

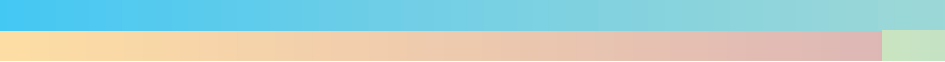
HET ROTTIGE BUIKEN BOEKJE



MAAG
LEVER
DARM
STICHTING



Informatie: www.mlds.nl of 0900 - 2025625



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 kunt of niet naar je sportclub? Dan baal je als een stekker, niet? Hartstikke vervelend joh! Misschien troost het je te weten dat je niet de enige bent. Duizenden andere kinderen hebben vaak dezelfde klachten als jij. Die 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 een beetje meer over die buik van je.

Is buikpijn erg?

Ja, natuurlijk is buikpijn erg vervelend. Alles waar je last van hebt of wat pijn doet, is rot. Maar bij de meeste kinderen met buikpijn kunnen de dokters gelukkig niets ernstigs vinden. De buiken zijn dus niet ziek. Ze doen gewoon vervelend.

Waarom heeft niet iedereen er last van zul je je misschien afvragen. 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. Je hebt dus zo'n buik die verwend en vertroeteld wil worden, die aandacht wil hebben net op het moment als jij iets heel anders van plan bent. Vaak zijn dat momenten waarop spannende dingen gaan gebeuren. Bijvoorbeeld als je jarig bent, of als je gaat afzwemmen voor je zwemdiploma. Of als je een paar dagen op schoolreis gaat. Lastig hoor! Maar echt erg? Nee, bijna nooit.

'Ik heb een rotbuik', zegt Ronald (11). 'Net als we een voetbalwedstrijd hebben, krijg ik zo'n pijn dat ik niet meer mee kan doen. Dan zit ik een tijdje langs de kant tot het gezakt is en meestal kan ik de laatste helft wel meedoen. Zo stom.

Ik wou dat ik een andere buik had!

*Ik wou dat ik een andere
buiik had!*



Op een dag van die rottige
buikpijn verlost zijn...



Gaat buikpijn over?

Ja, niemand kan je zeggen wanneer, maar het *gáát* over. Bij de een wat sneller dan bij de ander. Soms is de pijn opeens weg en komt niet meer terug; soms wordt de pijn langzaam minder en heb je *steeds* minder vaak last. Goed nieuws hè? Dus geef de moed niet op. Ook jij zult op een dag van die rottige buikpijn verlost zijn! Hoe je je buik een beetje kunt helpen, lees je verderop, maar eerst gaan we kijken wat er in je buik eigenlijk gebeurt.

Mmmm... lekker eten

Hou jij ook zo van patat-met? Of van pannenkoeken? Of van spruitjes? Stop jij al die dingen graag in je mond? Weet je eigenlijk wel wat er daarna met je eten gebeurt? Het maakt een lange reis door je lichaam. Tijdens die reis worden de goede dingen uit je eten gehaald en die zorgen er dan voor dat je kunt groeien en leren en spelen en zo. Eten en drinken vormen de

brandstof voor je lichaam, net zo als benzine voor een auto. Alles wat je lichaam niet kan gebruiken, gooit het vanzelf in de afvalbak. In dit geval de w.c. Poep is dus gewoon afval, maar dat weet je waarschijnlijk al en anders ruik je het wel! We gaan eens even kijken wat je voedsel allemaal meemaakt, voor het restant als een dikke drol in de w.c. belandt.



*Eten en drinken vormen
de brandstof voor je lichaam...*



Het avontuur van Fred Kroket: Fred Kroket lag lekker te sudderen in de pan. Hij was al prachtig goudbruin en voelde zich de mooiste kroket van de wereld. Toen ook zijn binnenste binnenkant lekker warm was werd hij op een schaal gelegd, naast familieleden. Hij lag te genieten van zijn mooie buitenkant toen de hand van Marloes hem beetpakte en voor hij wist wat er met hem gebeurde, beten witte, scherpe tanden een stuk van hem af. ‘Help’, riep Fred Kroket, ‘je maakt een grote vergissing. Zie je niet dat ik de mooiste kroket van de wereld ben?’ De tanden lachten vals en zeiden: ‘Daarom juist jochie. Zet je maar schrap want je gaat nog veel meer meemaken.’ Nadat Fred een tijdje in een warm roze hol door de tanden in kleine stukjes was gebeten, werd hij door een poortje geduwd. Via een lange donkere gang (slokdarm) kwam hij in een grote ruimte (maag) waar ook vermalen spruitjes en aardappeltjes rondzwalkten.



