

### Type

#### 1 Hard en gefragmenteerd

Obstipatie. Ontlasten kan pijnlijk zijn. De poep is grotendeels uitgedroogd door een te lang verblijf in de darm.

#### 2 Worstvormig maar in hompen

Ontlasten is moeizaam. De poep is te lang in het lichaam gebleven. Wijst mogelijk op een tekort aan vezels en vocht.

#### 3 Worstvormig met barsten in het oppervlak

Ontlasten gaat met druk gepaard maar is niet pijnlijk. De barsten kunnen wijzen op een tekort aan vocht.

#### 4 Worstvormig, uit één stuk en glad

Een gezonde drol heeft de vorm van een worst, is glad en heeft ongeveer een diameter van een banaan.

#### 5 Zachte hompen met duidelijke randen

Deze vorm van ontlasting is redelijk normaal bij meerdere malen per dag poepen. Ontlasten gaat gemakkelijk.

#### 6 Brijig maar niet vloeibaar

Brijige ontlasting met luchtige stukken die samen een puddingachtige substantie vormen. Dit is een vroeg stadium van diarree.

#### 7 Volledig vloeibaar

Bij diarree is de ontlasting dun en waterig. Als dit langer aanhoudt dreigt uitdroging.

### Kleur

**Bruintinten:** Een lichtbruine tot donkerbruine kleur is normaal. Poep is van nature bruin door afbraakproducten in de galvloeistof.

**Witte puntjes:** (Lint-)wormen of fragmenten daarvan kunnen witte puntjes of streepjes veroorzaken.

**Geel:** Wijst op een overmaat van vet in de ontlasting, mogelijk door een tekort aan spijsverteringsenzymen.

**Groen:** Kan wijzen op het eten van groene bladgroenten, antibioticagebruik en/of dysbiose.

**Zwart/donkerbruin:** Kan wijzen op het gebruik van ijzertabletten en bloedingen in maag of darm.

**Rood:** Kan het gevolg zijn van het eten van voedingsmiddelen met rode kleurstoffen (zoals bieten) of bloed in de ontlasting (bloeding in darm/aambeien).

**Oranje:** Kan het gevolg zijn van het eten van voedingsmiddelen met bètacaroteen of andere oranje kleurstoffen.

**Grijs:** Kan het gevolg zijn van te weinig gal/onvoldoende vetvertering. Mogelijk een aandoening van de lever/pancreas of een obstructie van de galwegen.

### Consistentie



#### Zinker

Te harde en stevige poep die meteen zinkt is te lang in de darmen gebleven. Dit kan wijzen op een gebrek aan vezels.



#### Drijver

Drijvende ontlasting wijst op te veel vet in de ontlasting of een hoge gasvorming.



#### Precies goed

Dit is waar we naar streven: een plons gevolgd door een langzame afdaling.



#### Plakpoep

Plakpoep die sporen achter laat in de toiletpot komt door vet in de ontlasting. Dit kan wijzen op een structureel probleem met de spijsvertering.



#### Dun als een potlood

Structureel ontlasting zo dun als een potlood kan wijzen op een verdikking in de darmwand en dient nader onderzocht te worden.

### Frequentie



#### Gezonde frequentie

1-2 keer per dag is een gezonde stoelgang.



#### Afwijkende frequentie

Een hogere of lagere stoelgangfrequentie kan extra aandacht behoeven.



#### Consumenten

Neem contact op met uw behandelaar bij afwijkende ontlasting.



#### Gezondheidsprofessionals

Raadpleeg het herstelplan darmen bij afwijkende ontlasting.