. Zelfs zenuwachtig zijn heeft er invloed op. Er blijkt zelfs een direct lijntje te zitten tussen de hersenen en de darmen. Stress heeft daarom direct invloed op het samentrekken van je darmen. En hoe vaker ze dit doen, hoe sneller de ontlasting naar buiten wil.



Als je diarree hebt moet je vooral bananen, witte rijst of geraspte appel met kaneel eten

✗ **Fabel:** stoppende of laxerende voeding bestaat niet. Het is niet wetenschappelijk aangetoond dat bepaalde voedingsmiddelen eerder diarree laten ophouden of het juist veroorzaken. Blijf daarom normaal eten als je diarree hebt. Wat wel helpt is vezelrijk eten. Vezels binden vocht in de darmen. Ze werken op 2 manieren: ze voorkomen dunne ontlasting doordat ze overtollig vocht binden. En ze voorkomen een verstopping omdat ze de ontlasting soepel maken. Voldoende vezels is dus eigenlijk altijd een goed idee!



Vermijd rauw voedsel als je last hebt van ontlastingsincontinentie

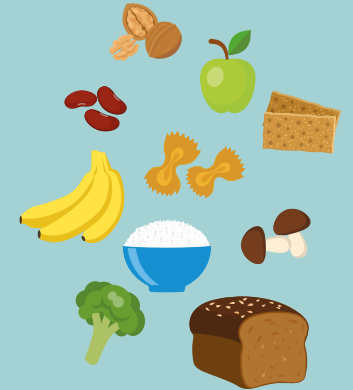
✓ **Feit:** niemand wil graag een voedselvergiftiging. Maar als je ontlastingsincontinentie hebt dan is het extra belangrijk om buikgriep te voorkomen. Dat betekent dat je heel alert moet zijn op besmettingen van voedsel. Vooral rauw voedsel kan gemakkelijk besmet zijn geraakt met bacteriën. Let daarom op met rauw vlees en rauwe vis, niet goed doorbakken vlees, niet koel bewaarde rauwkostsalade en buffetten waarop het eten lang warm gehouden wordt.

Let vooral extra op in het buitenland waar hygiënische omstandigheden vaak minder goed zijn. Neem daar ook geen schepijs en geen ijsklontjes en ga goed na of het water uit de kraan veilig te drinken is.

Vezelrijk eten is gezond voor je darmen

✓ **Feit:** vezels zijn heel belangrijk voor je darmen. Ze zorgen voor een gezonde drol die niet te hard en niet te waterig is. Veel vezels zitten in:

- Groenten, zowel rauw als gekookt
- Fruit
- Granen, hoe meer volkoren hoe meer vezels. Kies daarom volkorenbrood, volkoren crackers of volkoren beschuit, volkorenpasta, zilvervliesrijst, bulgur, havermout
- Peulvruchten
- Noten, pitten, zaden



Je kunt beter je winden niet te lang inhouden

✓ ✗ **Feit en fabel:** iedereen laat winden, gemiddeld 10 per dag. Bij ontlastingsincontinentie wil je je winden misschien liever ophouden omdat je bang bent voor een ongelukje.

Weet dan dat het ophouden van winden geen ernstige gezondheidsproblemen oplevert. Maar het is natuurlijk wel verstandig om naar je lichaam te luisteren. Het inhouden van winden kan namelijk wel rommelingen in de buik, een opgeblazen gevoel en darmkrampen geven.



Veel alcohol drinken stimuleert je darmen

✓ **Feit:** alcohol heeft niet alleen effect op je stemming en je concentratievermogen, het doet ook iets met je darmen. Je spijsvertering gaat na veel alcohol hard werken om deze giftige stof zo snel mogelijk je lichaam uit te krijgen. Daarom moet je de dag nadat je veel alcohol hebt gedronken zo vaak naar het toilet.



GEZONDE (EET)GEWOONTEN VOOR JE DARMEN EN JE BLAAS

Gezond eten is belangrijk voor iedereen! En helemaal als je last hebt van incontinentie. Zorg goed voor je lichaam. De volgende punten kunnen je hierbij helpen.

- 1** Zorg voor 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Koffie, thee, bouillon en soep tellen mee.



