

De 7 types ontlasting

Types 1 en 2 wijzen op obstipatie (verstopping). Types 3 en 4 kun je zien als de ideale poep. Vooral 4 is gemakkelijk uit te scheiden. Types 5 tot en met 7 neigen naar diarree.

1



Verschillende kleine harde keuteltjes, worden moeizaam uitgescheiden. De ontlasting heeft een behoorlijke tijd in de darm doorgebracht en is uitgedroogd.

2



De ontlasting heeft in de vorm van een enkele keutel, maar hard, klontertig en bobbelig.

3



De ontlasting ziet eruit als een worstachtige keutel, met barsten aan het oppervlak.

4



De ontlasting heeft de vorm van een gladde slangachtige keutel. Dit is normale poep. Deze wordt met weinig druk uitgescheiden.

5



Zachte ontlasting in meerdere kleinere zachte keutels, die eveneens makkelijk uitgescheiden wordt.

6



Brijachtige, zachte ontlasting met enkele hardere stukjes erin.

7



Waterige, volledig vloeibare stoelgang.

Dit zegt de kleur van je ontlasting



Bruin

Normale ontlasting varieert van lichtbruin (pindakaasachtig) tot donkerbruin (de kleur van chocoladepasta). Donkerbruine ontlasting heeft iets langer in het lichaam gezeten. De bruine kleur ontstaat door de omzetting van bilirubine in de dunne darm. Bilirubine is een afbraakproduct van hemoglobine, de stof die rode bloedcellen hun kleur geeft.

Wit of grijs

Wanneer er geen of weinig bilirubine in de ontlasting zit krijgt deze een lichte, grijze kleur. Omdat deze kleur op die van stopverf lijkt, wordt het ook wel stopverf- faeces genoemd. Dergelijke poep kan veroorzaakt worden door een gebrekkige afbraak van bilirubine of een afsluiting van de galwegen. Heeft je ontlasting zo'n lichte, grijzige kleur, raadpleeg dan je huisarts.

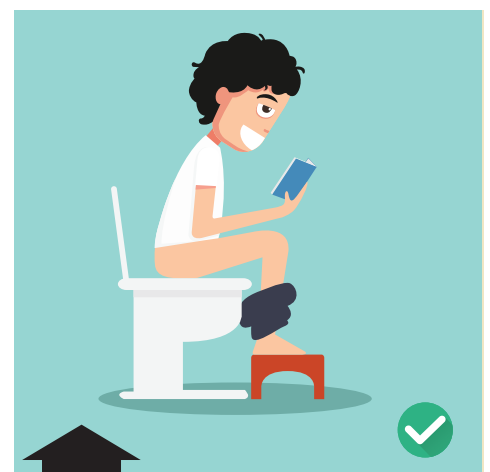
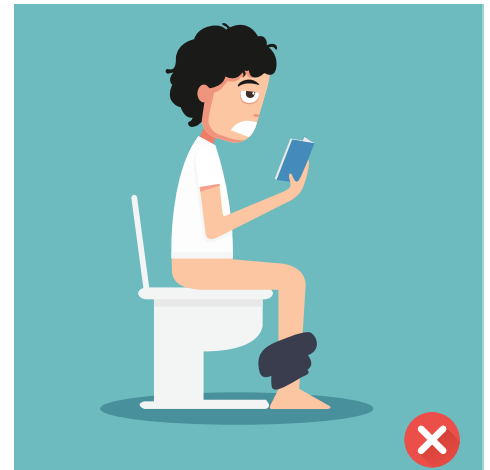


Geel of groen

Kinderen die borstvoeding krijgen hebben vaak groengele ontlasting, dit is heel normaal. Ook het eten van groene bladgroenten kan voor deze afwijkende kleur zorgen. Een gele of groene ontlasting kan echter ook komen door een maag-darminfectie, verschillende aandoeningen aan de lever of galwegen, alcoholgebruik, laxeremiddelen of voedselintoleranties.

Rood of zwart

Rode kool, bietjes, supplementen met veel ijzer en diarree-remmers kunnen rode of zwarte ontlasting geven. Dit zelfde geldt voor bloed. Helder bloed is vaak afkomstig van wondjes of aambeien in het laatste deel van het maag-darmkanaal of de anus. Bloed uit hoger gelegen delen wordt zwart. Denk je dat je bloed in je poep ziet, neem dan contact op met je huisarts.



Gezond toiletgedrag

- Ga direct naar het toilet als je aandrang voelt. Je endeldarm zit dan vol en de ontlasting is klaar om je lichaam te verlaten.
- **Let op je houding.** Ga iets voorover gebogen zitten met een krukje onder de voeten, zodat de knieën iets omhoog komen.
- Vermijd hard persen; zachtjes meepersen als je aandrang hebt mag wel.
- Bij een moeilijke stoelgang kun je het beste direct na de maaltijd naar de wc gaan.
- Zorg voor rust en ontspanning op het toilet; neem bijvoorbeeld iets te lezen mee.

Let op je voeding, eet:

- vezelrijk
- gevarieerd
- hygiënisch
- langzaam
- niet te veel
- regelmatig

Wat kan ook helpen?

- genoeg drinken
- bewegen
- voldoende slaap
- minder stress
- rust en regelmaat
- ontspanning