



Bijlagen Te dik
 ‘Buikpijn’
Poepproblemen

Bijlagen

De bijlagen – met **blauwe Letter** behoren bij ‘Buikpijn’ –

– met **bruine Letter** bij Poepproblemen

– met **groene Letter** bij Te Dik.

– met **paarse Letter** bij Gezonde Voeding en Leefstijl

Bijlage-letter	blz.nr.	Bijlage-naam
A A	-3	Laxeermiddelen?
B B B	-3	Wat is een ‘vlakspoeler’, Wat is een ‘diepspoeler’?
C	-4	Mijn kind is helemaal niet verstopt – wel vieze broeken
D	-4	Is verstopping altijd het gevolg van luxe-voeding en -lifestyle?
E E E	-5	Voor wie nog wat extra voedings-vezel-theorie wenst
F F F	-6	Kinder WC-brillen
G G G G	-6	Valse Voorlichting & Verleiding
H H H H	-7	Conditionering
I I I	-7	Trek of honger?
J J J J	-8	Dwang en voeding verstaan elkaar niet
K K K K	-8	Zo nodig ortho-pedagogische hulp
L L L	-8	Vooraf voordelen van een sobere, evenwichtige, vezelrijke voeding, maar er zijn natuurlijk ook enkele nadelen te noemen
M M M M	-9	Eigen onderzoek + <u>pilot</u> in artsexamen-scriptie
N	-10	Pijn nuttig?
O O	-11	Lichaam & geest zijn niet gescheiden, waarom in aanpak dan wél?
P P P	-11	Groenten-hapje zelf maken
Q Q Q	-11	Voedingsdagboek
R R	-12	Poep-dagboek
S S	-13	Poep-vorm + dikte tabel
V V V	-14	Voedingsmiddelen-tabel – ook als dagboekje te gebruiken
W W W	-15	Tegenwerpen ‘vezelrijk’ vanuit verschillende hoeken
X	-15	Pas op, als het géén (functionele) ‘Buikpijn’ is

[Hier kan je terug naar ‘Buikpijn’](#)

[Hier kan je terug naar Poepproblemen](#)

[Hier kan je terug naar Te Dik](#)

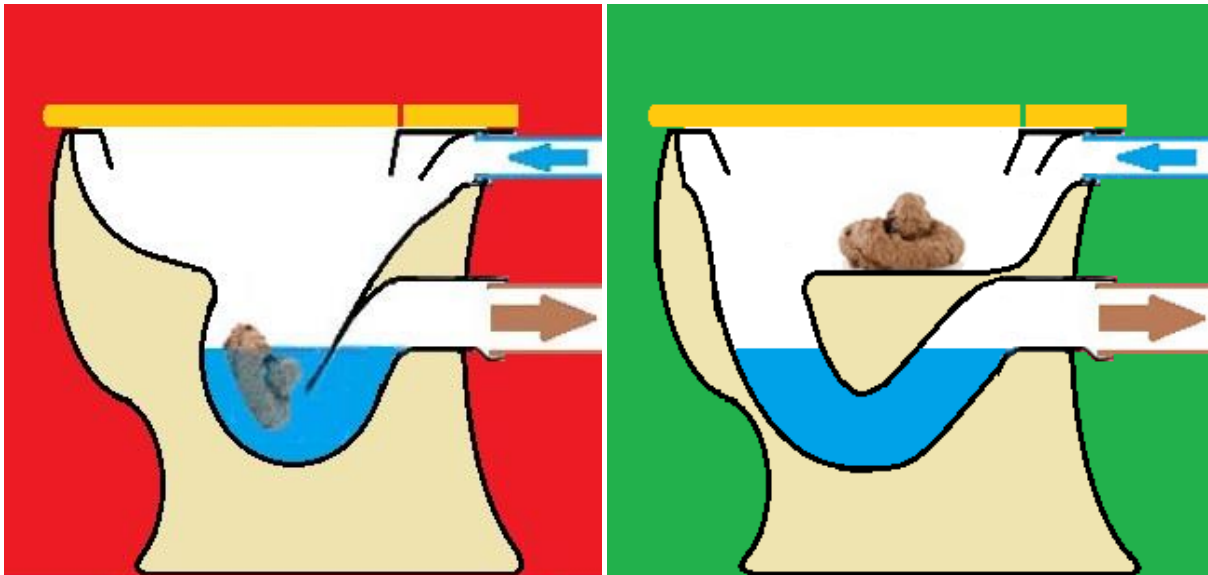
A A - Laxeermiddelen?

Als een kind 'Buikpijn'klachten heeft, en daarbij ook nog last van verstoppingsklachten, dan wordt nogal eens gekozen voor het gebruik van een laxeermiddel. Tegen de verstoppingsklachten kan dit tijdelijk wel werken (zie Bijlage A in het flipbook 'Poep-problemen'), maar het helpt niet tegen de 'Buikpijn'.

B B B - Wat is een 'vlakspoeler', Wat is een 'diepspoeler'?

Voor het poep-dagboek moet de dikte van de poep gemeten worden – althans bij de poepvormen van keutel t/m worst (zie blz 5). Maar hoe is die poep te meten? Ik zie sommigen van jullie al moeilijk kijken, want als die poep al meteen verdwijnt in een 'plonsputje', dan kan je hem nauwelijks meer zien. En met een wc-papiertje er bovenop zie je al helemaal niets meer. Wat dit laatste betreft zal je dus al bij het afvegen er aan moeten denken om het papiertje niet op de drol te laten vallen.

Maar dat 'plonsputje' dan? Tsja, dat vormt inderdaad een probleem. Verreweg het beste type WC-pot om je poep te bekijken is de zogenaamde 'vlakspoeler', met een plateau'tje waar de drol op blijft liggen, zodat je hem nog goed kunt bekijken voor hij weggespoeld wordt. Dit was een Nederlandse uitvinding, die in veel huizen nog te vinden is, maar die jammer genoeg wat minder populair aan het worden is dan dat 'plonsputje', de zogenaamde 'diepspoeler'.



a- Een diepspoeler ontnemt je alle zicht op de poep. b- Houd je poep echt in de gaten: met een vlakspoeler

Jammer, omdat het eigenlijk voor iedereen wenselijk, zelfs nodig is om bij iedere poep-lozing je poep even goed te bekijken. De Maag-lever-darm-Stichting timmert al jaren aan de weg met een speciale reclamecampagne om dit te bereiken ("Poepwijzer – je poep wil je wat vertellen"). En goed je poep beoordelen lukt dus eigenlijk alleen met die 'vlakspoeler'.

Mocht je alleen 'diepspoelers' in huis hebben, dan valt zeker te overwegen om (tenminste) één toilet te vervangen door een vlakspoeler. Want met alleen een diepspoeler in huis ben je aangewezen op een pispotje, en dat vinden de meeste mensen toch een 'vervelend gedoe', zeker grotere kinderen.

Vlakspoelers zijn te koop in elke WC-pot vorm – ook als moderne hang-WC.

