

Voedingsadviezen ter voorkoming van verstopping

De kans op verstopping bestaat vooral bij te snel eten, onvoldoende kauwen, niet goed schillen of niet goed koken van eten. Sommige voedingsmiddelen kunnen verstopping veroorzaken. Wees daarom voorzichtig met de volgende producten:

- asperges
- bleekselderij
- champignons
- maïs
- zuurkool
- grove rauwkost, zoals knolselderij en wortel
- draderige sperzie- en snijbonen
- taugé
- peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, linzen, (split-)erwten
- taai en draderig vlees
- noten, zaden en pitten
- citrusfruit (sap mag wel)
- verse ananas
- druiven
- gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen, pruimen, rozijnen
- kokosproducten, popcorn en amandelspijs

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

