

Winderigheid

Informatie
voor patiënten

Wat is winderigheid?

Bij ieder mens is er altijd een hoeveelheid gas in het maagdarmkanaal aanwezig. Dit gas komt daar door:

- het inslikken van lucht;
- gasvorming door de darmflora (alle bacteriën die zich in de darm bevinden);
- de bloedsomloop.

De samenstelling en de geur van het darmgas heeft onder andere te maken met de voeding en de darmflora. Om het darmgas kwijt te raken, wordt er iedere dag ongeveer 10 keer een wind gelaten. Dit is heel normaal.

Een buikprobleem kan soms betekenen dat je niet kan vertrouwen op de controle over een wind of dat iedere wind die je laat erg stinkt. Dit kan leiden tot een gevoel van schaamte. Er is geen simpele oplossing voor dit probleem en wat voor de één een oplossing is werkt bij een ander niet.

In deze folder geven we een paar adviezen die u kunt proberen. Bedenk wel dat u zelf gevoeliger bent voor uw eigen geur dan andere mensen. Als u een wind hebt gelaten, dan bent u alert op de geur.

Voeding en winderigheid

Er is geen twijfel over het feit dat sommige voeding voor meer gas zorgt. Vaak is het voeding met een hoog vezelgehalte, die door de normale darmbacteriën wordt verteerd dat gas als afvalproduct heeft. Maar: voeding en winderigheid blijft persoonlijk. Voeding dat veel gas geeft bij de één, hoeft geen probleem te geven bij de ander.

Het beste kunt u uitproberen welke voedingsmiddelen bij u voor meer winderigheid zorgen. De lijst hieronder geeft u een idee waar u aan kan denken als oorzaak van uw klachten:

- Sterk gekruid eten (kan zorgen dat het eten sneller door de darm gaat en de winderigheid toeneemt, vooral als u er niet aan gewend bent)
- Voeding met veel eiwitten en suikers
- Romige en vette voeding
- Bonen (witte en bruine bonen)
- Eieren
- Erwten en linzen
- Schaaldieren
- Noten (vooral pinda's)
- Melk en melkproducten
- Salade (vooral komkommer)
- Muesli
- Vezelrijke ontbijtgranen
- Aardappelen met schil

- Bruine rijst of volkoren pasta
- Prei, pastinaken
- Kool, bloemkool, wortelen en broccoli
- Uien
- Radijs
- Gedroogd fruit

Manier van eten

Soms is de manier van eten de oorzaak dat u veel lucht binnenkrijgt.

- Probeer langzaam te eten en kauw iedere hap goed, vooral als het eten veel vezels heeft.
- Let op dat u geen lucht naar binnen slikt.
- Vermijd veel praten tijdens het eten.
- Als u haast heeft, probeer dan toch om uw eten goed te kauwen. Weersta de verleiding om half gekauwd eten met een grote slok drinken door te slikken.
- Verdeel over de dag kleine maaltijden eten in plaats van één grote maaltijd per dag. Dit maakt het makkelijker voor uw darmen om de voeding te verwerken en vermindert de gasproductie. Regelmatig eten helpt. Lege darmen zorgen voor meer gas en borrelen meer. Dit betekent niet om dan meer tussendoortjes te nemen. U kunt beter uw maaltijden verdelen over kleinere porties.

Het is niet de bedoeling dat de tips hierboven uw leven moeilijker maken doordat u het idee heeft dat u overal aan moet denken als u eet en dat u bepaalde voeding niet meer kan eten. Vooral als u deze voeding juist erg lekker vindt. Ons advies is om meer balans te krijgen in uw voeding(patroon) en gezond te eten. Vermijd de bovenstaande voedingsmiddelen hierboven voor bijvoorbeeld 2 weken en kijk of het een verschil maakt. Dan is de keuze aan u.

Drinken en winderigheid

Cafeïne (in thee, koffie, cola en energiedrankjes) hebben de neiging om de darm actiever te maken. Dat kan ook voor meer gasvorming zorgen. Probeer cafeïnevrije thee en koffie te drinken. Na 1 tot 2 weken kunt u beslissen of dit een oplossing is voor de gasvorming. Koolzuurhoudende dranken en bier kunnen meer gasvorming geven. Meestal boer je het gas op, maar bij sommige mensen ontstaat toch meer winderigheid. Overmatig alcohol gebruik geeft bij iedereen de volgende dag meer winderigheid.

Drinken tijdens het eten kan ook zorgen dat u veel lucht inslikt. Probeer voor of na het eten te drinken, maar niet tijdens het eten. Sommige mensen merken vermindering van de winderigheid door het drinken van kruidenthee (kamille, pepermunt of venkel).

Kringspierversterkende oefeningen

Het niet tegen kunnen houden van winden heeft vaak te maken met kringspiere die niet sterk genoeg zijn. Oefeningen kunnen de kringspiere versterken en de reactie van de spiere verbeteren waardoor u een betere controle krijgt over de winden. Oefeningen kunt u opvragen bij uw behandelend specialist.

Controle over de geur

Als u veel last hebt van winderigheid en de winden niet kunt tegenhouden, kunnen de tips hieronder helpen om de geur te beperken in uw leefomgeving:

- Zorg dat de kamer waar u bent goed geventileerd is (goed kan luchten).
- Gebruik geurkaarsen, aromatische oliebrander of een schaal met potpourri.
- Strijk een lucifer aan (met zwavelkopje) en blaas deze direct uit. Laat de kleine rookpluim door de kamer gaan.
- Wees voorzichtig met het gebruik van luchtverfrisser in spuitbussen. Soms is de geur zo sterk en erger dan de geur die u wilt verbergen. Er zijn ook blokjes luchtverfrisser blokjes te koop. Die werken vaak subtieler.
- Essentiële oliën zoals lavendel en citroenolie kunnen goed werken.

Producten die kunnen helpen

Er is bijna geen wetenschappelijk onderzoek over winderigheid. Wij kunnen dus niet producten aanbevelen als zijnde dé oplossing voor uw probleem. Maar soms vertellen mensen ons dat het gebruik van een van de producten hieronder helpt om winderigheid of de geur te verminderen:

- Daslookdruppels
- Pepermuntolie (capsules)
- Rennies deflatine
- Actieve kooltabletten (bijvoorbeeld Norit)
- Munt-, venkel- en/of kamillethee
- Cardamom zadjes (kauwen)
- Aloe Vera capsules of sap
- Probioticadrink, capsules of poeder
- Iberogast®

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Polikliniek MDL (A71)

Melden bij meldpunt 2B
Telefoon (024) 365 80 70 (bereikbaar van 8.30 tot 16.30 uur)

Website: www.mdl.cwz.nl