

### Ik wil de Maag Lever Darm Stichting steunen:

- Ja, natuurlijk steun ik het belangrijke werk van de MLDS en stort mijn gift op giro 2737
- Ja, natuurlijk steun ik het belangrijke werk van de MLDS. Ik betaal na ontvangst van uw acceptgiro.
- Ik wil de MLDS actief helpen en geef mij op als collectant. Het kost slechts één keer per jaar maar 2 tot 3 uurtjes in onze Nationale Collecteweek (derde week van juni).

### Ik wil de volgende brochures bestellen:

#### Maagbrochures

- Brandend maagzuur
- Maagklachten
- Maagzweer
- Slokdarmkanker\*\*
- Vraag het je maag

#### Leverbrochures

- Hepatitis
- Levercirrose\*
- Leverkanker\*
- Voeding bij lever-aandoeningen

#### Darmbrochures

- Aambeien\*
- Coeliakie
- Crohn en Colitis
- Darmflora
- Darmkanker\*\*
- Diarree
- Dikkedarm poliep
- Divertikels
- Ontlastings-incontinentie\*
- Prikkelbare Darm Syndroom
- Verstopping
- Pouch\*\*

#### Kinderen

- Buikpijn bij kinderen
- Diarree bij kinderen
- Rottige buiken boekje
- Verstopping bij kinderen

#### Onderzoek

- Colonoscopie
- Ercp
- Gastroscopie
- Proctoscopie
- Sigmoidoscopie

#### Sondevoeding

- Neussonde
- Sondevoeding via een stoma
- Sondevoeding bij u thuis

#### Voeding en spijsvertering

- Gezonde spijsvertering
- Spijsverteringskolder
- Spijsvertering bij ouderen
- Voeding bij chronische MLD-aandoeningen\*\*

#### Algemeen

- MLDS in het kort

\* Beschikbaar vanaf 01-01-2003

\*\* Beschikbaar vanaf 01-06-2003

### Wilt u meer weten?

Wilt u naar aanleiding van deze brochure meer weten, dan kunt u terecht bij de Maag Lever Darm Stichting (MLDS). De MLDS wil patiënten met een ernstige ziekte een beter toekomstperspectief bieden met kans op genezing. Daarom financiert de MLDS onderzoek, geeft voorlichting en biedt zorg en ondersteuning aan patiënten en hun organisaties.

Hebt u specifieke of persoonlijke vragen over uw maag-, lever- of darmaandoening, bel dan de infolijn:

**0900- 20 25 625 op werkdagen van 14.00 tot 17.00 uur.**

Ook kunt u een e-mail sturen naar: [voorlichting@mlds.nl](mailto:voorlichting@mlds.nl)

### Maag Lever Darm Stichting

Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein

**Telefoon** 030 60 55 88 1

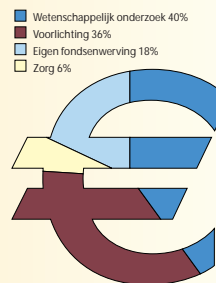
**Fax** 030 60 49 87 1

**Internet** [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

**E-mail** [info@mlds.nl](mailto:info@mlds.nl)

### Hoe kunt u ons helpen?

Met uw gulle gaven kunnen wij ons belangrijke werk voortzetten en hopelijk uitbreiden. Duizenden MLD-ers wezen wij al de weg via onze speciale infolijn en/of ons brede scala aan brochures. In de eurometer kunt u zien dat gemiddeld 40% van onze uitgaven wordt besteed aan belangrijk medisch onderzoek. Ook zorg staat bij ons hoog in het vaandel. Het succes van onze Prinses Margriet Huizen in Groningen (opvanghuizen voor levertransplantatiepatiënten en hun familie) heeft er toe geleid dat we nu ook in Rotterdam en Leiden tussenthuis gaan realiseren. De Maag Lever Darm Stichting knokt. Zonder subsidie van de overheid, maar gelukkig met uw financiële steun. Alvast veel dank voor uw support!



# MLDS

## SPIJSVERTERINGSKOLDER



# Inhoudsopgave

## spijverteringskolder

De ervaring van mevrouw Gaarman .....	3
Bakerspraatjes .....	4
Meer weten? .....	14

Dit is een uitgave van de afdeling voorlichting van de Maag Lever Darm Stichting.

