

# Hoe moet je poepen?

## Uitleg van de poepdokter

**Goed kunnen poepen is belangrijk. Maar hoe doe je dat? En waarom stinkt poep eigenlijk?**

Dokter: "Ah Fahd!"

Fahd: "Hoe komt het nou dat ik niet naar de wc kon?"

Dokter: "Dat is niet zo'n makkelijke vraag die je me stelt omdat er een heleboel dingen zijn die daar mee te maken hebben. Het is natuurlijk ook heel belangrijk hoe de houding is dat je moet poepen. Laat ik je even zien. Want je kan je voorstellen dat kinderen, als die niet met hun voeten op de grond komen, dan is dat natuurlijk ontzettend lastig poepen want hoe geef je nou de goede druk. Dus het is belangrijk dat je je voeten op de grond zet. Soms kan je een stoeltje gebruiken of een paar stripboeken die je eronder legt dat je lekker zit. En dan neem je de goede houding aan. En dan probeer je je buikspieren aan te spannen terwijl je je bilspieren ontspant."

Fahd: "Waarom stinkt poep eigenlijk?"

Dokter: "Poep bestaat voor het grootste gedeelte uit water maar ook uit een heleboel bacteriën. Bacteriën, dat zijn van die kleine beestjes, hele kleine beestjes die je alleen onder de microscoop kunt zien en die bacteriën die zorgen ervoor dat het zo gaat stinken. Een echte rottingslucht."

Fahd: "Oké.." "Je hebt ook wel eens dat je dunne poep hebt. Hoe zit dat dan?"

Dokter: "Dunne poep, dat heet ook wel diarree. En dat betekent, dat normaal gesproken zorgt de dikke darm dat al het water uit de darm wordt gehaald en daarom heb je een gevormde dikke drol, een dikke poep heb je dan. Maar als dat nou niet gebeurt en het water blijft in de dikke darm staan dan heb je juist last van diarree. En normaal gesproken poep je drie ik week tot drie keer per dag. Maar bij diarree heb je de hele dag van die water dunne poep, dan kan je het water in de wc zien vallen en dat is soms wel tien tot twintig keer per dag."

Fahd: "Ik hoop dat ik geen diarree krijg."