

Bij de ziekte van Parkinson zijn de bewegingen (peristaltiek) van de maag en de darmen vaak vertraagd. Door de Parkinsonmedicatie kan dit soms nog verder toenemen. Hierdoor kunt u last krijgen van obstipatie. Obstipatie kan ook veroorzaakt worden door te weinig vezels en vocht in de voeding, door te weinig beweging of een combinatie van deze oorzaken. We spreken van obstipatie wanneer de ontlasting minder dan drie keer per week komt, de ontlasting hard is en als deze alleen door hard persen naar buiten komt. Dit kan bijvoorbeeld buikpijn, buikkrampen en pijn bij de stoelgang veroorzaken, maar heeft ook gevolgen voor de werking van de Parkinsonmedicatie. Het is daarom belangrijk obstipatie te vermijden of vroegtijdig te behandelen.

Adviezen bij obstipatie

1. **Drink ongeveer 2 liter per dag.** Dit komt ongeveer overeen met 12-14 drinkglazen. Wissel verschillende dranken af, zoals water, thee, bouillon, vruchtensappen, groentesappen, frisdranken, limonade of bronwater.
Tip : gebruik bijvoorbeeld een lege literfles en vul deze aan het begin van de dag met water. Aan het eind van de dag behoren 2 flessen van 1 liter leeg te zijn.
2. **Eet voldoende voedingsvezels.** Volkorenbrood, groente, fruit, noten en peulvruchten zijn goede bronnen van vezels. Vezels werken in de darm als een soort spons waardoor ze water opnemen. Zo zorgen ze voor een soepele ontlasting en geven ze volume aan de ontlasting. Ook zorgen vezels ervoor dat de darmen in beweging blijven. Vezels zitten in:
 - o Volkorenproducten zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst, volkoren ontbijtgranen (muesli, havermout, Brinta)
 - o Groente (eet minimaal 250 gram groente per dag)
 - o Fruit (eet 200 gram fruit per dag).
 - o Peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen
 - o Noten
3. **Eet regelmatig.** Dit stimuleert het regelmatig in beweging komen van de darmen. Dit betekent dat u elke dag in elk geval ontbijt, lunch en avondeten neemt en geen van deze maaltijden overslaat. Neem bij voorkeur een groot, vezelrijk ontbijt. Dit zet de darmen in werking.
4. **Eet rustig en kauw goed.**
5. **Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.** Door te bewegen komt ook de darm in beweging. Elke dag bewegen kan daarom helpen om obstipatie te voorkomen. Stevig wandelen, fietsen, stofzuigen, tuinieren: het telt allemaal mee.
6. **Geef gehoor aan aandrang** om naar het toilet te gaan en neem rustig de tijd. Stel uw toiletbezoek niet uit vanwege andere activiteiten.

Raadpleeg uw huisarts of neuroloog wanneer uw stoelgang na enkele weken ondanks bovenstaande tips niet verbeterd is. Soms is het dan nodig de ontlasting met medicatie op gang te brengen of te houden. Hierbij zijn verschillende opties mogelijk. Uw arts kan deze opties met u bespreken en samen met u tot een goede keuze komen.

Informatie folder polikliniek neurologie Zaans Medisch Centrum.

Bronnen:

1. Thuisarts.nl
2. Voedingscentrum: [Obstipatie \(constipatie, verstopping\) | Voedingscentrum](#)
3. www.puntvoorparkinson.nl Brochure: Parkinson en voeding, Informatie over gezonde voeding en voedingsadviezen bij de ziekte van Parkinson