

PATIËNTEN INFORMATIE

Winderigheid

Tips en adviezen bij winderigheid

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Door middel van deze informatiefolder wil het Maasstad Ziekenhuis u tips en adviezen geven over winderigheid. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Wat is winderigheid?

Bij ieder mens is er altijd een hoeveelheid gas in het maagdarmkanaal aanwezig. Dit gas komt daar door:

- het inslikken van lucht;
- gasvorming door de darmflora (alle bacteriën die zich in de darm bevinden);
- de bloedsomloop.

De samenstelling en de geur van het darmgas heeft onder andere te maken met de voeding en de darmflora. Om het darmgas kwijt te raken, wordt er per dag ongeveer 10 keer een wind gelaten. Dit is heel normaal.

Een buikprobleem kan soms betekenen dat je niet kan vertrouwen op de controle over een wind of dat iedere wind die je laat erg stinkt. Dit kan leiden tot een gevoel van schaamte. Er is geen eenvoudige oplossing voor dit probleem en wat voor de één een oplossing is werkt bij een ander niet.

In deze folder geven we een paar adviezen die u kunt proberen. Bedenk wel dat u zelf gevoeliger bent voor uw eigen geur dan andere mensen. Als u een wind hebt gelaten, dan bent u alert op de geur.

Voeding en winderigheid

Er is geen twijfel over het feit dat sommige voeding meer gas produceert. Vaak is het voeding met een hoog vezelgehalte, die door de normale darmbacteriën wordt verteerd dat gas als afvalproduct heeft. Maar: voeding en winderigheid blijft persoonlijk. Voeding dat veel gas geeft bij de één, hoeft geen probleem te geven bij de ander.

Het beste kunt u uitproberen welke voedingsmiddelen bij u voor meer winderigheid zorgen.

De onderstaande lijst geeft u een idee waar u aan kan denken als oorzaak van uw klachten.

- Sterk gekruid eten (kan zorgen dat het eten sneller door de darm gaat en de winderigheid toeneemt; vooral als u er niet aan gewend bent)
- Voeding met veel eiwitten en suikers
- Romige en vette voeding
- Bonen (witte en bruine bonen)
- Eieren
- Erwten en linzen
- Schaaldieren
- Noten (vooral pinda's)
- Melk en melkproducten
- Salade(vooral komkommer)
- Muesli
- Vezelrijke ontbijtgranen
- Aardappelen met schil
- Bruine rijst of volkoren pasta
- Prei, pastinaken
- Kool, bloemkool, wortelen en broccoli
- Uien
- Radijs
- Gedroogd fruit

Manier van eten

Soms is de manier van eten de oorzaak dat u veel lucht binnenkrijgt.

- Probeer langzaam te eten en kauw iedere hap goed, vooral als het eten veel vezels bevat.
- Let op dat u geen lucht naar binnen slikt.
- Vermijd veel praten tijdens het eten.
- Als u haast hebt, weersta de verleiding om half gekauwd eten met een grote slok drinken door te slikken.
- Verdeel over de dag kleine maaltijden eten in plaats van één grote maaltijd per dag. Dit maakt het makkelijker voor uw darmen om de voeding te verwerken en vermindert de gasproductie. Regelmatig eten helpt. Lege darmen produceren meer gas en borrelen meer. Dit betekent niet om dan meer tussendoortjes te nemen. U kunt beter uw maaltijden verdelen over kleinere porties.

Het is niet de bedoeling dat bovenstaande tips uw leven moeilijker maken doordat u het idee heeft dat u overal aan moet denken als u eet en dat u bepaalde voeding niet meer kan eten. Vooral als u deze voeding juist erg lekker vindt. Ons advies is om meer balans te krijgen in uw voeding(patroon) en gezond te eten. Vermijd de bovenstaande voedingsmiddelen voor bijvoorbeeld twee weken en kijk of het een verschil maakt. Dan is de keuze aan u.

Drinken en winderigheid

Cafeïne (in thee, koffie, cola en energiedrankjes) hebben de neiging om de darm actiever te maken. Dat kan ook meer gasvorming geven. Probeer cafeïnevrije thee en koffie te drinken. Na één tot twee weken kunt u beslissen of dit een oplossing is voor de gasvorming.

Koolzuurhoudende dranken en bier kunnen meer gasvorming geven. Meestal boer je het gas op, maar bij sommige mensen ontstaat toch meer winderigheid. Overmatig alcohol gebruik geeft bij iedereen de volgende dag meer winderigheid.

Drinken tijdens het eten kan ook zorgen dat u veel lucht inslikt. Probeer voor of na het eten te drinken, maar niet tijdens het eten. Sommige mensen merken vermindering van de winderigheid door het drinken van kruidenthee (kamille, pepermunt of venkel).

Kringspierversterkende oefeningen

Het niet tegen kunnen houden van winden heeft vaak te maken met kringspieren die niet sterk genoeg zijn. Oefeningen kunnen de kringspieren versterken en de reactie van de spieren verbeteren waardoor u een betere controle krijgt over de winden. Oefeningen kunt u opvragen bij uw behandelend specialist.

Controle over de geur

Als u veel last hebt van winderigheid en de winden niet kunt tegenhouden, kunnen onderstaande tips u helpen om de geur te beperken in uw leefomgeving:

- Zorg dat de kamer waar u bent goed geventileerd is;
- Gebruik geurkaarsen, aromatische oliebrander of een schaal met potpourri;
- Strijk een lucifer aan (met zwavelkopje) en blaas deze direct uit. Laat de kleine rookpluim door de kamer gaan;
- Wees voorzichtig met het gebruik van luchtverfrisser in spuitbussen. Soms is de geur zo sterk en erger dan de geur die u wilt verbergen. Er zijn ook blokjes luchtverfrisser blokjes te koop. Die werken vaak subtieler;
- Essentiële oliën zoals lavendel en citroenolie kunnen goed werken.

Producten die kunnen helpen

Er is bijna geen wetenschappelijk onderzoek over winderigheid. Wij kunnen dus niet producten aanbevelen als zijnde dé oplossing voor uw probleem. Echter, soms vertellen mensen ons dat ze baat hebben bij het gebruik van een van onderstaande producten om winderigheid of de geur te verminderen:

- Daslookdruppels
- Pepermuntolie (capsules)
- Rennies deflatine
- Actieve kooltabletten (bijvoorbeeld Norit)
- Munt-, venkel- en/of kamillethee
- Cardamom zaadjes (kauwen)
- Aloe Vera capsules of sap
- Probioticadrink, capsules of poeder
- Iberogast®



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: info@maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasnik.nl (kinderwebsite)

