

# Het Rottige Buiken Boekje





# Het Rottige Buiken Boekje

Hé, heb jij ook zo'n rottige buik? Zo een die vervelend doet net als je dat niet kunt gebruiken? Kun je moeilijk poepen of heb je vaak pijn? Soms zo erg, dat je niet naar school of naar je sportclub kunt? Dan baal je als een stekker, of niet? Hartstikke vervelend! Misschien troost het je te horen dat je niet de enige bent. Duizenden andere kinderen hebben vaak last van hun buik. Zij dus ook...

Speciaal voor jou en al die anderen hebben we dit Rottige Buiken Boekje gemaakt. Lees het op je gemak door. Dan weet je iets meer over die buik van je.

## Is buikpijn erg?

Ja, natuurlijk is buikpijn heel vervelend. Het is altijd rot als je pijn hebt of ergens last van hebt. Maar gelukkig kunnen de dokters bij de meeste kinderen die buikpijn hebben niks ernstigs vinden. Die buiken zijn dus niet ziek. Ze doen gewoon vervelend.

Je vraagt je misschien af waarom niet iedereen er last van heeft. Dat zit zo. Alle mensen en alle kinderen zijn een beetje anders. De één heeft vaker hoofdpijn. Een ander heeft steeds last van zijn knie. En weer anderen hebben vaak last van hun buik. Daar hoor jij dus ook bij. Jij hebt zo'n buik die vaak vervelend doet. Meestal net op de momenten dat je iets heel anders van plan bent. Iets spannends, zoals afzwemmen voor je zwemdiploma. Of iets leuks, zoals je verjaardag of een schoolreisje. Maar echt erg? Nee, dat is buikpijn bijna nooit.

Ik heb een rotbuik', zegt **Jasper (11)**. 'Mijn buik doet altijd vervelend, als we een voetbalwedstrijd hebben. Dan krijg ik zo'n pijn dat ik niet meer mee kan doen. Ik zit dan een tijdje langs de kant tot het gezakt is. Meestal kan ik de tweede helft wel meedoen. Zo stom. Ik wou dat ik een andere buik had!'

## Gaat buikpijn over?

Ja. Niemand kan zeggen wanneer precies, maar het gaat over. Bij de één wat sneller dan bij de ander. Soms is de pijn opeens weg en komt niet meer terug. Bij sommige kinderen wordt de pijn juist langzaam minder. Dat is goed nieuws hè? Geef de moed dus niet op! Ook jij zult op een dag van die rottige buikpijn

verlost zijn! Verderop in dit boekje lees je hoe je jouw buik een beetje kunt helpen. Maar eerst gaan we kijken wat er in jouw buik eigenlijk allemaal gebeurt.

## Mmmm... lekker eten

Hou jij ook zo van patat-met? Of van pannenkoeken? Of hou je misschien van spruitjes? Weet je eigenlijk wat er met je eten gebeurt, als je het in je mond stopt? Het maakt een lange reis door je lichaam. Tijdens die reis haalt je lichaam alle goede dingen uit je eten. Die goede dingen noemen we voedingsstoffen. Deze voedingsstoffen zorgen er voor dat je kunt groeien en leren en spelen en zo. Alles wat je lichaam niet kan gebruiken, poep je weer uit. Poep is eigenlijk dus gewoon afval van etensresten. Maar dat wist je waarschijnlijk al, en anders ruik je het wel!



**Wist je dat... Je in je hele leven héél veel poept.**  
**Bij elkaar poep je net zoveel als het gewicht van vier auto's!**



### **Wist je dat...**

**Je poep groen wordt, als je spinazie eet!**

Eten en drinken zijn de brandstof voor je lichaam. Net zoals benzine voor een auto. Maar zo simpel is het niet. Jij merkt misschien geen verschil tussen een banaan of een kroket. Je stopt ze allebei in je mond, en later poep je ze weer uit. Maar voor je lichaam is er wel een verschil. In sommige dingen zitten veel meer goede voedingsstoffen dan in andere dingen. Een banaan of een appel heeft bijvoorbeeld veel goede voedingsstoffen. Deze kan je lichaam goed gebruiken en jij krijgt er energie van. In een kroket of in patat-met zit vooral veel vet.