Het was er een drukte van belang en alles en iedereen werd vrolijk door elkaar gehusseld, net als op de kermis. Na een paar uur was Fred Kroket onherkenbaar vermengd met de spruitjes en aardappeltjes en met een soort vloeistof, die maagzuur heet. Toen ging er weer een poortje open en kwam hij in een andere lange buis terecht.

Dit was de dunne darm. Die was me toch druk! Eerst deed de dunne darm wat sapjes bij de Fred-Kroket-aardappeltjes-met-spruitjes-brij. Daarna gingen allerlei kleine voelsprietjes lekkere dingen uit wat van Fred Kroket over was, zuigen. Die dingen, ook wel voedingsstoffen genoemd, werden door de sprietjes snel doorgegeven aan het bloed van Marloes. Toen dat klaar was, werd de hele handel verder geduwd, tot hij in een ruime gang terecht kwam, de dikke darm. 'Wat een natte troep', zei de dikke darm, 'daar gaan we eens gauw wat aan doen.' En hij ging flink in de weer om de nattigheid uit de Fred-Kroket-enz. brij te halen. Toen dat gebeurd was, bromde de dikke darm: 'Zo dat zal wel een keurige drol worden' en duwde de rest naar een soort halletje. 'Wat gaat er nou weer met ons gebeuren?' piepten kleine stukjes Fred Kroket die nog over waren. Nauwelijks hadden ze dat gezegd of er ging weer een poortje open en ze vielen met een grote klap in een witte



bak. 'Mama, kom eens kijken', riep de stem van Marloes, 'zo'n mooie drol heb ik nog nooit gedraaid!' Trots keken de restjes van Fred Kroket om zich heen: een mooie kroket maakt de mooiste drollen! Waar of niet?

Van je mond tot je kont

De weg die Fred Kroket heeft afgelegd, noemen we het spijsverteringskanaal. Dit is eigenlijk een hele lange buis door je lichaam die loopt van je mond tot je kont. In je buik ligt de dunne darm, een meterslange gekronkelde slang, die druk in de weer is om de voedingsstoffen uit je eten te halen. De dikke darm is korter en breder en zijn voornaamste taak is het te veel aan vocht uit de brij halen en op die manier voor mooie poep zorgen. Als je buikpijn hebt, zijn je darmen een beetje aan het rommelen. Dat kan zijn 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.



Spijsverteringskanaal

De ene poep is de andere niet...

Wat nou, gaan we het over poep hebben? Ja, als we het over je darm hebben, hoort daar ook een poepverhaal bij. Want als je elke dag goed kunt poepen, gooi je steeds je afval weg en voel je je lekker opgeruimd. Daar heeft je buik dan geen omkijken meer naar. Iedereen heeft zo zijn eigen afvaldienst. Er zijn kinderen met een hele ijverige, snelle vuilnisdienst, die wel drie keer per dag kunnen poepen. 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. Maar er zijn ook kinderen die maar één keer per week kunnen poepen. Die kinderen hebben een hele luie opruimdienst en omdat hun poep lang in de darm blijft zitten, wordt 'ie almaar droger en harder. Zo droog en hard dat het pijn doet als je met veel moeite wat harde keuteltjes naar buiten perst. Soms vind je dan ook poepsporen in je onderbroek, zonder dat je er wat aan kan doen. Als je langere tijd

niet poept, komen er vaak grote harde brokken tegelijk naar buiten. Dat is niet prettig en vaak krijg je er scheurtjes van rond je poepgat en dat doet dan nog meer pijn. Als je dit ook hebt, weet je hoe pijnlijk dat is. En juist omdat het zo'n pijn doet, wil je steeds minder gaan poepen en daardoor wordt je poep nog droger en harder en raak je hem steeds moeilijker kwijt. Je hebt dan last van verstopping of, zoals dat met een mooi woord heet: obstipatie.



'Ik had vaak buikpijn en ik vond het altijd heel vervelend als ik moest poepen' zegt Erica (10), 'want poepen deed altijd zo'n pijn. Toen ben ik met mijn moeder naar de dokter geweest en die heeft me onderzocht. Volgens hem was ik gezond, maar ik had wel verstopping en moest veel meer gaan drinken.

Ik dronk eerst altijd heel weinig. Nu neem ik altijd een fles sap mee naar school en die drink ik in de pauze op.

