

Bij de ziekte van Parkinson werken de maag en darmen trager. Dit komt doordat de bewegingen van de darmen (peristaltiek) minder worden. Parkinsonmedicatie kan dit soms nog erger maken. Daardoor kunt u last krijgen van verstopping (obstipatie). Obstipatie kan ook ontstaan door te weinig vezels, te weinig drinken of te weinig beweging. Vaak is het een combinatie van deze oorzaken.

We spreken van obstipatie als:

- u minder dan drie keer per week ontlasting heeft
- de ontlasting hard is
- u hard moet persen om naar het toilet te kunnen

Obstipatie kan buikpijn, buikkrampen of pijn bij het poepen geven. Het kan ook de werking van uw Parkinsonmedicatie beïnvloeden. Het is daarom belangrijk om verstopping te voorkomen of op tijd te behandelen.

Adviezen bij obstipatie

- **Drink ongeveer 2 liter per dag.**

Dat is zo'n 12 tot 14 glazen. Drink verschillende dranken, bijvoorbeeld water, thee, bouillon, vruchtensap, groentesap, frisdrank, limonade of bronwater.

Tip: gebruik een lege literfles en vul die twee keer per dag. Aan het einde van de dag moeten beide flessen leeg zijn.

- **Eet genoeg vezels.**

Vezels zorgen voor een soepele en stevige ontlasting. Ze houden ook uw darmen actief. Vezels zitten in:

- volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, havermout, muesli, Brinta
- groente (eet minimaal 250 gram per dag)
- fruit (eet 200 gram per dag)
- peulvruchten zoals bruine bonen, linzen en kikkererwten
- noten

- **Eet op vaste momenten.**

Sla geen maaltijden over. Ontbijt, lunch en avondeten zijn belangrijk. Neem bij voorkeur een vezelrijk ontbijt. Dit zet de darmen in beweging.

- **Eet rustig en kauw goed.**

- **Beweeg elke dag.**

Beweging helpt uw darmen actief te blijven. Wandelen, fietsen, stofzuigen of tuinieren: alles telt mee.

- **Ga op tijd naar het toilet.**

Stel toiletbezoek niet uit. Ga zodra u aandrang voelt en neem de tijd.

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

Verbeteren uw klachten na een paar weken niet, ondanks deze adviezen?

Neem dan contact op met uw huisarts of neuroloog. Soms zijn medicijnen nodig om de ontlasting op gang te brengen of te houden. Uw arts bespreekt de mogelijkheden en kiest samen met u een passende oplossing.