Dat heeft je lichaam ook wel nodig, maar slechts een klein beetje. Als je te veel vet eet, word je dik. En er zitten ook veel minder goede voedingsstoffen in een kroket en patat-met. Je lichaam heeft er dus minder aan dan aan een appel.

Wat gebeurt er allemaal met jouw eten, voordat je de resten uitpoept op de wc? Dat kun je lezen in het avontuur van Daan Banaan.

## Het avontuur van Daan Banaan

Daan Banaan lag heerlijk te luieren op de fruitschaal, naast Toos Framboos en Rik Perzik. Daan had een oogje op Toos Framboos. En hij wilde net een praatje met haar gaan maken. Daan vond zichzelf de leukste en knapste banaan van de hele wereld. Hij was ervan overtuigd dat Toos dat ook zou vinden. Toen werd hij ineens beetgepakt door de hand van Sanne. Voor hij het wist, stroopte Sanne zijn gele schil naar beneden en begon ze hem op te eten. 'Help', riep Daan Banaan. 'Je maakt een grote vergissing. Zie je niet dat ik de mooiste banaan van de hele wereld ben. En dat ik naast mijn toekomstige

vriendinnetje op de fruitschaal lag?' 'Dat luieren is nu voorbij jochie,' zei Sanne. 'Zet je maar schrap, want je gaat een hele reis maken door mijn buik.'

Daan Banaan werd verder fijngekauwd door de tanden van Sanne. Toen Daan helemaal plat gekauwd was, werd hij door een poortje geduwd. Via een lange donkere gang die slokdarm heet, kwam hij in een grote ruimte. In deze ruimte zag Daan dat hij niet de enige was die door Sanne was opgegeten. Hij was in de maag. En daar kwam hij twee vermalen broodjes kaas en een stuk komkommer tegen. Het was er een drukte van belang: alles en iedereen werd vrolijk door elkaar gehusseld. Het leek wel een kermis. Na een paar uur was Daan Banaan onherkenbaar vermengd met de broodjes kaas, de komkommer en een sapje dat maagzuur heet. Toen ging er weer een poortje open en kwam hij in een andere buis terecht.



Dit was de dunne darm. Die was me toch druk! Eerst deed de dunne darm wat sapjes bij de Daan-Banaan-broodjes-kaas-komkommer-brij. Daarna kwamen er allemaal kleine voelsprietjes op

hem af. Deze voelsprietjes begonnen alle lekkere dingen uit hem te zuigen. Die lekkere dingen, dat zijn de voedingsstoffen. Deze heeft het lichaam van Sanne nodig om te kunnen bewegen en na te denken. De voelsprietjes gaven de voedingsstoffen snel door aan het bloed van Sanne. Toen dat klaar was, werd de hele handel verder geduwd. De Daan-Banaan-broodjes-kaas-komkommer-brij kwam in een ruime gang terecht: de dikke darm. 'Wat een natte troep' zei de dikke darm. 'Daar gaan we eens gauw wat aan doen.' En de dikke darm ging hard aan het werk om de nattigheid uit de brij te halen.

Toen dat gebeurd was, bromde de dikke darm: 'Zo, dat zal wel een mooie drol worden'. En hij duwde de rest naar een soort halletje. 'Wat gaat er nou weer met ons gebeuren?' piepten kleine stukjes Daan



