

VOEDINGSADVIES BIJ CONSTIPATIE/OBSTIPATIE

Wat is een goede keuze?

- ▶ Drink voldoende: minimaal 1,5 liter per dag.
- ▶ Eet voldoende onoplosbare vezels zoals volkorenbrood, volkoren beschuiten, volkorenpasta, bruine rijst, rauwe groenten, kolen, sperziebonen, doperwtten, maïs, champignons, asperges, selder, noten, gedroogd fruit en peulvruchten. Streef naar een vezelinname van minimum 30 gram per dag.
- ▶ Overweeg het gebruik van psylliumvezels met een extra glas vocht erna.
- ▶ Gebruik voldoende vet bij de broodmaaltijd en de warme maaltijd (bv. per persoon een eetlepel vetstof bij de bereiding van de warme maaltijd, een mespunt vetstof op elke boterham).
- ▶ Neem een vetrijk en royaal ontbijt (bv. granola met volle yoghurt, volkorenbrood met vetstof en kaas).

VRAGEN? NOTEER ZE HIER

Wil je deze fiche of andere documentatie over jouw behandeling digitaal bekijken?

Je vindt alle info op www.uzgent.be/folders-kankercentrum onder de rubriek 'Voeding'.