{Als je zelf je WC-pot zou willen vervangen: Denk er aan om goed de plaats van het gat in vloer of achterwand uit te meten, want er bestaan veel vormen en maten, en het moet wel precies passen. Zelfs de Kringloop heeft geregeld toilet-potten te koop.}

C - Mijn kind is helemaal niet verstopt, was dat maar waar, hij heeft juist steeds last van vieze broeken

Dit vormt een apart hoofdstukje voor kinderen & ouders die met dat probleem kampen.

Dát is verwarrend ! Je hebt een kind met steeds vieze broeken. Aanvankelijk had je nog vriendelijk gevraagd of hij zijn billen beter af zou willen vegen na het poepen, maar dat hielp niet. En daarom werd je boos/geïrriteerd/verdrietig, maar ook dat hielp niet, zodat je écht boos werd. Keer op keer had dit geen effect, en tenslotte leek hij zich van die poep en van jouw boosheid zelfs niets meer aan te trekken. Hij grijnst misschien nog wat schaapachtig, en jij voelt je niet serieus genomen. “Hij dóét het er om!”, denk je. Om wanhopig van te worden.

Zo kan er hierdoor zelfs enige vijandigheid sluipen in de relatie tussen ouder en kind.

Daarom is uitleg hard nodig : Hij doet het er namelijk écht niet om, ook al lijkt dat misschien wel zo. Hij kan er zelfs helemaal niets aan doen, en vooral daarom kan hij al die boosheid van jou als ouder niet aan. Als kind kan je één keer zeggen dat je er niets aan kan doen, je kunt het ook drie keer zeggen, of hoe vaak dan ook, maar als je moeder je dan toch steeds niet gelooft en telkens weer boos wordt, wat moet je dan? Als kind kan je je dan alleen nog maar terugtrekken of, met ‘eelt op je ziel’ schaapachtig grinniken.

Want waar gaat het dan om? Ik noemde, dat het poepgaatje zo’n fijngevoelig instrumentje is. Maar die fijngevoeligheid van het poepgaatje kan danig ontregeld raken door een veel te dikke keutel, die er continu tegenaan duwt. Het is daar niet op berekend en verliest daar zijn gevoeligheid door, waardoor het onbewuste deel van de anus-sluitspier niet meer goed werkt. Het kind moet nu dus steeds bewust zijn poep terug-knijpen – en omdat er naast die keutel ook nog ‘zachte poep van gisteren’ bij het poepgaatje is aangekomen, kan het kind daar zomaar wat van verliezen, en heeft dan vieze flodders in zijn onderbroek. Niet gek dus, dat je daardoor helemaal niet aan ‘verstopping’ denkt. Als je hem dan op de WC zet komt er wellicht nog wat dunne poep, maar die dikke keutel niet. Want als dié dreigt te komen, rekt het poepgat flink op en dat doet echt pijn, waarop het poepgaatje reageert door direct dicht te knijpen. Maar hoe begrijpelijk het zou zijn om bij die vieze broeken – en de gedachte aan onwil – boos te worden, het is dus niet terecht. En boosheid zorgt er voor dat je kind zich niet kan ontspannen, en dan lukt het poepen dus helemaal niet. Aan die vieze broeken kan hij dus echt niets aan doen, het is geen onwil ! Als ouder is deze uitleg misschien even schrikken, maar het positieve is, dat er goed wat aan te doen is.

De **oplossing** is dus tweërlei:

- Leg je kind uit wat er aan de hand is, dat hij er in deze situatie inderdaad niets aan kon doen, en dat het je spijt dat je zo boos bent geweest.
- Maar ook, dat er nu dus wél wat aan te doen is, en dat jullie dat als gezin samen gaan doen: Samen gaan zorgen voor de dagelijkse productie van een ruime hoeveelheid zachte gevormde ontlasting. En voor genoeg aandacht, gelegenheid en rust om te kunnen poepen.
- Zorg dus nog wel er voor (met hulp van je dokter), dat je zeker weet dat er niet nog een dikke keutel in de endeldarm zit als je begint met deze ‘gezonde kost’.

D - Is verstopping altijd het gevolg van luxe-voeding en -lifestyle?

Nee niet altijd, er zijn uitzonderingen, maar die zijn erg zeldzaam. Dat betreft vooral enkele zeldzame aangeboren afwijkingen die echte specialistische hulp behoeven. Een aanwijzing voor zo’n probleem kan zijn, dat het langer heeft geduurd dan normaal dat je pasgeboren baby zijn eerste poep (‘meconium’) loosde. Meestal wordt de eerste meconium al binnen 24 uur na de geboorte geloosd. Indien dat later gebeurt, is de kans op een afwijking iets groter. De kans, dat jouw kind zo’n zeldzame aandoening heeft is uitermate klein, en als je kind al lang met verstoppingsklachten sukkelde is er niets tegen om gewoon met de hier beschreven voedingsaanpak te beginnen. Maar als je echt al vastgelopen bent in dit probleem, zal je al op het spreekuur van de kinderarts beland zijn en zal, bij een grote klont poep deze eerst geloosd moeten worden met hulp van medicijnen of een klyisma (darmspoeling).

E E E - Voor wie nog wat extra voedings-vezel-theorie wenst

Dit alles gaat er over hoe je voldoende vezelstoffen in de voeding kunt binnenkrijgen vóórdat je een verzadigd gevoel krijgt. Want wat je niet wilt, is snel verzadigd raken terwijl je nog maar weinig vezels hebt binnengekregen. Dit laatste gebeurt als je ruim brandstof inneemt (koolhydraten, vet, maar ook eiwit), en dus veel calorieën, en relatief weinig vezels. De kunst is dus om samen met relatief weinig brandstof, relatief veel vezels binnen te krijgen. Het gaat dus om de **verhouding** vezelstof tegenover brandstof – de vezelhoeveelheid wordt dan uitgedrukt in milligrammen, brandstof in kilocalorieën (kcal).

Deze verhouding kan worden uitgedrukt in een getal, een quotiënt die ik V^E (vezeleffectiviteit) noem: **$V^E = \text{vezelgehalte} / \text{calorieën}$** . Hoe hoger dit getal, hoe gunstiger voor de vezelconsumptie en hoe effectiever dit voedingsmiddel is voor de darmvulling. Jammer genoeg tref je deze quotiënts-weergave van niet aan in voedseltabellen. Daarin staat alleen het gehalte aan vezelstof per 100 gram voedingsmiddel.