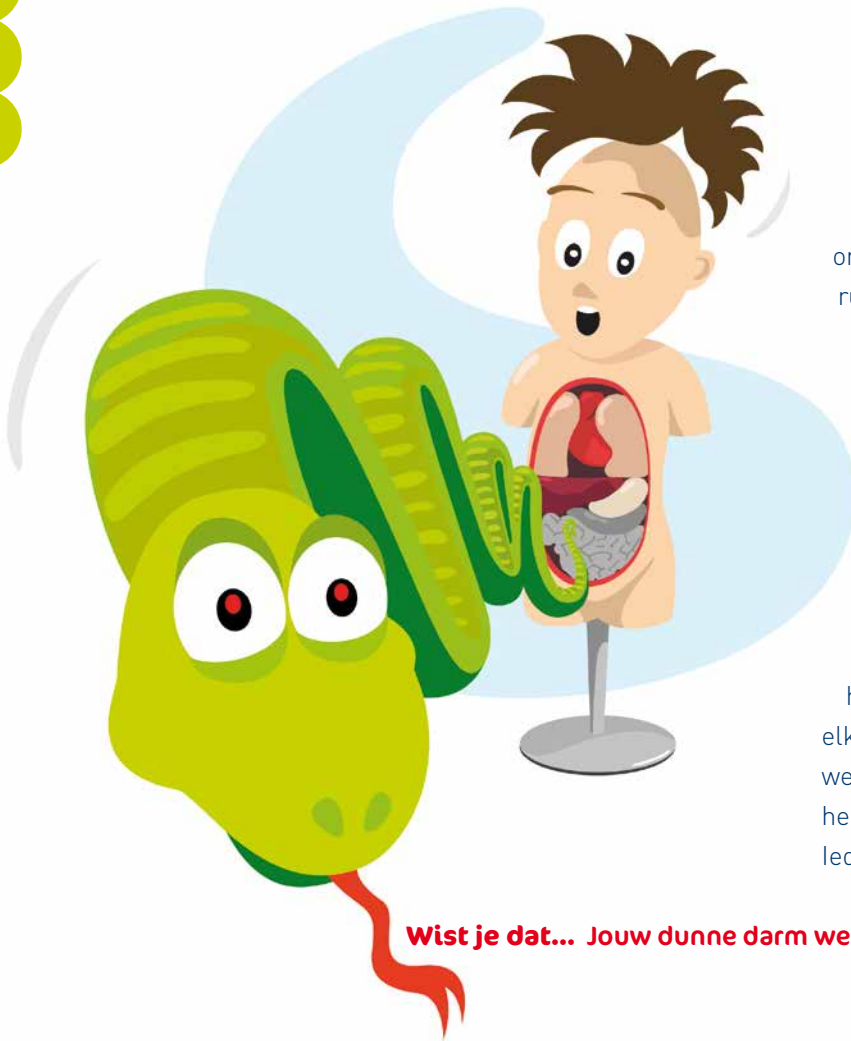
Banaan die nog over waren. Ze waren nog maar net uitgepraat toen er weer een soort poort open ging. Met een grote plons vielen ze in de wc. 'Mama, kom eens kijken', riep de stem van Sanne. 'Zo'n mooie drol heb ik nog nooit gedraaid!' Trots keken de restjes van Daan Banaan om zich heen: de mooiste banaan maakt de mooiste drollen! Waar of niet?

## Van je mond tot je kont

De weg die Daan Banaan heeft afgelegd, heet het spijsverteringskanaal. Dit is eigenlijk een hele lange buis die door je lichaam loopt. Van je mond tot je kont. Onderweg haalt je lichaam alle belangrijke dingen uit het eten.

Alles wat je niet kunt gebruiken, poep je een dag later weer uit. Het grootste deel van dat spijsverteringskanaal zit in je buik. Daar ligt ook je dunne darm, als een gekronkelde slang van wel vijf meter lang! De dikke darm is korter en breder. Jouw dikke darm zorgt ervoor dat je mooie drollen kunt maken.





Als je buikpijn hebt, zijn je darmen een beetje aan het rommelen. Meestal zijn ze niet echt ziek, maar gewoon een beetje van slag. Bijvoorbeeld omdat je opgewonden of bang bent. Of omdat je ergens verdrietig over bent. Of omdat je ruzie met je vriendje hebt, of wat dan ook. Je darmen kunnen dus een beetje raar gaan doen, terwijl er eigenlijk niets met ze aan de hand is.

## Poep praatjes

Gaan we het over poep hebben? Ja, als we het over je darm hebben, hoort daar ook een poepverhaal bij. En poepen is toch heel normaal? Iedereen doet het tenslotte. Al je elke dag goed kunt poepen, gooi je steeds je afval weg. Daardoor voel je je lekker opgeruimd. Daar heeft je buik dan geen omkijken meer naar. Iedereen heeft zo zijn eigen afvaldienst.