- 2** Drink bij elke maaltijd een glas water, dat helpt om gemakkelijker aan voldoende vocht te komen.



- 3** Eet veel groenten: bij de warme maaltijd de helft van het bord. Eet daarnaast groenten bij de lunch of tussendoor.



- 4** Eet minimaal 2 porties fruit per dag.



- 5** Kies voor volkoren versies van brood, crackers, rijst en pasta.



- 6** Zet 1 keer per week peulvruchten op het menu. Van linzen tot kapucijners en van kikkererwten tot bruine bonen. Alles is goed!



- 7** Sla het ontbijt niet over. Het brengt je spijsvertering op gang na een nacht rust.



- 8** Eet rustig en kauw goed. Een goede vertering begint al in de mond.

- 9** En beweeg!



Soorten incontinentiemateriaal

Absorberende inlegger met plakstrip: dit product is er in verschillende maten. Per maat is er verschil in opnamecapaciteit. Beoordeel aan de hand van de hoeveelheid urineverlies welk verband het beste past. Draag de verbanden in goed aansluitend ondergoed.



Absorberende broekjes: dit product kun je dragen bij matig tot grote hoeveelheden urineverlies. Het is een alles-in-één product, wat tegelijkertijd een discrete oplossing brengt. Ben je ervan bewust dat de kleding uit gedaan moet worden als een broekje verwisselt moet worden.



Absorberende slips of een systeem met een heupband kunnen gebruikt worden bij zowel urine- als ontlastingsverlies.



Attends®

Wil je een sample proberen van een van deze producten?

Bestel deze dan gratis op attends.nl/gratis-proefpakket.

HEKURA+

Naast absorberend materiaal kan je ook afvoerend incontinentiemateriaal gebruiken, zoals katheters en urinezakken.

Wil je hier meer over weten? Kijk dan eens op [Hekura.nl](https://hekura.nl).

Wat je moet weten over vergoeding van incontinentiemateriaal

(Absorberend) incontinentiemateriaal wordt vergoed door de zorgverzekering. Hier zijn echter bepaalde voorwaarden aan verbonden. Neem contact op met jouw zorgverlener, apothek of medisch speciaalzaak voor meer informatie.





Kies je ervoor om de incontinentiemateriaal te laten vergoeden door de zorgverzekering, dan gaat dit als volgt:

1. Met het voorschrift van de behandelaar ga je naar de apotheek of zoek je op de website van de zorgverzekeraar naar een leverancier van incontinentiemateriaal in de buurt.
2. De apotheek of medisch speciaalzaak (leverancier) regelt alles voor je met de zorgverzekeraar.
3. Een onafhankelijke continetieverpleegkundige, werkzaam bij de leverancier, stelt tijdens een (telefonisch) intakegesprek samen met jou vast welk product en in welke hoeveelheid past bij jouw situatie.
4. De leverancier zorg ervoor dat alles wat besproken is, wordt vastgelegd in een dossier zodat de zorgverzekering dit kan inzien.
5. Ook verzorgt de leverancier de declaratie richting jouw zorgverzekering. Houd er wel rekening mee dat de kosten eerst verrekend worden met je wettelijk verplichte eigen risico. Heb je dit al volledig betaald, dan wordt het materiaal tot het einde van het jaar vergoed door je zorgverzekering.

Attends[®]

Wil je meer informatie over de absorberende materialen?

Bezoek dan **Attends.nl**

HEKURA 

Wil je meer informatie over de afvoerende materialen?

Bezoek dan **Hekura.nl**

Heb je vragen over incontinentie of het incontinentiemateriaal?

Aarzel niet en neem gerust contact met ons op!

E info@vanheek.com

T Van Heek Medical: +31 (0) 88 220 88 22

T Attends: +31 (0) 88 220 88 99

Geschreven in samenwerking met Scriptum: communicatie over voeding en gezondheid

 **CONTINENTIECENTRUM.NL**

Macroweg 10 | 5804 CL Venray | Nederland
Rubensstraat 104 | 2300 Turnhout | België

T +31 88 220 88 22 | E info@vanheek.com | www.vanheek.com