En hoewel dit over het algemeen een redelijk indruk biedt van het vezelgehalte, zie je hierna aan enkele in schema gezette voorbeelden, dat voor meerdere producten de V^E quotiënt duidelijk beter of juist minder goed scoort. Bijvoorbeeld roggebrood scoort, indien afgezet tegen de calorieopbrengst 4,3x zo hoog in vezelrijkdom als witbrood (zonder die calorieën er bij te betrekken zou dit 3,2x zo vezelrijk als witbrood zijn), en kokosbrood slechts 1,3x i.p.v. 2,2x zo vezelrijk.

	wit brood	volkoren	roggebrood	kokosbrood	saucijzebroodje	appeltaart	slagroomtaart
mg vezel	2600	6700	8300	5600	1400	1800	800
kcal	1088	990	815	1785	1484	1065	1317
/	/	/	/	/	/		
V-quotiënt = mg vezel / calorieën	2,4	6,8	10,2	3,1	0,9	1,7	0,6
vezelgehalte verhouding tot witbrood	1	2,6	3,2	2,2	0,5	0,7	0,3
V-quotiënt verhouding tot witbrood	1	2,8	4,3	1,3	0,4	0,7	0,3

Een zinvolle volgende stap verder zou nog zijn, om onderscheid te maken tussen oplosbare vezel en ruwvezel, maar ook dat blijkt nog niet haalbaar. Want hoewel de tabellen op website www.sfk.online [14] wel al wát onderscheid laat zien tussen oplosbare vezel en ruwvezel, is dit onvoldoende consequent gedocumenteerd om het praktisch te kunnen gebruiken.

Door de bank genomen kom je met de gewone voedingsmiddelentabel, die dus alleen het totaal vezelgehalte aangeeft, wel redelijk uit, maar er zijn hier en daar duidelijke afwijkingen: Zo lijkt een banaan met 1900 mg aan vezel/100 gr nauwelijks onder te doen voor een appel met 2000 mg. Maar gekoppeld aan de calorieën levert een appel ($V^E = 2000:60=33$) 65% meer vezel op dan een banaan ($V^E = 1900:95=20$). En als we naar het ruwvezelgehalte kijken, dan levert een appel ($V^E = 1550:57=27$) ruim het dubbele op van een banaan ($V^E = 1200:93=13$). Het is dus niet voor niets, dat het in de volksmond heet, dat een banaan 'stopt'. In wezen wil dit slechts zeggen, dat een banaan wel veel calorieën, maar relatief weinig poep oplevert.

Hopelijk komt er in de toekomst wel een meer complete Voedingsmiddelentabel, waarin ook de onoplosbare vezels duidelijker te onderscheiden zijn. Daarmee zou een V^E -tabel, zoals zojuist uitgelegd, een nuttiger hulpmiddel kunnen worden om tot een goede darmvulling te komen. Maar voorlopig zullen we het moeten doen met de gegevens van het 'totale vezelgehalte'.

Als illustratie is zo'n rekensommetje wel goed, maar laten we het vooral niet ingewikkelder maken dan het al is, en het vooral praktisch houden. Voor wat betreft groente en fruit: kies vooral die soorten waar je echt even op kauwen moet. Het advies van '30 tot 40 gram vezelstof per dag' van het 'Voedingscentrum' lijkt redelijk voor een gezonde, niet opgerekte darm. Vrijwel alle kinderen die met verstoppingsklachten, buikpijn en/of vetzucht bij mij op het spreekuur kwamen, gebruikten overigens nooit meer dan 10 gram ruwvezel per dag (in een ruwe berekening), wat dus veel te weinig is.

F F F - Kinder WC-brillen

Meerdere firma's bieden inzet-kinderbrillen te koop aan. Bij veel hiervan bevindt de opening zich midden in de opening van de volwassen bril. Voor jonge kinderen is dat te ver naar achteren, omdat hun dijbenen op deze leeftijd korter zijn. Een van de weinige kinderbrillen met betere verhoudingen, dus met de opening wat meer naar voren, is de inzetbril 'Tossig' van Ikea.

(Wij hebben geen economische of andere banden met Ikea).



G G G G - Valse Voorlichting & Verleiding

We leven in een tijd van overvloed. Dat is fijn, maar ook erg lastig om mee om te gaan. Want er valt zoveel te kiezen, en daarin probeer je als ouders de juiste keuzes te maken, voor 'gezond' en toch ook wel voor 'lekker'. Maar waar mag je op afgaan? Alle aanbieders van voedingsmiddelen proberen ons te verleiden om hún product te kopen. Zij allen proberen om jouw geld in hun zak te krijgen, en ze zullen zich daarbij nauwelijks om jouw gezondheid bekommeren. Ze dóén wel graag alsof zij zich jouw gezondheid aantrekken, maar dat is slechts een manier om jou over te halen hun product te kopen. Dit zou je een 'poging tot misleiding' kunnen noemen. Op zich hoeft daar niet eens zo veel mis mee te zijn, als je het je maar steeds zou realiseren, maar dat is natuurlijk niet zo. En zo kan gedurende lange tijd een beeld in stand gehouden worden, dat in wezen vals is, met hier **enkele voorbeelden**:

– Dat was bijvoorbeeld het geval met de vertrouwde **melkreclame** van de nationale zuivelvoorlichting. In de loop der jaren toeterden zij een reeks bekende slogans rond, die heel bekend werden en heel betrouwbaar leken – maar het niet zijn:

- Joris Driepinter - Driekwart kan per man - Melk is goed voor elk - Met melk meer mans
- Melk de witte motor - Een sporter drinkt melk !" enzovoorts.

Hoe leuk ook gebracht, maar eigenlijk is dit valse voorlichting.

"Is melk dan niet goed voor ons?" Oh, best wel, maar met mate. Want melk is niets meer dan water, wat eiwit, suiker en vet. Van dat alles kwamen we al niets tekort, en melkvet ('room') behoort, omdat het dierlijk vet is, tot de niet zo gezonde vetten [16] voor een mens – beter dus om magere melk te kiezen. Er zit ook nog kalk en wat vitamine B12 in, en daarmee is melk wel een gemakkelijk voedingsbron voor deze stoffen. Met 300 ml melk per dag krijg je, naast je 'gezonde kost', al ruim voldoende kalk binnen [17], en als je nog een boterham kaas zou nemen volstaat 200 ml – want kaas is geconcentreerde melk. Alles wat je meer drinkt aan melk (of wat je meer eet aan kaas) is dus eigenlijk 'snoep' en trekt je voeding uit evenwicht. Daarmee ontnemt het je de eetlust voor nuttige voedingsmiddelen, zoals 'vezels'. Door naast de natuurlijke melkproducten ook nog allerlei extra gezoet spul op de markt te brengen – en dit als 'melkproduct, dus gezond' aan te prijzen - zagen de melkproducenten hun omzet flink stijgen. Dit heeft de volksgezondheid echter bepaald geen goed gedaan.

