



Werkblad Verstopping

Oefening 1

Lees de woorden. Schrijf de woorden in je eigen taal erachter.

Tip: Zoek de woorden op in een woordenboek of op internet.

de verstopping

de darmen

de ontlasting

het laxermiddel

de vezel

kauwen

afvallen

Oefening 2

Lees de vragen. Kies een antwoord of schrijf zelf een antwoord op.

Heb je wel eens last van verstopping?

Weet je waardoor dat komt?

- ☐ Ja, ik drink te weinig.
- ☐ Ja, ik eet niet gezond.
- ☐ Ja, ik beweeg te weinig.
- ☐ Ja,
- ☐ Nee, ik weet het niet.

Wat doe je als je last hebt van verstopping?

- ☐ Ik meld me ziek op mijn werk.
- ☐ Ik blijf in bed.
- ☐ Ik drink veel water.
- ☐ Ik eet veel fruit.
- ☐ Ik doe niks.
- ☐

Ga je naar de dokter als je last hebt van verstopping?

Werkblad Verstopping

Oefening 3

Eet vezels!

Het is heel gezond om elke dag vezels te eten. Waarom?

1. Vezels geven je een vol gevoel. Daardoor ga je minder snel snoepen. Je wordt dus minder snel dik.
2. Vezels zorgen ervoor dat je darmen goed werken. Je hebt dus minder snel last van verstopping.

Hoe krijg je genoeg vezels binnen?

Eet:

- bruinbrood of volkorenbrood
- ontbijtgranen
- peulvruchten (bijvoorbeeld linzen, kikkererwten, bruine bonen)
- groente
- fruit
- aardappelen
- noten





Werkblad Verstopping

Vraag:

Wat heb je vandaag gegeten? Schrijf het op.

.....

.....

.....

Waar zitten vezels in? Zet er een streep onder.

Let op: als je meer vezels gaat eten, moet je ook meer water drinken.

Oefening 4

Lees de zinnen. Moet je naar de dokter?

- | | | |
|----|--|----------|
| 1. | Je hebt vier keer per week ontlasting. | ja / nee |
| 2. | Je hebt buikpijn als je naar de wc gaat. | ja / nee |
| 3. | De ontlasting is soms dun en soms hard. | ja / nee |
| 4. | Je ziet wat bloed op het wc-papier. | ja / nee |
| 5. | Je wordt dunner. | ja / nee |
| 6. | Er zit bloed of slijm bij de ontlasting. | ja / nee |
| 7. | Als de verstopping niet overgaat. | ja / nee |

Oefening 5

Wat zeg je tegen de dokter? Zeg de zinnen hardop.

Ik heb last van verstopping.

Ik heb twee keer per week ontlasting.

Ik heb buikpijn als ik naar de wc moet.

Kan de verstopping komen door mijn medicijnen?

Ik heb geen zin in eten.



Oefening 6

Lees de Tips voor de Thuisdokter.

Tips van De Thuisdokter bij verstopping.

- 1 Drink veel, minstens 2 liter per dag.
- 2 Eet voedsel met genoeg vezels.
- 3 Eet niet te snel en kauw je eten goed.
- 4 Zorg voor genoeg beweging. Ga bijvoorbeeld elke dag een half uur fietsen of wandelen.
- 5 Ga meteen naar de wc als je moet.
- 6 Gebruik laxermiddelen niet langer dan twee dagen.

Wat vind je een goede tip?

.....

Heb je zelf een goede tip? Schrijf hem op.

.....



Antwoorden

Oefening 4

- | | |
|---|-----|
| 1. Je hebt vier keer per week ontlasting. | nee |
| 2. Je hebt buikpijn als je naar de wc gaat. | nee |
| 3. De ontlasting is soms dun en soms hard. | ja |
| 4. Je ziet wat bloed op het wc-papier. | nee |
| 5. Je wordt dunner. | ja |
| 6. Er zit bloed of slijm bij de ontlasting. | ja |
| 7. Als de verstopping niet overgaat. | ja |