

Mijn darmdagboek

MIJN DAG					STOELGANG				NOTITIES
Datum / Tijd	Vochtinname in ml (glas 250ml, koffie 140ml)	Voedingstatus (advies 30-40 gr vezels, noten, zaden per dag)	Gebruik een score voor incontinentie: 1. Continent, 2. Soiling, 3. Dunne ontlasting, 4. Vaste ontlasting	Buikpijn (Ja/Nee)	Gevoel van leeg zijn	Methode (Laxermiddelen/anders)	Bristoltype (1-7)	Ik voel me ...	Algemene notities (bijv. medicaties)
24.05.2022 10:15	280ml koffie 500 ml water	veel vezels, noten gren zaden	2. Soiling	Ja	volledig <u>onvolledig</u>	Geen	2		
					volledig / onvolledig				
					volledig / onvolledig				
					volledig / onvolledig				
					volledig / onvolledig				
					volledig / onvolledig				
					volledig / onvolledig				
					volledig / onvolledig				
					volledig / onvolledig				

De Bristolschaal

Type 1



Harde, losse keutels (moeilijke stoelgang)

Type 2



Worstvormige samengekleefde keutels

Type 3



Worstvormige stoelgang, brokkelig van structuur

Type 4



Worstvormige stoelgang, met zachte en gladde structuur

Type 5



Zachte ontlasting met duidelijke contouren (gemakkelijke stoelgang)

Type 6



Zachte tot zeer zachte ontlasting met onduidelijke contouren

Type 7



Waterige stoelgang geen structuur aanwezig (geheel vloeibaar)

Vezellijst

Leder mens heeft dagelijks voldoende voedingsvezels nodig. Voedingsvezels dragen onder andere bij aan een goede weerstand en helpen voor een goede ontlasting. Vezels komen van nature vooral voor in plantaardige voedingsmiddelen. Brood, peulvruchten, groente, aardappelen en fruit bevatten veel voedingsvezels. Deze zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Een vezelrijke maaltijd geeft eerder een verzadigingsgevoel en helpt daarmee tegen overgewicht en ze spelen een rol in onze weerstand tegen ziekten. Per dag heb je ongeveer **30-40 gram** vezels nodig. Met behulp van de [rekenlijst dagelijks vezelgebruik](#) kun je berekenen hoeveel voedingsvezels jij per dag binnen krijgt. Mocht dit minder dan 30-40 gram zijn, dan kun je meteen zien hoe je dit kunt verbeteren.

De lijst is overgenomen van www.voedingscentrum.nl

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Voedingsvezels (gram)
Brood en graanproducten			
beschuit	1 stuk	10	0
beschuit, volkoren	1 stuk	10	1
broodje, bruin	1 stuk	50	2,5
broodje, volkoren	1 stuk	50	3,5
broodje, wit	1 stuk	50	1,5
bruin brood	1 snee	35	2
cracker	1 stuk	10	0
cracker, volkoren	1 stuk	10	1
knäckerbröd	1 snee	10	1
knäckerbröd, volkoren	1 snee	10	1,5
krentenbol	1 stuk	50	1,5
krentenbrood	1 snee	35	1
krentenbrood, volkoren	1 snee	35	2,5
meergranenbrood	1 snee	35	2,5
mueslibrood	1 snee	35	2,5
roggebrood, donker	1 snee	50	4,5
roggebrood, licht	1 snee	25	2
volkorenbrood	1 snee	35	2,5
witbrood	1 snee	35	1

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Voedingsvezels (gram)
Ontbijtproducten			
brinta	4 eetlepels	25	2,5
cornflakes	6 eetlepels	25	1
fibrex	3 eetlepels	25	18,5
havermout	5 eetlepels	25	2
krokante muesli (cruelsli)	3 eetlepels	25	1,5
lijnzaad	1 eetlepel	5	1,5
muesli	3 eetlepels	25	1,5
rice crispies	5 eetlepels	25	0,5
tarwekiemen	4 eetlepels	25	4
weetabix	1 stuks	20	2
zemelen	3 eetlepels	15	7
Aardappelen			
aardappelen, gekookt	1 snee	35	1,5
aardappelen, gebakken	1 snee	35	1,5
aardappelpuree	1 snee	50	1,5

Vezellijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Voedingsvezels (gram)
Pasta en rijst			
macaroni, spaghetti, gekookt	1 opscheplepel	50	0,5
macaroni, spaghetti, volkoren, gekookt	1 opscheplepel	50	2
rijst, gekookt	1 opscheplepel	55	0
rijst, zilvervlies, gekookt	1 opscheplepel	55	1
Peulvruchten			
bruine,witte bonen, linzen, gekookt	1 grote lepel	65	5,5
erwtensoep	1 bord	250	6,5
kapucijners, gekookt	1 grote lepel	55	3,5
Groente			
groente, gekookt	1 grote lepel	50	1,5
tomatensap	1 glas	150	1,5
tomatengroentesap	1 glas	150	1,5
Fruit			
fruit (geen citrusvrucht)	1 stuk	120	3
banaan	1 stuk	100	3
citrusfruit (sinaasappel, mandarijn)	1 stuk	120	2
geweekte zuidvruchten (abrikozen, pruimen, tutti frutti)	1 schaalpje	125	12,5
gekonfijte dadels	10 stuks	60	4,5
krenten, rozijnen	1 eetlepel	10	1
gedroogde vijgen	3 stuks	60	11
vruchtensap	1 glas	150	1
Vruchtensap met vruchtvlees	1 glas	150	1

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Voedingsvezels (gram)
Extra's			
evergreen	1 stuk	20	1
geroosterde kikkererwten	1 eetlepel	20	2,5
mueslireep	1 stuk	25	1,5
mueslikoek	1 grote	50	1,5
noten, pinda's	1 eetlepel	20	1,5
ontbijtkoek	1 plak	20	0,5
ontbijtkoek, volkoren	1 plak	20	1
rijstwafel	1 stuk	7	0,5
Pindakaas, met en zonder stukjes	Voor 1 snee	15	1
popcorn	1 zakje	25	1,5
sesamzaad	1 eetlepel	12	0,5
studentenhaver	1 eetlepel	20	1,5