

Hoe houd ik mijn spijsvertering gezond?

1 Eet vezelrijk en gevarieerd



Vezels stimuleren de spijsvertering en zorgen voor een goede stoelgang. Kijk op www.vezeltest.nl en test of u voldoende vezels eet.

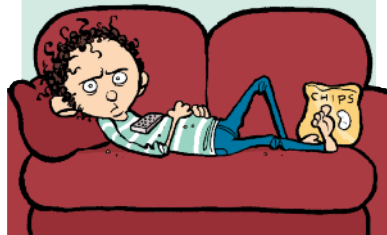


Drink dagelijks tenminste anderhalf tot twee liter voor een goede stoelgang. Alcohol kan spijsverteringsklachten verergeren of zelfs veroorzaken.

2 Drink voldoende, maar wees matig met alcohol

3 Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging stimuleert de beweging van uw darm. Regelmatig bewegen en sporten is daarom noodzakelijk voor een goede darmwerking.



Kijk voor meer informatie op www.mlds.nl of

bel de Infolijn 0900 - 20 25 6 25 (€ 0,20 p/m)

MAAG
LEVER
DARM
STICHTING



4 Let op uw toiletgedrag

Gezond toiletgedrag kan klachten voorkomen:

- 1 Stel toiletbezoek niet uit: ga direct als u aandrang heeft.
- 2 Ga ontspannen en rechtop zitten, met uw voeten op de grond.
- 3 Voorkom hard persen.



5 Zorg voor een gezond lichaamsgewicht



Overgewicht, maar ook ondergewicht, kan spijsverteringsklachten verergeren en veroorzaken.

6 Stop met roken

Roken heeft een negatieve invloed op uw hele spijsverteringskanaal.



Kijk voor meer informatie op

www.mlds.nl of

bel de Infolijn 0900 - 20 25 6 25 (€ 0,20 p/m)

MAAG
LEVER
DARM
STICHTING

