



# Thuismonitoring - Obstipatie (verstopping)

## Meer informatie en tips na uw bariatrische operatie

U heeft in de vragenlijst aangegeven dat u last heeft van obstipatie. In deze folder leest u wat u hieraan kunt doen.

### **Obstipatie**

Obstipatie geeft ook gasvorming. Het bijzondere is dat je bij obstipatie ook last kunt hebben van diarree. Bij deze vorm van diarree is er sprake van hevige aandrang en het niet tot nauwelijks kunnen ophouden van de ontlasting. U moet meteen naar de wc. Deze vorm van diarree kan worden afgewisseld met momenten van zeer moeizame ontlasting.

Denkt u dat u obstipatie heeft? Dan zijn dit de adviezen:

- Drinkt u voldoende? U moet 1,5 – 2 liter per dag drinken.
- Kies voor vezels, dus volkoren producten.
- Eet dagelijks groenten.
- Bij obstipatie is bewegen zeer belangrijk, ongeveer 30 minuten per dag. Dit mag ook wandelen zijn.

### **Blijft u last houden van obstipatie?**

Ga dan naar uw huisarts. De huisarts kan zo nodig bepaalde vezels (bijv. Movicolon of Metamucil of een ander middel bij obstipatie) voorschrijven.

Pas op met pruimen en dergelijke. Pruimen bevatten veel koolhydraten (suikers).

Pas ook op met zogenaamde laxeer thee zoals bijv. Senna thee. Dit soort middelen kunnen het probleem juist erger maken.

### **Diëtist**

Een diëtist kan met u meekijken naar uw voeding. En advies geven hoe u uw eetpatroon kunt aanpassen om de klachten te verminderen. Voor een diëtist in de buurt kijkt u op: [Vind een diëtist - NVD](#) Of laat u adviseren door uw huisarts.

### **Meer informatie en vragen?**

Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar de website [spaarnegasthuis.nl](http://spaarnegasthuis.nl)  
Hier kunt u onder andere [folders](#) vinden over het gebruik van multivitaminen en leefregels na bariatrische chirurgie. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stuur u dan een e-mail aan de verpleegkundige thuismonitoring: [thuismonitoring@spaarnegasthuis.nl](mailto:thuismonitoring@spaarnegasthuis.nl)

Heeft u dringende vragen? Neemt u dan altijd contact op met Baria Nederland (023) 224 0230.

### **Waar zijn we te vinden?**

#### **Haarlem Zuid**

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### **Haarlem Noord**

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

#### **Hoofddorp**

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)