

TIPS BIJ constipatie?



Drink voldoende
water (± 2 L)



Eet meer
vezels



Beweeg
voldoende



Eet op regelmatige
tijdstippen



Vergeet je **ontbijt** niet



Vermijd momenten
van stress



Ga op tijd naar
het toilet

Aanbevolen



Volkoren graanproducten



Lijnzaad



Ongeschild fruit



Probiotica



Gefermenteerde melkproducten

(yoghurt, bepaalde probiotische melkdranken, kefir, karnemelk)



Voedingsmiddelen die de stoelgang

betoveren (kool, kiwi, mosterd, raap, radijs, koffie, mierikswortel, aubergine,...)

Te vermijden

× Suikerrijke dranken

× Vette voedingsmiddelen

× Alcoholhoudende dranken

× Energiedranken

× Voedingsmiddelen met toegevoegde suikers of veel suikers (fruitsappen, koeken,...)

Yakult