– "En de voorlichting dat **kaas** zo gezond zou zijn, klopt die dan ook niet?" Voor kaas geldt hetzelfde als voor melk. En daarbij heeft kaas een jaar of twintig geleden nog een vreemde, en eigenlijk nogal cynische verandering ondergaan. Vóór die tijd had gewone kaas een vetgehalte van ruim 40% - dat heette 40+ kaas. Vet levert per gram gemeten 9 kilocalorieën op, dat is ruim twee keer zo veel als de 4 kilocalorieën die koolhydraten of eiwit per gram opleveren. Het vet in kaas is hetzelfde dierlijke vet als in melk, en daarmee niet zo gezond. Maar wat was er een jaar of twintig geleden dan aan de hand? Wel, er werd in Nederland veel te veel melk geproduceerd, zodat de melkfabrieken veel room overhielden. Een deel daarvan kon men kwijt als slagroom en in koekjes, brownies enzovoorts. En van het overige teveel aan room werd roomboter gemaakt, zodat ook daar veel te veel van ontstond, en men van een 'boterberg' sprak. Die moest men érgens kwijt, zodat boter goedkoop werd verkocht aan het Oostblok, en aan ons zelf als extra goedkope 'kerstboter' - opdat wij maar extra vet

zouden consumeren. Dat leverde echter geen winst op, en dus verzonnen ze wat anders: Als je nu nóg meer van dat vet in die 40+ kaas zou stoppen? En dus werd er toen 8% meer (ongezond) vet in de kaas gestopt en heette gewone kaas ineens '48+ kaas'. Daarmee betaal je dan zomaar de prijs van kaas voor dat (ongewenste) extra vet.

Het verhaal bij het melkeiwit is nauwelijks minder beschamend: Veel ervan ging als melkpoeder onder het mom van 'ontwikkelingshulp' naar Afrika e.a. – dus naar mensen die niet of nauwelijks gewend zijn aan melk, en er daardoor buikpijn of zelfs diarree van kregen.

De zuivelindustrie is slechts één voorbeeld uit vele producenten die zich te buiten gaan aan voedingsvoorlichting die onze gezondheid als focus zegt te hebben, maar die in werkelijkheid vooral gericht is op de eigen winst.

– Ook 'fruit is zo gezond', maar hoeveel fruit heb je echt nodig? Voedingstechnisch is fruit niet veel meer dan suikerwater, wat vitamine-C en wat vezels. Voor wat betreft deze vitamine zou je aan één stuk fruit per dag al voldoende hebben. En de hoeveelheid vezels in fruit valt niet echt mee. Alles wat je meer dan dat ene stuk fruit eet is dus eigenlijk onnodig, ontnemt je de 'gezonde eetlust', en is dus: 'snoep'. Ten aanzien van fruit vind je ook in de meest recente versie van de Schijf van vijf nog steeds wat scheefgroei (voedingscentrum.nl). Want van het advies "Veel groente en fruit" is slechts veel groente nuttig [12 ad].

Dit steekt nog eens extra doordat modern inzicht [6] heeft duidelijk gemaakt, dat fructose 'het hele jaar door' toch niet zo gezond is – fructose wordt in ons lichaam heel anders verwerkt dan glucose – hooguit nuttig voor een speklaag om een barre winter door te komen.

Maar fruit kent door onze koelpakhuizen en wereldwijde transport geen seizoen meer en is het hele jaar volop te koop, terwijl wij door goed verwarmde huizen aan den lijve geen barre winters meer ervaren. Jammer dus, dat het Voedingscentrum nog steeds adviseert om "veel fruit" te eten, terwijl dit in gezondheidsperspectief achterhaald is. Net zo jammer overigens als hun zuiveladvies: "genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas", een vaag advies, dat nog steeds ruimte overlaat voor een (te) ruime zuivelconsumptie. Ten aanzien van de zuivelvetconsumptie adviseren ze inmiddels wel om dit te reduceren, maar dit heeft nog steeds niet geleid tot het afstappen van 48+ kaas als standaard.

Reclame en (valse) voorlichting vormen slechts één manier om ons te verleiden tot het nuttigen van producten die eigenlijk niet goed voor ons zijn, of om er meer van te kopen dan we nodig hebben – of meer dan goed voor ons is. Maar er zijn in het dagelijks leven heel veel manieren, waarop producenten ons proberen te verleiden om hun 'lekkers' te kopen. En conditionering ('verborgen verleiders') vormt daarin het sterkste wapen.

H H H H - Conditionering

Ivan Pavlov was een Russische wetenschapper, die in 1904 de Nobelprijs won.

Hij verwonderde zich over het verschijnsel dat honden al beginnen te kwijlen wanneer ze het voedsel zién, dat hen zal worden aangeboden.

Hij ging een stap verder en liet een bepaald geluid horen vóóordat hij het voedsel aanbod.

Daarna onderzocht hij of deze honden ook al begonnen te kwijlen (en maagzuur aan te maken) zodra ze alleen nog maar dit geluid hoorden – en dat bleek inderdaad het geval.

Dit fenomeen noemen we 'conditionering'. Het speelt een belangrijke rol, ook bij de mens.

En het treedt niet alleen bij 'horen' op, maar veel meer nog bij 'zien', en al helemaal bij 'ruiken'. Denk nu bijvoorbeeld even goed aan het uitknippen van een partje citroen – door de gedachte alleen al aan dit zure beeld loopt het water je in de mond. Conditionering is een heel sterk wapen, dat door de producenten van voedingsmiddelen (en bepaald niet alleen door hen) volop wordt ingezet.

I I I - Trek of honger?

Nog even een opmerking over 'trek' en 'honger': honger is heel sterke trek.

Maar trek betekent vaak ook de behoefte aan iets lekkers, en dat is verwarrend. Want ook zonder de geringste honger kan je wel degelijk trek hebben in iets lekkers, bijvoorbeeld als je iets lekkers ruikt, of ziet in reclame, gebakkraam of winkel.

J J J J - Dwang en voeding verstaan elkaar niet

Dwang is niet goed – en het werkt niet om eten binnen te krijgen, net zo min als om een kind te laten poepen of te doen slapen. Wellicht overbodig om te noemen, maar ik doe het toch: Fysieke dwang gebruiken om voeding binnen te krijgen is niet alleen niet goed, het werkt averechts. Echt niet doen.

Is onze aanpak dan vrijblijvend? Ja en nee. Je kind is echt vrij om te bepalen hoeveel hij eet, maar door jullie selectie in de voedingskeuze ontstaat bij te weinig eten echt honger – en honger is een natuurlijke prikkel, die onbedwingbaar sterk is.

Wél is het een ouderlijke taak om gezond voedsel te kiezen, én om je kind aan de eettafel te zetten als het tijd is om te eten, gemeenschappelijk, dat is níét vrijblijvend. Of om er voor te zorgen dat je kind op tijd in bed ligt. Even zo goed kun je er voor zorgen, dat je kind op gepaste tijden op de WC zit (zie blz 29 van het flipboek 'Verstopingsklachten'). Dwang is in het regelen van functies als eten, poepen en slapen totaal niet zinvol. Maar duidelijk en consequent zijn wél – dát schept de juiste voorwaarden hiervoor.