© Maag Lever Darm Stichting  
tweede druk, juni 2002



Hierlangs afknippen 

Naam : \_\_\_\_\_ M/V  
Adres : \_\_\_\_\_  
Postcode : \_\_\_\_\_  
Woonplaats : \_\_\_\_\_  
Telefoon : \_\_\_\_\_  
Geboortedatum : \_\_\_\_\_  
E-mail : \_\_\_\_\_

Handtekening \_\_\_\_\_

Geen postzegel  
plakken

Maag Lever Darm Stichting  
Antwoordnummer 3141  
3430 VP Nieuwegein

## spijsvertering

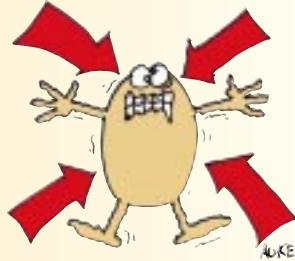
*Als je last hebt van je spijsvertering, is dat je eigen schuld.*

Vaak denken mensen dat bepaald eten of drinken de klachten veroorzaakt. Dat is meestal niet waar. Er zijn ruim tweehonderd spijsverteringsziekten: sommige ernstig, andere minder ernstig, maar wel vervelend. Van veel ziekten is de oorzaak nog niet bekend.

### stress

*Van stress krijg je maagklachten.*

Een hardnekkig misverstand. Stress kan de klachten wel verergeren, maar niet veroorzaken.



### water

*Van water word je dik.*

Onzin. Water is juist goed voor de spijsvertering. Het helpt samen met vezels om de afvalstoffen uit het lichaam af te voeren. Elk mens heeft minstens anderhalve liter vocht per dag nodig. Vocht vasthouden heeft niets te maken met het drinken van water.



### winden

*Winden laten is vies en onnatuurlijk.*

Iedereen laat ongeveer vijftien windjes per dag. Bij de vertering van voedsel in de darmen ontstaan gassen. Deze moeten worden afgevoerd. Winden laten hoort gewoon bij een gezonde spijsvertering.

## De ervaring van mevrouw Gaarman

*"Gelukkig kan ik weer bananen eten"*

*"Ik was altijd heel bewust met voeding bezig. Ik at bijvoorbeeld geen bananen, omdat ik dacht dat ze verstopping veroorzaken. Nu ik weet dat dit een van de hardnekkige fabels is, omdat bananen de vezels bevatten die mijn spijsvertering*

*juist bevorderen, eet ik ze weer met veel plezier. Ik ben namelijk dol op bananen en mijn dochtertje ook. Ook zij kreeg een tijdlang geen bananen, omdat ze regelmatig harde ontlasting had. Nu weet ik dat als ze genoeg drinkt, ze rustig een banaantje kan eten. Mooi toch? •*



Denkt u ook dat...

- warme melk helpt tegen maagpijn?
- bananen verstopping veroorzaken?
- stress een maagzweer geeft?

Ja?

Lees dan gauw verder...

## Bakerspraatjes? alfabetisch

Over de spijsvertering bestaan veel misverstanden. U kent er vast ook wel een paar, net zoals de uitspraken hierboven over warme melk, bananen en stress. Allemaal fabels! Veel van deze bakerpraatjes stammen uit de tijd dat er nog niet zoveel bekend was over onze spijsvertering. De meeste mensen praten ook niet graag over brandend maagzuur, vieze winden en de "grote boodschap". Voor het gemak houden ze liever vast aan de adviezen van hun ouders.

De informatie in deze folder helpt veel misverstanden over de spijsvertering uit de wereld. In alfabetische volgorde krijgt u de juiste informatie over maag, lever, gal, darm en alles wat daarmee samenhangt.

**A**ambeien

*Bloed in de ontlasting komt meestal door ambeien.*

Soms is dat inderdaad het geval, maar lang niet altijd. Er kan ook iets anders aan de hand zijn, misschien zelfs iets ernstigs. Daarom is het verstandig om altijd even naar de huisarts te gaan.

**alcoholisten**

*Alleen alcoholisten krijgen een leverziekte.*

Nee. Een leverziekte wordt meestal veroorzaakt door een virus. Daarom kunnen ook mensen die geen druppel alcohol drinken een leverziekte krijgen.

Alcoholmisbruik trekt wel een sterke wissel op de gezondheid en de lever en daardoor hebben alcoholisten meer kans op een leverziekte.

Iemand met een leveraandoening mag dan ook

absoluut geen alcohol meer gebruiken.



**allergie**

*Als je van bepaald voedsel meteen diarree krijgt, ben je daar allergisch voor.*

Voedselallergie geeft niet altijd diarree. Diarree direct na het eten is vaker het gevolg van een prikkelbare darm.

## Bacteriën

*De bacteriën die in de darmen leven zijn slecht voor de gezondheid.*

Niet waar. In de darmen leven nuttige en schadelijke bacteriën. De nuttige helpen bij de spijsvertering en beschermen tegen infecties. Ze verhogen de weerstand en houden de schadelijke bacteriën in toom. De schadelijke bacteriën kunnen iemand ziek maken.