**Wist je dat... Jouw dunne darm wel vijf meter lang is, als je hem helemaal uitrolt!**



**Wist je dat...**  
Winden laten niet vies is.  
Het is heel normaal,  
want het hoort bij een  
gezonde spijsvertering.  
En iedereen doet het!  
Per dag laat iedereen  
ongeveer 15 winden.

Er zijn kinderen met een hele ijverige, snelle afvaldienst. Zij poepen soms wel drie keer per dag. Stel je eens voor: drie keer per dag een mooie drol draaien. Dat is toch vet gaaf, of niet? Anderen doen dit één keer per dag, of om de dag. Dat kan allemaal, en het is allemaal normaal. Maar er zijn ook kinderen die maar één keer in de week kunnen poepen. Die kinderen hebben een hele luie afvaldienst. Omdat hun poep lang in de darm blijft zitten, wordt ie steeds droger en harder. Zo droog en hard dat het pijn doet en veel moeite kost om het naar buiten te persen. Je krijgt dan kleine, harde keutels, in plaats van een mooi gevormde drol. Soms vind je dan ook poesporen in je onderbroek. En daar kun je helemaal niets aan doen.

Als je poep heel hard is, kun je ook scheurtjes krijgen rond je poepgat. Dat is helemaal niet fijn, want daardoor doet poepen nog meer pijn. En juist omdat het



zo'n pijn doet, wil je steeds minder gaan poepen. Daardoor wordt je poep nog droger en harder. Het wordt dan steeds moeilijker om goed te poepen. Je hebt dan last van verstopping. Dokters noemen dat met een moeilijk woord 'obstipatie'.

'Ik had vaak buikpijn en ik vond het altijd heel vervelend als ik moest poepen' zegt **Emma (10)**. 'Poepen deed altijd zo'n pijn. Toen ben ik met mijn moeder naar de dokter geweest. Die dokter heeft mijn buik onderzocht en allerlei vragen gesteld. De dokter zei gelukkig dat ik gezond was. Maar ik had wel verstopping en moest meer gaan drinken. Ik dronk eerst altijd heel weinig. Nu neem ik altijd een flesje water mee naar school. In de pauze drink ik dat op. Als ik thuiskom drink ik ook veel meer dan vroeger. Nu vind ik poepen niet vervelend meer, want het doet geen pijn meer. Ik poep ook veel vaker dan vroeger. En buikpijn? Dat heb ik bijna nooit meer.'

## Wat is buikpijn?

Nog even alles op een rijtje:

- Buikpijn is bijna nooit ernstig; je bent meestal niet echt ziek.
- Je kunt buikpijn krijgen als je niet goed kunt poepen.
- Heel soms heb je buikpijn en ben je wel ziek. Dat overkomt iedereen wel eens. Meestal heb je dan diarree en koorts. En soms moet je ook overgeven. Dit kan komen door een buikgriepje. Of doordat je iets verkeerd hebt gegeten.
- Vertel het tegen je vader of moeder als je buikpijn hebt of niet goed kunt poepen. Jullie kunnen dan samen kijken wat er aan te doen is. De tips die achterin dit boekje staan helpen goed bij de meeste kinderen. Als het bij jou niet helpt, is het goed om naar de dokter te gaan.

## Wat kun je zelf doen tegen buikpijn?

Je weet nu dat je niets ernstigs hebt. Daar hoeft je je dus verder geen zorgen over te maken. Probeer gewoon door te gaan met spelen en naar school gaan. Vertel even tegen je juf of meester dat je jezelf niet zo lekker voelt. Zij kunnen daar dan een beetje rekening mee houden. Je zult merken dat de buikpijn vaak vanzelf overgaat, als je er een tijdje niet op let. En dat gaat op school vaak makkelijk, omdat daar van alles te beleven is.



Krijg je buikpijn omdat je niet goed kunt poepen en last hebt van verstopping? Kijk dan naar eens naar de tips hieronder. Als je hier op let, worden de klachten vaak snel minder.

- **Drink genoeg.** Als je te weinig drinkt wordt je poep hard en droog. Kinderen van jouw leeftijd moeten zeker zo'n 1½ liter vocht per dag drinken. Dat zijn ongeveer 10 glazen. Als je veel zweet, moet je nog meer drinken. Bijvoorbeeld als het warm weer is, of als je hebt gesport. Let eens op hoeveel je drinkt en probeer meer te drinken. Neem bijvoorbeeld als je uit school komt een groot glas water. Of drink een extra kop thee bij het ontbijt.