K K K K - Zo nodig ortho-pedagogische hulp

Pedagogische hulp uitsluitend om je kind deze sobere voeding te laten eten is niet zinvol. Het enige dat daarvoor werkt is 'trek / honger', en dat wel op een echt vriendelijke manier, zoals beschreven onder "[Van 'Moeizame eter' naar 'Voeding in Evenwicht'](#)" op deze website. Natuurlijk is het niet leuk om je kind 'lekkers' te onthouden, terwijl 'alle vriendjes dat nog wel krijgen'. En het is naar om te zien als je kind honger heeft doordat hij niet wil eten wat de pot schaft. Maar buikpijn / verstoppingsklachten / vetzucht zijn ook naar, én dat zijn serieuze signalen dat de huidige voedselkeuze niet goed was. Het is dus echt een kwestie van 'even volhouden', want honger is echt sterker dan stijfkoppigheid – troost je kind, maar geef niet toe. Wel staat voorop, dat deze voedings-aanpak alleen zin heeft als je er als ouder(s) echt van overtuigd bent dat dit de juiste manier is. Dán kun je consequent zijn zonder boosheid of verdriet [Bijlage J]. Maar als het, ondanks die overtuiging toch nog niet lukt om zo streng te zijn dat je al dat lekkers aan je kind kunt onthouden, omdat je het toch nog 'te zielig' vindt, dan kan orthopedagogische hulp welkom zijn.

Een andere belangrijke reden om orthopedagogische (of kinderpsychologische) hulp in te roepen is, als de 'Buikpijn' toch te vaak en/of te heftig blijft optreden, terwijl het goed bijgehouden poep-dagboek aangeeft, dat er minstens eenmaal daags een ruime hoeveelheid zachte gevormde poep wordt geproduceerd (vorm 'e' en 'f' van de lijst op blz 5). Dan is het goed om de dokter te raadplegen, maar ook om tegelijkertijd deze meer psychisch beschouwelijke professional mee te laten kijken of niet toch chronische stress hier een rol in meespeelt (al ben je er als ouders nog zo van overtuigd dat daar geen sprake van kan zijn).

L L L - Vooral voordelen van sobere, evenwichtige, vezelrijke voeding,

,maar er zijn natuurlijk ook **enkele nadelen** te noemen:

– Het nadeel, dat voorop staat is natuurlijk het aanvankelijke gemis aan 'extra lekker', aan dagelijks 'feestvoedsel'. Toch heeft zelfs dit een voordeel, want een feestje wordt weer echt feestelijk door 'feestvoedsel'.

– Jullie gaan nu anders eten dan de burens, familie, vriendjes en dergelijke. En kinderen willen liever niet 'anders' zijn. Maar door de lichamelijke klachten (verstopping, buikpijn, dik zijn) wás jullie situatie al 'anders'. De uitleg "Wij willen echt gezond eten" is naar je kinderen toe voldoende – Naar de buitenwereld toe, om niet op tenen te staan: "wij denken dat dit voor óns toch echt gezonder is".

– Een vezelrijke voeding zorgt voor een ruime hoeveelheid dagelijkse zachte ontlasting. In je dikke darm fermenteert een klein deel van de cellulose uit de voedingsvezel, en dat veroorzaakt enige extra gasvorming, wat meer winderigheid. Dit gas is echter geurloos. Indien winden toch stinken, dan wordt dat vooral door zwavelverbindingen uit eiwitresten veroorzaakt. Een stinkende wind heeft dus niets met vezelrijke voeding van doen.

Wat de gezondheid betreft kent deze voeding **eigenlijk alleen voordelen**:

- Minder trek, minder snaaien, geen vetzucht, een soepele stoelgang, en minder of geen buikpijn meer.
- Daarnaast wordt de kans op ‘welvaartsziekten’ een stuk kleiner.
- Ook in pedagogisch opzicht blijkt deze aanpak gunstig te zijn. Een vrije opvoeding is – sinds de zestiger jaren – lang gezien als alleen maar goed voor een kind. Inmiddels is het inzicht gerijpt, dat een kind echt behoefte heeft aan duidelijke grenzen. Voor ouders die dit niet gewend zijn, omdat ze dit ook niet van huis uit hebben meegekregen, biedt de hier beschreven aanpak een mooie kans om ook zelf met grenzen te leren omgaan. Dit door de noodzaak om grenzen te stellen, en dat in een heel belangrijk aspect van de leefwereld van hun kind (te weten voeding en snoep). Voor veel ouders betekende dit een eyeopener.
- Wat ook leuk is, is dat heel wat ouders mij vertelden, dat zij nu pas merkten hoeveel beter zij zich zélf voelden bij dit sobere vezelrijke voedingsregime, met zélf ook veel minder buikklachten. Gek is dat inderdaad niet, want ook die wat verhoogde gevoeligheid is een eigenschap die je kind van (minstens) een van zijn ouders heeft meegekregen.
- Vezelrijke voeding is ook goed bij diarree. Soms wordt weliswaar genoemd, dat vezelrijke voeding nadelig zou zijn bij diarree, dat je er te dunne poep van zou kunnen krijgen, en dat je bij buikgriep dus voor juist vezelarm voedsel zou moeten kiezen. Dit is een hardnekkig misverstand, dat ik bij deze wil rechtzetten. Lang geleden gold inderdaad het advies om bij diarree alleen witte rijst en wittebrood te eten – maar dit is inmiddels een fabel gebleken. Voedingsvezel zorgt niet voor te dunne ontlasting – het bindt zelfs wat vocht. Dus ook bij diarree kun je gewoon doorgaan met vezelrijke voeding.

M M M M - Eigen onderzoek + pilot als scriptie artsexamen

Met onze ‘Veluwse aanpak’ van verstoppingsklachten is het in het Apeldoornse ziekenhuis (na de fusie 1987) gedurende ruim twintig jaar niet meer nodig geweest om kinderen met moeizame verstoppingsklachten nog te ‘darmspoelen’ – zij kwamen in de polikliniek uiteindelijk allemaal bij mij terecht – en daarmee in het traject ‘Veluwse aanpak’ (al heeft het pas recent die naam gekregen). Jammer genoeg betekende dit niet, dat mijn collega’s deze aanpak erg serieus namen. De oorzaak van deze scepsis lag vooral in het feit, dat ‘de wetenschap’ pas in een andere aanpak wil geloven, als deze is gepubliceerd na ‘prospectief dubbelblind en gerandomiseerd onderzoek’. Dat dit bij een aanpak als de onze niet mogelijk was, wilde er bij mijn academische collega’s (en daarmee ook bij mijn eigen vakgenoten) nooit in, en voor publicatie kwamen de onderzoeksresultaten van zo’n ‘leefstijl’-aanpak dan ook niet in aanmerking.

Blij was ik daarom, toen ik recent een uitspraak over zulk onderzoek van de bekende voedings-professor Jaap Seidell in NRC las: „**Het grote probleem bij leefstijl-geneeskunde: zulk onderzoek kun je daar niet d o e n**” (zie onder [139]).