## Bananen

*Van bananen krijg je verstopping.*

In bananen zitten zogenaamde 'oplosbare vezels'. Deze vezels zorgen evenals de 'niet oplosbare vezels' in bijvoorbeeld volkorenbrood voor een soepel ontlasting en goede stoelgang.



## Diarree

*Slappe thee en droge beschuit helpen bij diarree.*

Nee. Een bruine boterham en veel drinken is beter. Vezels binden vocht en helpen zodoende de darmen om weer normaal hun werk te doen.

## Galblaasoperatie

*Na een galblaasoperatie heb je geen gal meer.*

Klopt niet. Na zo'n operatie is de galblaas, waarin de gal tijdelijk werd opgeslagen, verwijderd. De lever gaat echter gewoon door met het aanmaken van gal dat rechtstreeks in de dunne darm terecht komt.

## Geelzucht

*Geelzucht ontstaat altijd door een ziekte van de lever.*

Niet altijd. Geelzucht kan ook ontstaan door problemen met de alvleesklier en de galblaas. De galvloeistof met daarin de gele galkleurstof kan dan niet goed naar de darmen worden afgevoerd. Het bloed neemt deze kleurstof op en daardoor ontstaat die typische gele verkleuring van het oogwit en de huid.

## Hart

*Ik heb het aan mijn hart, want ik heb vaak pijn op mijn borst.*

Hartklachten kunnen pijn op de borst veroorzaken. Maar meestal is pijn achter het borstbeen het gevolg van maagzuur dat in de slokdarm komt (brandend maagzuur).

## Laxeermiddelen

*Laxeermiddelen kun je lange tijd gebruiken.*

Nee. Sommige laxemiddelen beschadigen bij langdurig gebruik de darmwand. Ook sommige 'natuurlijke' middelen, zoals producten met senna, kunnen schadelijk zijn. Houdt de verstopping lange tijd aan, ga dan even naar de huisarts.

## Leverziekte

*Bij een leverziekte is altijd een streng dieet nodig.*

Niet waar. Alleen alcohol is erg slecht en mag dus niet gebruikt worden bij een leverziekte. Verder moeten mensen met een leverziekte, net als eigenlijk iedereen, gezond gevarieerd en vezelrijk eten, om het lichaam in een goede conditie te houden. In een vergevorderd stadium van een leverziekte is wel een aangepast dieet nodig.

## maagzuur

*Brandend maagzuur ontstaat door teveel maagzuur.*

Brandend maagzuur ontstaat als het sluitspiertje tussen de slokdarm en de maag niet goed werkt of als er sprake is van een zogenaamd 'middenribsbreukje'. Er is niet teveel maagzuur, maar het maagzuur komt omhoog in de slokdarm. Dat geeft een branderig gevoel of pijn achter het borstbeen.

## melk

*Als je last hebt van maagzuur, moet je veel melk drinken.*

Juist niet. Melk bindt het zuur wel even, maar stimuleert daarna de aanmaak van maagzuur. De pijn neemt even af en wordt daarna alleen maar heviger.



## misselijkheid

*Misselijkheid en een opgeblazen gevoel komen door verkeerd eten.*

Dat kan, maar ook een 'luie maag' kan deze klachten veroorzaken. In dit geval werkt de maag onvoldoende, waardoor ook gezond voedsel te lang in de maag blijft. De klachten kunnen ook optreden bij het prikkelbaar darmsyndroom en bij een maagzweer.



## navel

*Pijn boven de navel is maagpijn.*

Mis. Meestal zorgen klachten van de dikke darm, bijvoorbeeld een prikkelbare darm, of van de galblaas, voor pijn boven de navel.

## ontbijtkoek

*Ontbijtkoek werkt laxerend.*

Klopt niet. Ontbijtkoek bevat namelijk net als witbrood te weinig voedingsvezels voor een goede darmwerking.

## ontlasting

*Dagelijks ontlasting is normaal.*

Elk mens heeft zijn eigen ritme. De één gaat twee keer per dag, een ander driemaal per week. Het gaat erom dat er regelmaat in het ontlastingspatroon zit, de ontlasting soepel is en dat men niet hoeft te persen. Wordt het patroon anders of wisselt het steeds, dan kan er wat aan de hand zijn.

## overgeven

*Als je misselijk bent en moet overgeven, heb je een probleem met je maag.*

Dat hoeft niet. De oorzaak kan ook op andere plaatsen liggen: in de hersenen, de darmen en de lever.

## pijnstillers

*Alle pijnstillers zijn slecht voor je maag.*

Veel pijnstillers kunnen maagklachten veroorzaken. Paracetamol, in normale dosering, is echter niet schadelijk.