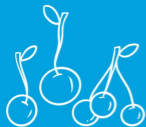
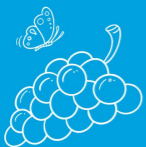


# Verschillende poepsoorten en wat deze betekenen



## Type 1: **Kersen**

Kersenachtige poep in verschillende kleine harde klontjes is een teken van ernstige constipatie. Tijd om naar de dokter te gaan!



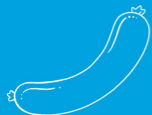
## Type 2: **Druiven**

Poep die klonterig is en compact, een beetje zoals een paar druiven, kan duiden op een milde constipatie



## Type 3: **Maïs op een maïskolf**

Ziet jou poep er een beetje uit als maïs op een maïskolf, met barsten in het oppervlak? Heel goed! Dit betekent dat alles gezond is



## Type 4: **Worst**

Is je poep glad en heeft het de vorm van een worst? Gefeliciteerd! Type 4 poep is ook een teken dat alles goed werkt



## Type 5: **Nuggets**

Volgens de zogenaamde Bristol Scale is zachte, nugget-achtige poep met duidelijk gedefinieerde randen een teken van een tekort aan vezels. Goed nieuws: dit kan je direct aanpakken met kleine veranderingen in je dieet!



## Type 6: **Pap**

Zachte consistentie en vage flodderige randen? Dan heb je waarschijnlijk een lichte vorm van diarree. Vraag je dokter om advies



## Type 7: **Jus**

Jus-achtige poep is een teken van ernstige diarree. Als je poep vloeibaar is, zonder solide stukjes, ga dan direct naar de dokter



Meer tips op [edet.nl](https://www.edet.nl)