Op zich zegt het echter al genoeg, als in het stadsziekenhuis van Apeldoorn (adherentie 180.000 zielen) **gedurende twintig jaar geen kinderen een darmspoeling** hebben hoeven te ondergaan, dankzij de ‘Veluwse aanpak’. Bij mijn pensionering had echter geen van de blijvende collega’s het de moeite waard gevonden om zich in deze aanpak te verdiepen ... en krijgen geobstipeerde Apeldoornse kinderen dus net als elders, ‘gewoon’ laxeermiddelen, en wordt er bij problematische verstopping dus weer gedarmspoeld, net als begin jaren ’80.

Een vergelijkbaar lot onderging de ‘Buikpijn’-aanpak. Met dien verstande, dat daar in de tachtiger jaren nog helemaal geen richtlijn voor bestond. Ook bij deze kinderen viel mij een onregelmatig ontlastingspatroon op, soms met verstopping, maar meestal wisselend van aspect. Dat was voor mij reden om ook bij deze kinderen de voeding te ‘normaliseren’. Al gauw werd duidelijk, dat deze Veluwse aanpak ook heel goed uitpakte bij ‘Buikpijn’. En dit niet alleen bij de kinderen die als patiënt op mijn spreekuur kwamen, maar ook bij huisgenoten. Veel van de andere kinderen in een gezin, die niet zoveel klachten hadden ‘dat ze naar de dokter moesten’, voelden zich hier duidelijk beter bij. En menig ouder met IBS klachten (Prikkelbare darm syndroom) raakte samen met het kind ook van de eigen klachten af.

Maar ook hierin eiste ‘de wetenschap’ harde cijfers. Die kwamen er, en werden door mij

gegoten in enkele voordrachten voor de wetenschappelijke vereniging van kinderartsen (NVK), én in de vorm van de [eindschrijft](#) door toenmalig co-assistente A. Alons, die de voor dit doel verzamelde gegevens op rij zette. Maar 'dubbelblind en gerandomiseerd' zat er ook hier niet in. Voor 'De Wetenschap' was dit domweg onvoldoende.

Maar wat leek eenvoudiger voor mijn wetenschappelijke collega's dan om de Veluwse aanpak gewoon zelf eens in praktijk te brengen om het resultaat daarvan te zien? Want bij verstoppingsklachten zie je bij een consequente toepassing al na enkele dagen tot een week resultaat, en bij 'Buikpijn' binnen twee weken. Maar ook die oproep bleek aan dovemans oren – dit kon niet waardevol zijn, want 'niet gepubliceerd'.

Ook de mooie resultaten door de Veluwse aanpak van vetzucht, voor mij een toevalsbevinding bij te dikke kinderen met verstoppingsklachten en/of 'Buikpijn', kregen geen kans. Voor kinderen met alléén obesitas paste ik deze zelfde aanpak pas sinds eind jaren negentig toe. Maar toen na enkele jaren er een collega kwam, die dikke kinderen tot zijn 'specialiteit' had gemaakt, werden alle dikke kinderen zijn kant uit gedirigeerd. Het aantal dikke kinderen dat ik met de Veluwse aanpak heb kunnen helpen, bleef hierdoor beperkt.

Mét professor Jaap Seidell hoop ik, dat 'leefstijl-onderzoek', want dat is precies wat de Veluwse aanpak betekent, een serieuze kans krijgt. Ditzelfde NRC artikel meldt ook, dat er inmiddels zes goede onderzoeken zijn gedaan naar de klachten van volwassenen met een prikkelbare darm. Ook zij hebben baat bij een leefstijl-aanpak van hun voeding. En ook dit komt precies overeen met wat ik geregeld opmerkte bij een ouder van een 'Buikpijn'patiëntje - inderdaad dus geen toevalsbevinding, want de Veluwse aanpak behelst een als gezin gezamenlijk doorgevoerde 'normalisering' van voeding, wat tegenwoordig dan 'leefstijl' heet.

Zelf kan ik 'slechts' één niet te miskennen hard gegeven bieden, ook wetenschappelijk bezien, en dat is het genoemde ontbreken van noodzaak tot darmspoelen in Apeldoorn door de Veluwse aanpak, gedurende 20 jaar.

[139] Korteweg, Niki - *Leefstijlgeneeskunde, Gezond gaan leven als medicijn* - NRC 4-1-'20 Prof. Jaap Seidell geciteerd: "De farmaceutische industrie deed grote, dure studies, volgens de strenge regels die voor medisch onderzoek gelden: de deelnemers zijn door het lot in twee groepen verdeeld, de ene groep krijgt een neppil, de andere het medicijn, en de onderzoeker en de patiënten weten niet in welke van die twee groepen ze zitten. Het grote probleem bij leefstijlgeneeskunde: zulk onderzoek kun je daar niet doen", zegt Seidell. „Deelnemers weten wat ze eten en doen, en er is geen goede nepbehandeling, en er is geen financiering voor studies van tien jaar met duizenden mensen. Zulke studies zijn er dus niet op het gebied van voeding en bewegen, en wel voor heel veel voor geneesmiddelen”

N - Pijn nuttig?

Pijn is vervelend, soms zelfs heel erg. Maar pijn is er niet voor niets, en dus nuttig, want het is een helder signaal dat er iets niet goed gaat in je lijf, en daarmee een teken dat je niet mag negeren. Even twee voorbeelden als uitleg over het nut van pijn:

– Als je een doornetje in je vinger krijgt, stopt de pijn pas als het doornetje verwijderd is. Zou je die pijn niet voelen, dan gaat het ontsteken. En er ontstaat echt schade als je die pijn niet zou voelen. Een ziekte, waarbij dat het geval is, is Lepra, met lelijke verminkingen als gevolg.

– Als je een vinger in een zachte klem zet, voel je 'druk'. Als je de klem aandraait wordt die druk onaangenaam, en bij nog harder klemmen voel je 'pijn'. Als je je vinger dan niet uit de klem haalt, loopt het niet goed af met je vinger ('duimschroeven aandraaien').

Bij 'Buikpijn' is er natuurlijk geen sprake van een klem, maar wel iets dergelijks: Wat er speelt is dat een deel van je darm krampt, 'in de klem zit' – in de tekening op blz 1 aangeduid als 'touw'. Daarmee is 'Buikpijn' gewoon een nuttig signaal dat er iets niet goed gaat.

O O - Lichaam en geest zijn niet gescheiden, waarom in aanpak dan wél?

Om kinderen, samen met hun ouders, te helpen om van lichamelijk gevoelde klachten door stress af te komen, functioneerde in mijn ziekenhuis dertig jaar lang een speciale pediatriesch / orthopedagogische afdeling, het 'Ervaringshuis'. Door de uiterst lage drempel tussen lichaam en geest, zowel in diagnostiek als in behandeling, vormde dit een ideale combinatie in de aanpak van deze klachten bij kind en ouders samen – in een groepsproces.

Omdat een ziekenhuis door de zogenaamde 'marktwerking' echter wordt afgerekend op 'productie' in de zin van diagnostische en therapeutische (be)handelingen en niet zozeer op 'gezondheidswinst', werd deze low-budget behandelwijze wegbezuinigd.