Als ik thuiskom drink ik ook veel meer dan vroeger en nu vind ik poepen niet vervelend meer, want het doet geen pijn meer.

Ook kan ik veel vaker poepen dan vroeger en daardoor heb ik nu ook bijna geen buikpijn meer.'

Verstopping...



Poeptentoonstelling



koninginnepoep
drol met een kroontje



meesterpoep
drol met een snor



doordeweeksepoep
saaie drol



juffenpoep
drol met een brilletje



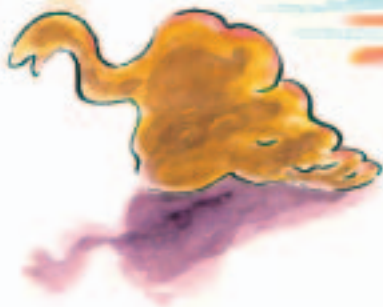
zondagse poep

drol in de vorm van een croissantje



varkenspoep

olifant poep



koeienvlaai



Waarom krijg je buikpijn?

Nog even de feiten op een rijtje:

- buikpijn is bijna nooit ernstig; je bent dan dus niet echt ziek
- verstopping kan ook buikpijn geven
- heel soms heb je buikpijn en ben je wel ziek, maar dan heb je vaak ook koorts en moet je braken.

Wat kun je er zelf aan doen?

Nou, je weet dus dat je niets ernstigs hebt, dus daar hoef je je verder geen zorgen over te maken. Gewoon doorleven dus en gewoon met alles meedoen. Ook gewoon naar school gaan. Zeg even tegen je juf of meester dat je je niet zo lekker voelt, dan kunnen ze daar een beetje rekening mee houden. Vaak zul je zien dat de pijn vanzelf weer overgaat als je er een tijdje niet op let. En dat gaat op school makkelijker dan thuis, want er is vaak veel meer te doen.

Drink jij wel genoeg?



Krijg je buikpijn omdat je vaak last hebt van verstopping, dan moet je eens letten op wat je eet en drinkt en of je wel genoeg beweegt.

- **Drink je wel genoeg?** Iemand van jouw leeftijd moet zeker zo'n 1 1/2 liter vocht per dag drinken. Dat zijn ongeveer 10 limonadeglazen. En als het warm is en je veel zweet, moet je natuurlijk meer drinken. Let er eens op en probeer meer te drinken. Neem bijvoorbeeld als je uit school komt eerst een groot glas water of sap voor je iets lekkers gaat eten. Als je te weinig drinkt, wordt je poep te droog en hard.
- **Eet je gezond en vezelrijk?** Misschien hou je wel alleen van wittebrood en eet je weinig fruit. Dan is de kans groot dat je te weinig vezels binnenkrijgt. En als je weinig vezels eet, krijg je last van verstopping. Vezels zijn piepkleine deeltjes in het eten die niet verteerd worden. Dit betekent dat je ze weer uitpoept. Wat heb je daar nou aan, zul je misschien denken. Een hele-



*Eet jij gezond
en vezelrijk?*

boel, want die vezels houden vocht vast en zorgen er op die manier voor dat je poep niet kan uitdrogen.

- **Houdt een dagboekje bij.** Soms kan het helpen als je een dagboekje bijhoudt. Hierin kun je opschrijven welke dingen je beleefd hebt, of je buikpijn hebt gehad, wat je gegeten en gedronken hebt, wanneer je gepoept hebt en hoe je poep er uit zag.
- **Wat doe je als je uit school komt?** Zak je lekker op de bank voor de t.v. of ren je meteen naar je computer om daar tot het avondeten achter te zitten? Als je dat vaak doet, beweeg je veel te weinig. Je lichaam wordt er lui van, ook je darmen, dus die sloven zich niet meer uit om je poep af te voeren: met als resultaat verstopping. Ook al ben je een echte zitzak, probeer toch eens wat meer te gaan bewegen. Ga buiten spelen of ga op een sportclubje; je lichaam zal je dankbaar zijn.

Wat doe je als je
uit school komt?



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 J W P G



colofon

tekst

illustraties

ontwerp

een uitgave van

tweede druk

Carry Holzenspies

Margo Bouwhuis

The Happy Horseman, Rotterdam

© Maag Lever Darm Stichting

augustus 2003





Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein
Richterslaan 62, 3431 AK Nieuwegein

Telefoon (030) 605 58 81

Telefax (030) 604 98 71

Internet www.mlds.nl

E-mail info@mlDs.nl