- **Eet veel bruin brood, groente en fruit.** Want hier zitten veel vezels in. Vezels zijn piepkleine deeltjes in het eten die niet verteerd worden. Dit betekent dat je ze gewoon weer uitpoept. Wat heb



**Wist je dat...**

**Bruin brood gezonder is dan wit brood.**

**In bruin brood zitten meer vezels.**

**Die zorgen ervoor dat je poep zacht wordt.**

je daar nou aan, zul je misschien denken. Een heleboel. Want die vezels werken als een soort spons. Ze zuigen het vocht op, en zorgen er zo voor dat je poep zacht blijft. De vezels zetten bovendien de dikke darm aan het werk. De afvaldienst gaat daardoor sneller werken. Als je veel wit brood eet en weinig fruit, dan kun je gemakkelijk verstopping krijgen. Want je krijgt dan te weinig vezels binnen.

- **Ontbijt iedere dag.** Eet het liefst een ontbijt met veel vezels. Bijvoorbeeld één of twee bruine boterhammen met een stuk fruit. Of een schaalkje yoghurt met muesli en versgeperste sinaasappelsap. Dat is niet alleen gezond, maar ook nog eens erg lekker. Zo'n ontbijtje zet je darmen aan het werk, na een nachtje rust. En dat hebben ze nodig, anders worden ze lui en krijg je last van verstopping.
- **Ga lekker buiten spelen of sporten.** Als je beweegt, bewegen je darmen vanzelf mee. Als

je te weinig beweegt, wordt je lichaam lui en je darmen ook. Die sloven zich niet meer uit om je poep af te voeren en dan krijg je verstopping. Probeer daarom veel te bewegen en te sporten, en minder tv te kijken of te computeren. Je lichaam zal je dankbaar zijn!

- **Houd een dagboek bij.** Als je last hebt van buikpijn of verstopping kan het helpen als je een dagboek bijhoudt. Hierin kun je opschrijven wat je allemaal hebt gedaan. Of je buikpijn hebt gehad. Of je hebt gepoept, hoeveel je hebt gepoept en hoe je poep eruit zag. Wat je die dag hebt gegeten en gedronken. Enzovoort. Als je dit een tijdje doet, kun je misschien zien waarom je buikpijn krijgt. Of wanneer je juist geen buikpijn hebt.

Je kunt zelf dus best veel doen om je buik gezond te houden. Zijn er nog dingen waar jij aan kunt werken? Praat erover met je vader of moeder en ga samen aan de slag. Je zult merken dat het helpt!



### Wist je dat...

Je darmen vanzelf mee bewegen  
als jij beweegt. Als je zelf dus veel  
beweegt, blijft je darm actief.  
Dit helpt om goed te poepen.





# Woordzoeker

BUIK

POEPEN

BUIKPIJN

SLOKDARM

MAAG

MAAGZUUR

DARMEN

VOEDING

DROL

SPIJSVERTERING

KEUTELTJE

POEPGAT

OBSTIPATIE

VERSTOPT

BRAKEN

VEZELS

ETEN

DRINKEN

BEWEGEN

WC

V A G M A A G Z U U R Y C K U  
E S Z D F B N E L X G S K E B  
R D P R C I I G N A L A V U M  
S J O I R A D O A E R P I T U  
T P E N J K E M Z I W K B E Y  
O Q P K L S O E T T J V S L D  
P L E E M A V T V A T F E T X  
T V N N S F K E Z P A W C J S  
T A G P E O P N R I W M F E N  
B U I K P I J N Z T E K Q E Z  
R B E W E G E N I S E S M U D  
A H D L C T T L A B T R C E M  
K A U S O E Z U B O A U I H G  
E J G B R R O V K D N E N N O  
N C S L O K D A R M P I J W P G

## Meer informatie

[www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

## Colofon



Redactie • Maag Lever Darm Stichting  
Ontwerp en opmaak • Oranje Vormgevers  
Illustraties • Yellowish  
Drukwerk • Torendruk  
Artikelcode 5038