En hoewel deze methode een vervolg kreeg bij GGNet, waar het ook weer goed functioneerde (zij het op gescheiden locatie, en dus met veel hogere drempel) dreigt de bezuiniging ook daar nu ook toe te slaan.

Een beschrijving van de Methode Ervaringshuis vind je elders op deze site.

P P P - Groenten-hapje zelf maken

Prefab groentehapjes ('potjes') zijn erg gemakkelijk, maar er kleven enkele grote bezwaren aan.

- Ruwvezels zijn er vaak uit verwijderd – nadelig voor een goede darmfunctie.
- De textuur is vaak erg gladjes, 'gezeefd' – voelt glad in de mond, waardoor de baby niet went aan een wat grovere textuur.
- Meerdere fabrikanten mengen er wat suiker bij – dat moet je niet willen.

En zo lastig is zelf maken niet: Vanaf 3 maanden kun je met een klein beetje groente beginnen, maar niet elke groente is geschikt voor baby's:

- Wel geschikt zijn andijvie, spinazie, spruitjes, chinese kool, spitskool, broccoli, bloemkool, worteltjes, pompoen, doperwtjes
- Niet geschikt zijn: prei, uien, knoflook. Harde koolsoorten (rode en witte kool) liever niet het eerste half jaar.

Je hoeft ook niet elke dag een andere groente voor te schotelen. Zo kun je, bijvoorbeeld als je broccoli eet, wat extra kopen voor de baby. Blancheer dit (3 minuten koken) en verdeel het in (bv) 10 dagelijkse porties van circa 50 gram, die je in aparte zakjes invriest. Dan heb je voor ruim een week groente voor je kind, ook als je zelf prei eet. Tijdig uit de vriezer halen zodat het zelf ontdooit, kortdurend koken of stomen (niet langer dan 10 minuten) en pureren – **niet** zeven, en klaar is Kees. Ook op het internet zijn voor het zelf maken van groente-hapjes allerlei aanwijzingen voor te vinden. Veelal wordt daar pas met 4 maanden mee begonnen, wat een iets andere keuze is.

Q Q Q - Voedings-dagboek –

Van wat de hele dag gegeten en gedronken werd dient genoteerd te worden:

- brood: Is het voorgesneden door de bakker of snijd je het zelf, het aantal boterhammen per dag, het soort brood. En waarméé wordt het belegd en hoe dik is het beleg?
- het aantal aardappelen, hoeveel rijst of pasta,
- hoeveel volle eetlepels groente,
- hoeveel vlees,
- toetjes e.d.
- tussendoortjes: Welke snoepjes, chips, fruit, snacks, en hoeveel daarvan die dag.
- en alles wat gedronken is, wat en hoeveel? (meet met een maatbekertje even hoeveel er gaat in zijn eigen kinder beker).

Het is belangrijk om nu eerst te gaan zorgen voor zo'n drie dagen durend voedingsdagboek en om nu nog niet verder te lezen, want als je nu verder leest gaat dat je keuzes beïnvloeden, en dan krijg je geen echte duidelijkheid meer.

R R - Poep-dagboek

'Poep is vies' en daar houd je je dan ook liever niet mee bezig. Veel mensen kijken na het poepen dan ook niet meer achterom in de pot om te bekijken hoe hun poep er uit ziet – 'gauw doorspoelen, weg ermee'. Het wordt ook 'niet netjes' gevonden om er over te praten, en dus praten we er niet over. Zelfs als je heel intiem met elkaar bent, zoals met je levenspartner, dan weet je veelal niet hoe zijn (of haar) poep er uitziet.

En dan begin ik nu uitgebreid over poep, en vraag ik ineens om een 'poepdagboek' bij te houden, waarbij vorm en dikte van groot belang zijn en goed genoteerd moeten worden. Dat gaat tegen ieders gevoel van beschaving en eigenwaarde in. Vooral voor tieners blijkt dit moeilijk. En toch hebben we dit echt heel hard nodig voor een goede begeleiding!

De vorm van de poep dien je echt goed te bestuderen voor een goede omschrijving in het poep-dagboek, met termen als 'keuteltjes', 'frikandel', 'kroket', 'bal', 'worst', 'hoop', 'floddertjes' of 'vloeibaar' (zie de tekeningen in de lijst "Poepvorm en - dikte" Bijlage Q blz 36 [1 & 2]). Daarbij is het voor de eerste vijf vormen in die lijst echt nodig om steeds de (met liniaal) gemeten dikte in millimeters te noteren – je mag niet volstaan met je 'timmermansoog'.

Maar hoe is die poep te meten? Ik zie sommigen van jullie al moeilijk kijken, want als die poep al meteen verdwijnt in een 'plonsputje', dan zie je hem nauwelijks meer – zie Bijlage B op blz 28/29. Lengte of kleur zijn niet belangrijk, maar de vermelding 'hard' of 'zacht' wel weer ('zacht' is te vergelijken met smeulige pindakaas). Ik kan best begrijpen dat er weerstand bestaat tegen zo'n dagboek, en vooral tegen dat meten van de dikte, maar de dokter (en jij ook zelf) heeft die vorm en exacte dikte echt nodig om je verder te kunnen helpen.

Die "Poepvorm en –dikte" lijst is ervoor omdat niet iedereen het even gemakkelijk vindt om goed te omschrijven wat er aan je poep te zien is. Daarom een lijst met allemaal tekeningen van poep-vormen met diktes, elk met een van de bovenstaande namen. Best raar hè, om poep de naam van voedingsmiddelen te geven? Dat begrijp ik wel, maar alleen met zulke termen krijgen we duidelijkheid, omdat iedereen wel een kroket, gehaktbal e.d. kent. Die lijst gebruikte ik al tientallen jaren, maar toen een dergelijke lijst in 1997 door de Universiteit van Bristol werd geïllustreerd met 7 poepvormen, ben ik ook die vormen gaan gebruiken.

Wat ik in die Bristol-lijst [1] echter miste, dat waren twee belangrijke vormen, terwijl ik twee andere van die lijst overbodig vond. In hun nieuwere versie, waarin weliswaar die overbodige vormen zijn weggelaten, mis ik nog steeds de '**hoop**' en de '**bal**', en juist die zijn van belang:

- Zo bekend als in ons spraakgebruik 'een hoopje' is om op een nette manier over poep te praten, op de Bristol-lijst komt de 'hoop' als vorm niet voor. En dat is een gemis, want dit woord geeft precies de vorm aan van wat er mee bedoeld wordt. Een 'hoop' is zacht, zo zacht dat een worstje tot een torentje opkrult, of nog zachter zodat het torentje wat inzakt.
- Veel minder bekend, maar opvallend en ook echt belangrijk is de 'bal'. Dat is poep in een stevige bolvorm welke in een week of meer is opgebouwd en pas dan, als bij een bevalling, geloosd wordt. Dat steeds moeten ophouden is naar, en het lozen daarna is pijnlijk.

Een kind probeert die pijn te vermijden door dit zo lang mogelijk op te houden – met als gevolg, dat de bal steeds groter wordt en het poepen, zij het dus weinig frequent, daardoor juist pijnlijker. Dat zijn veelal ook de kinderen, die tussendoor wat poep kwijtraken, vaak in de vorm van wat zachte floddertjes poep, in de WC of in hun broek.

Bij een poep-dagboek van slechts een week kan zo'n bal gemakkelijk gemist worden, terwijl zo'n grote poep-bal juist zo belangrijk is door de informatie die hij geeft over de endeldarm.

In deze voorlichting hanteren we dus onze eigen [2] voorbeeldlijst 'Poep-vorm + -dikte' (zie blz 34). De poep-vormen waar we naar moeten streven zijn 'e' de 'gladde worst' en de 'hoop' 'f'. Alleen zulke poep, dagelijks geproduceerd, geeft een goede aanwijzing dat de voeding evenwichtig van samenstelling was – en op zo'n evenwichtig voeding wordt je niet gauw te zwaar/te dik.

Bewaar zowel het drie-dagen-Voedingsdagboek als het twee-weken-poepdagboek goed, om deze als uitgangspunt te kunnen vergelijken met latere dagboeken.

	<p>a- Keuteltjes - (Bristol type 1) los als dropjes, konijnenkeutels e.d.</p>
	<p>b- Frikadel / Samengepakte keuteltjes - (Bristol typen 2 & 3) bobbelig of  gegroefd bestaat uit samengeklonterde keuteltjes, is niet dikker dan 20 mm.</p>
	<p>c- Krokot - (geen Bristol type) dikte tussen 20 en 30 mm. Het oppervlak is bobbelig, of glad met groeven</p>
	<p>d- Bal - bitterbal, mandarijn, gehaktbal (geen Bristol type) of stammetje zo'n bal kan zelfs de grootte van een tennisbal of sinaasappel bereiken.</p>
	<p>e- Worst -knakworst, Gelderse worst (Bristol type 4) Deze is zacht, en niet dikker dan 20 mm</p>
	<p>f- Hoop - (geen Bristol type) een min of meer gevormde hoop zachte poep, zoiets als hiernaast, of meer een torentje. Hoeft niet gemeten te worden.</p>
	<p>g- Floddertjes - (Bristol typen 5 & 6) min of meer gevormde kleine beetjes poep</p>
	<p>h- Vloeibaar - (Bristol type 7) Hierin geen poepklontjes.</p>

V V V Voedingsmiddelen-tabel – ook als dagboekje te gebruiken

Voedingsmiddel	Gram vezel	per	Eenheden: 1 opscheplepel = ca 50 gr	Aantal gegeten
witbrood	0,5		snee	
alle volkoren en roggebrood	2		snee	
bonen	3,5		opscheplepel	
bladgroente & paprika	1		opscheplepel	
zachte koolsoorten, boerenkool, broccoli, sperzieboon, knolgroenten	1,5			
harde koolsoort, spruitjes, doperwt	2		opscheplepel	
tomaat, stuk komkommer mét schil	1		100 gr	
tomaat, komkommer zonder schil	0,5		100 gr	
aardappel	0,5		halve aardappel 35 gr	
appel zonder schil	1			
appel met schil	2		stuk	
peer zonder schil	1			
peer met schil	2		stuk	
banaan	1		stuk	
bessen, bramen	3		100 gr	
sinaasappel in partjes (niet persen)	1		stuk	
mandarijn in partjes	0,5		stuk	
druiven met schil	2		100 gram	
Cornflakes	0,5			
volkoren pap: Bambix, Brinta, Havermout	2		100 melk + 20 pappoeder	
tarwezemel	1,5		zeer volle eetlepel 3 gram	
haverzemel	0,5		zeer volle eetlepel 3 gram	
All Bran puur	15		100 gram	
witte rijst	0,5		opscheplepel gekookt	
zilvervlies rijst	1,5		opscheplepel gekookt	
witte pasta	0,5		opscheplepel gekookt	
volk. Pasta	1,5		opscheplepel gekookt	

W W W – Tegenwerpingen ‘vezelrijk’ vanuit verschillende hoeken

- Soms hoor ik als argument tégen deze aanpak, dat dit ongewenst tijdverlies zou veroorzaken? Dat argument houdt geen steek, want je kind kampte al maanden met deze klachten zonder dat deze veel ernstiger werden. En met een werkelijk drastische keuze voor deze aanpak kan het poep-patroon van je kind al in enkele weken goed geregeld zijn, en is de ‘Buikpijn’ verdwenen of duidelijk verbeterd.
- Een ruim vezelrijke voeding zou niets uithalen?, en allerlei onderzoek lijkt dit te bevestigen? Bijlage M toont echter wél duidelijke resultaten, want óns onderzoek richtte zich tot in detail op het Poep-patroon, in relatie tot een veel verder opgevoerde vezel-inname. Zoiets werd elders niet op die manier gedaan. Verder onderscheidt ons onderzoek zich door een ongebruikelijke psycho-sociale aanpak.
- Graan kan schimmelen, en in het verre verleden bleken sommige schimmels ook ziekmakend te zijn door mycotoxinen. Sommige onderzoekers menen, dat een ruim vezelgebruik dit minieme risico zou verhogen. Het RIVM [31] stelt hier tegenover: “De gezondheidswinst door het eten van meer groente en fruit, volle graanproducten, en vis, ... is vele malen groter dan de gezondheidsrisico’s die er ook aan verbonden zijn”. Dit, dankzij onze “Keuringsdienst van waren”.

X – Pas op, als het géén (functionele) ‘Buikpijn’ is

Als je kind buikpijn heeft, zal elke dokter eerst willen weten of hij niet met een ernstige oorzaak te maken heeft. Hij vraagt je het e.e.a. na (dat noemen we de ‘anamnese’) en hij zal je kind nakijken. Sommige signalen zullen bij hem een rood lampje doen branden *, maar als de pijn al meerdere maanden opspeelt, zal hij niet direct ‘alles uit de kast halen’ om het onderzoek veel verder uit te breiden.

In die situatie kun je dus ook zelf al zien, of de hier geboden aanpak vlot tot verbetering van de klachten leidt. Maar als je toch te maken hebt met zulke signalen die wijzen op een andere oorzaak, dan kun je beter niet wachten om hulp van je huisarts in te roepen.

* **Bij buikpijn én onderstaande signalen moet je niet zelf nog wat gaan proberen, maar is het beter om de huisdokter te raadplegen:**

- Plots opgetreden heftige buikpijn
- Koorts
- Aanhoudende diarree
- Bloed en/of slijm bij de ontlasting;
- Een blijvende verandering in het poep-patroon.
- Onverklaarbaar gewichtsverlies
- Een gevoel van voortdurende aandrang, ook als je net gepoept hebt
- Aanhoudende vermoeidheid
- Aanhoudende bleekheid en gemakkelijk optredende duizeligheid kan wijzen op bloedarmoede. Dit wordt gezien bij verschillende aandoeningen van het maagdarmkanaal.